

(たんぱく40g管理食) 適間献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)							
★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ じゃが芋のそぼろあん 春雨タンタン	乳麦	★ごはん150g 野菜釜かまぼこ ごま風味炒め みそボテト	卵麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物 ジャーマンボテト	卵麦か 麦 乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨と挽肉の炒め物 ひじきと蓮根のマヨ炒め	乳麦 麦 卵麦						
朝食	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	246kcal 7.1g 11.5g 28.2g 596mg 564mg 135mg	489kcal 11.2g 12.1g 81.0g 597mg 625mg 200mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	242kcal 7.1g 10.1g 30.3g 662mg 527mg 103mg	485kcal 11.2g 10.7g 83.1g 663mg 588mg 168mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	254kcal 5.1g 13.1g 29.5g 558mg 391mg 86mg	497kcal 9.2g 13.7g 82.3g 559mg 452mg 151mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	226kcal 8.8g 14.0g 15.3g 467mg 451mg 127mg	469kcal 12.9g 14.6g 68.1g 468mg 512mg 192mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	280kcal 7.4g 17.9g 22.4g 690mg 354mg 116mg	523kcal 11.5g 18.5g 75.2g 691mg 415mg 181mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
午食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトーネ 揚げと人参の煮ひたし ツナのマヨパスタ	乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツとザーサイ炒め	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつまいの黒酢あん 菜の花のクリーム煮 キャベツの麻婆あんかけ	卵 乳麦 麦 落	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め	卵 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g			
昼食	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	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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット			
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	327kcal 11.2g 17.3g 28.3g 702mg 403mg 180mg	570kcal 15.3g 17.9g 81.1g 703mg 464mg 245mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	348kcal 6.8g 10.9g 40.2g 461mg 652mg 115mg	591kcal 13.6g 17.9g 93.0g 462mg 713mg 180mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	351kcal 9.5g 14.4g 47.5g 838mg 567mg 157mg	594kcal 13.6g 15.0g 100.3g 839mg 628mg 222mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	384kcal 4.7g 24.1g 37.9g 719mg 478mg 93mg	627kcal 8.8g 24.1g 90.7g 720mg 539mg 158mg	621kcal 10.9g 21.1g 34.1g 778mg 448mg 141mg	621kcal 15.0g 21.7g 86.9g 779mg 509mg 206mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 トマトソシューントト	卵 乳麦 卵 卵麦	★ごはん150g 鰯のこま鮭油焼 オクラのベヘロンチーノ トマトソシューントト	麦 麦 卵 卵麦	★ごはん150g サツフラの畠田揚 甘酢あんかけ 野菜炒め	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さつま芋のコンソメ煮 蓮根とさつま芋の甘酢煮 きんぴら	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	
夕食	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	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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット			
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	390kcal 10.5g 25.5g 29.1g 695mg 418mg 130mg	633kcal 14.6g 26.1g 81.9g 696mg 479mg 195mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 556mg 407mg 136mg	641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 136mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	364kcal 10.6g 25.3g 73.1g 766mg 553mg 144mg	607kcal 14.7g 25.9g 75.9g 767mg 614mg 201mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	607kcal 11.1g 21.5g 33.4g 702mg 614mg 144mg	614kcal 15.2g 22.1g 86.2g 703mg 630mg 209mg	614kcal 13.1g 22.1g 86.2g 703mg 630mg 209mg	614kcal 17.2g 13.3g 87.3g 611mg 644mg 172mg	553kcal 13.1g 13.9g 87.3g 612mg 705mg 237mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	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	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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット			
合計 （間食込）	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	963kcal 28.8g 54.3g 85.6g 1993mg 1385mg 445mg	1692kcal 41.1g 56.1g 244.0g 1996mg 1568mg 640mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	988kcal 25.8g 53.7g 97.4g 1678mg 1525mg 354mg	1717kcal 38.1g 55.5g 255.8g 1681mg 1708mg 549mg	1698kcal 37.5g 54.6g 258.5g 2162mg 1511mg 582mg	1698kcal 25.2g 52.8g 100.1g 2165mg 1694mg 582mg	1710kcal 37.5g 54.6g 258.5g 2165mg 1694mg 582mg	1710kcal 24.6g 59.6g 86.6g 1888mg 1498mg 404mg	1710kcal 36.9g 61.4g 245.0g 1891mg 1681mg 599mg	1710kcal 31.4g 52.3g 91.0g 2079mg 1446mg 429mg	1697kcal 43.7g 54.1g 249.4g 2082mg 1629mg 624mg		
合計 （間食込）	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g

*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（患者用食品）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



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。