

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 ナスと麩の炒め煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの香味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g	豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ	★ごはん150g	麦か 麦 卵
	エネルギー	292kcal	535kcal	304kcal	547kcal	278kcal	521kcal	302kcal	545kcal	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	10.6g	14.7g	6.9g	11.0g	7.7g	11.8g	7.7g	11.8g	
	脂質	20.4g	21.0g	17.2g	17.8g	20.0g	20.6g	16.5g	17.1g	15.8g	16.4g	
	炭水化物	18.3g	71.1g	25.8g	78.6g	19.1g	71.9g	30.7g	83.5g	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	568mg	569mg	669mg	670mg	652mg	653mg	671mg	672mg	641mg	642mg	
	カリウム	350mg	411mg	404mg	465mg	295mg	356mg	365mg	426mg	286mg	347mg	
	リン	107mg	172mg	133mg	198mg	93mg	158mg	88mg	153mg	129mg	194mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんザラダ	★ごはん150g	鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん150g	白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	★ごはん150g	アイルランドのバター風味 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかか和え	★ごはん150g
エネルギー		301kcal	544kcal	325kcal	568kcal	376kcal	619kcal	361kcal	604kcal	340kcal	583kcal	
たんぱく質		8.8g	12.9g	11.2g	15.3g	10.9g	15.0g	10.3g	14.4g	12.6g	16.7g	
脂質		16.4g	17.0g	21.6g	22.2g	21.2g	21.8g	22.4g	23.0g	24.2g	24.8g	
炭水化物		29.4g	82.2g	21.5g	74.3g	35.3g	88.1g	30.3g	83.1g	18.8g	71.6g	
ナトリウム		831mg	832mg	868mg	869mg	738mg	739mg	860mg	861mg	759mg	760mg	
カリウム		379mg	440mg	441mg	502mg	638mg	699mg	607mg	668mg	479mg	540mg	
リン		130mg	195mg	110mg	175mg	171mg	236mg	159mg	224mg	121mg	186mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食		◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g
夕食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具 パジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	★ごはん150g	メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ	★ごはん150g	中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとうみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風ザラダ	★ごはん150g	麦 麦 卵
	エネルギー	382kcal	625kcal	334kcal	577kcal	339kcal	582kcal	326kcal	569kcal	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	7.8g	11.9g	11.0g	15.1g	12.8g	16.9g	10.8g	14.9g	
	脂質	22.2g	22.8g	20.2g	20.8g	21.4g	22.0g	17.1g	17.7g	18.4g	19.0g	
	炭水化物	30.1g	82.9g	28.7g	81.5g	25.0g	77.8g	29.5g	82.3g	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	836mg	837mg	755mg	756mg	714mg	715mg	588mg	589mg	861mg	862mg	
	カリウム	582mg	643mg	388mg	449mg	359mg	420mg	544mg	605mg	609mg	670mg	
	リン	164mg	229mg	92mg	157mg	136mg	201mg	132mg	197mg	154mg	219mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	
	合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	963kcal	1692kcal	993kcal	1722kcal	989kcal	1718kcal	959kcal	1688kcal
たんぱく質		30.7g	43.0g	29.6g	41.9g	28.8g	41.1g	30.8g	43.1g	31.1g	43.4g	
脂質		59.0g	60.8g	59.0g	60.8g	62.6g	64.4g	56.0g	57.8g	58.4g	60.2g	
炭水化物		77.8g	236.2g	76.0g	234.4g	79.4g	237.8g	90.5g	248.9g	78.2g	236.6g	
ナトリウム		2235mg	2238mg	2292mg	2295mg	2104mg	2107mg	2119mg	2122mg	2261mg	2264mg	
カリウム		1311mg	1494mg	1233mg	1416mg	1292mg	1475mg	1516mg	1699mg	1374mg	1557mg	
リン		401mg	596mg	335mg	530mg	400mg	595mg	379mg	574mg	404mg	599mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	1027kcal	1756kcal	1056kcal	1785kcal	1053kcal	1782kcal	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	30.0g	42.3g	29.1g	41.4g	31.2g	43.5g	31.4g	43.7g	
脂質	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	62.7g	64.5g	56.1g	57.9g	58.5g	60.3g		
炭水化物	93.0g	251.4g	91.5g	249.9g	94.6g	253.0g	106.0g	264.4g	93.4g	251.8g		
ナトリウム	2236mg	2239mg	2295mg	2298mg	2105mg	2108mg	2122mg	2125mg	2262mg	2265mg		
カリウム	1368mg	1551mg	1293mg	1476mg	1349mg	1532mg	1576mg	1759mg	1431mg	1614mg		
リン	404mg	599mg	342mg	537mg	403mg	598mg	386mg	581mg	407mg	602mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g		

※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。