

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)			
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	野菜笹がまほこ	★ごはん150g	白身鶏のしんじょう	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮		
	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	乳麦	大根と人参のきんぴら	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	卵麦	ギャロットエッグ	卵麦	ジャーマンポテト		
	小麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め	小麦	ブレンチマカロニ	小麦	えびポテトサラダ	小麦	インゲンとツナのマスタード和え	小麦	人参と春雨のサラダ		
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦			
	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	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	638mg	639mg
カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	402mg	463mg	
リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	中華風親子煮	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み		
	乳麦	インゲンソテー	乳麦	クリームコロッケ	卵麦	切干大根の洋風きんぴら	卵麦	人参グラッセ	小麦	マカロニと法蓮草のソテー		
	小麦	ツナのマヨバスタ	小麦	バジルポテトデギン	小麦	和風マヨネーズ和え	小麦	ナスの炒り煮	小麦	コンスローニサラダ		
	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦		卵麦		卵麦	大根なます	小麦			
	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	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg
カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg	
リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	サワラの竜田揚		
	小麦	人参のレモン煮	小麦	スイートおさつ	小麦	菜の花のクリーム煮	小麦	バジルマカロニ	小麦	甘酢あんかけ		
	卵麦	野菜炒め	卵麦	西色なます	卵麦	春雨とツナのサラダ	卵麦	葱とえのきのさっと煮	小麦	小倉釜時		
	卵麦	コーンサラダ	卵麦		卵麦	カラフルサラダ	卵麦		卵麦	パインギャロットラベ		
	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	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g
ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	
カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	
リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め		
	小麦	スイートおさつ	小麦	スイートおさつ	小麦	スイートおさつ	小麦	スイートおさつ	小麦	スイートおさつ		
	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜炒め		
	卵麦	コーンサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵麦	コーンサラダ		
	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	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg
カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg	
リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g
	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg
	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g

お食事の作り方

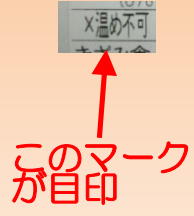


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。