

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん スイートパンプ 切干大根煮		卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの羊味炒め		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん		卵麦 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	278kcal	521kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	282kcal	525kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.4g	14.0g
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	30.7g	83.5g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	482mg	543mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	664mg	725mg
	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	84mg	149mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g							

※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



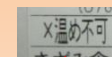
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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
が自印



- 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。