

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ			★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン			★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ		
	乳麦 麦 卵乳麦			卵 麦 卵乳麦			卵麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 乳麦落			乳麦 卵乳麦 卵		
	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	291kcal	534kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	224mg	285mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	68mg	173mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 大根シヤトー 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中巻炒め グリーンコロッセ 王子スハ			★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ デミグラスパスタ			★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ			★ごはん150g サワラの竜田揚 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ		
	乳麦 麦 麦 卵乳麦			麦か 乳麦か 卵乳麦			卵麦 乳麦 麦落 卵乳麦			卵麦 乳麦 麦 卵			麦 卵乳麦 麦 卵乳		
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	143mg	208mg	リン	96mg	161mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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 豚生姜焼き丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白だし和え			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ		
	麦落 麦 卵麦			麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦え			麦 乳麦 卵麦 卵麦			卵麦 乳麦 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	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます		
	麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 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	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます		
	麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 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	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	419mg	614mg	リン	373mg	568mg	リン	401mg	596mg	リン	394mg	589mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます		
	麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 麦 卵麦			麦落 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	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1334mg	1517mg
	リン	426mg	621mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	リン	401mg	596mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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