

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豆腐ステーキ	卵	油揚げの玉子とし	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	卵			
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	卵	マカロニと法蓮草のソテー	卵	ロナスのオランダ煮	卵	パスタのクリーム煮	卵			
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	コールスローサラダ	卵	ただごぼう	卵			
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	509mg	510mg	
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	463mg	524mg	
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	115mg	180mg	リン	74mg	139mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	酢豚	乳	赤魚の甘辛ダシ	乳	煮込みタンダーチキン	乳	白身フライ	乳			
	ジャガ芋きんぴら	乳	人参しりしり	乳	人参のきんぴら	乳	人参のレモン煮	乳	うま塩キャベツ	乳			
	パスタのサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	かぼちゃのゴマ煮	卵	春雨としめじの炒め物	卵	けんちん煮	卵			
	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.6g	20.2g	
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	619mg	620mg	
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	440mg	501mg	
リン	113mg	178mg	リン	167mg	232mg	リン	181mg	246mg	リン	116mg	181mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g				
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	ハンバーグ	乳	オニオンソースハンバーグ	乳	ポテトロッケ	乳	鯖の塩焼	乳	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	乳			
	竹輪のごま炒め	卵	スパソテー	卵	オニオンソテー	卵	インゲンソテー	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵			
	キャベツの白だし和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	小倉釜時	卵	若芽のごま酢和え	卵			
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg		
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.1g	37.4g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.9g	59.7g	
	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	83.6g	242.0g	
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	
	カリウム	1117mg	1300mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1410mg	1593mg	
	リン	326mg	521mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	355mg	550mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
	合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物		90.4g	248.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	106.2g	260.6g	炭水化物	98.8g	257.2g	
ナトリウム		2014mg	2017mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	
カリウム		1173mg	1356mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1467mg	1650mg	
リン		332mg	527mg	リン	454mg	649mg	リン	411mg	606mg	リン	358mg	553mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.0g	59.8g	
	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	106.2g	260.6g	炭水化物	98.8g	257.2g	
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	
	カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1467mg	1650mg	
	リン	332mg	527mg	リン	454mg	649mg	リン	411mg	606mg	リン	358mg	553mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

※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

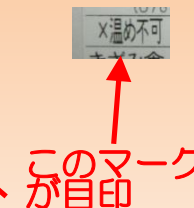


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。