

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	
		じゃが芋のそぼろあん	麦	野菜のトマト煮	乳麦	卵	★ごはん150g	スイートおさつ	麦	卵麦	ベーコンポテトエッグ	
		ナスのおろし和え	麦	竹輪のソースマヨ	卵	卵	★ごはん150g	人参と春雨のサラダ	麦	麦	麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	294kcal	537kcal
たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	
脂質	17.8g	18.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.7g	11.3g	
炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	
カリウム	444mg	505mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	389mg	450mg	
リン	91mg	156mg	リン	147mg	212mg	リン	99mg	164mg	リン	75mg	140mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	麦	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	★ごはん150g	白身魚の和風あん	麦	★ごはん150g	チキンのアオリソース	
		夫ぶらのタレ	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	卵	★ごはん150g	インゲンツチ	麦	卵	卵	
		オニオンソテー	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵	卵	★ごはん150g	豚焼き肉と切干大根の煮物	麦	麦	麦	
		きんぴら	麦	カボチャとハムのサラダ	卵	卵	★ごはん150g	キャベツの白ドレ和え	麦	麦	麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	25.3g	25.9g	
炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	15.1g	67.9g	
ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	672mg	673mg	
カリウム	411mg	472mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	340mg	401mg	
リン	159mg	224mg	リン	148mg	213mg	リン	204mg	269mg	リン	114mg	179mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	チャブチエ	卵	★ごはん150g	ポークチャップ	
		人参とさつま揚げの金平	卵	人参グラッセ	乳麦	卵	★ごはん150g	キャベツの和風カレー煮	卵	★ごはん150g	ジャーマンポテト	
		マッシュサラダ	卵	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	卵	★ごはん150g	カラフルサラダ	卵	★ごはん150g	ひじきと蓮根のマヨ炒め	
		マカロニとパプリカのサラダ	卵	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	卵	★ごはん150g		卵	★ごはん150g	鶏肉マスタッド	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	18.4g	19.0g	
炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	718mg	719mg	
カリウム	513mg	574mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	604mg	665mg	
リン	115mg	180mg	リン	87mg	152mg	リン	126mg	191mg	リン	163mg	228mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	89.9g	248.3g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2088mg	2091mg
カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1333mg	1516mg	
リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	429mg	624mg	リン	352mg	547mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	105.4g	263.8g
	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1393mg	1576mg	
リン	368mg	563mg	リン	389mg	584mg	リン	432mg	627mg	リン	359mg	554mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。