

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	豆腐のツナあんかけ	卵麦	厚揚げ玉子	卵麦	がんもどきと椎茸の煮物	卵麦		
	スイートおさつ	卵麦	野菜炒め	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦		
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	みそポテト	卵麦	玉子スハ	卵麦		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	644mg	645mg
カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	419mg	480mg	
リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	108mg	173mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	卵麦	ブリの磯辺焼	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦	鯖のトマトパスタソース	麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦		
	ツナのマヨパスタ	卵麦	ふぎのきんぴら	麦	蕪と若芽のみぞれ煮	麦	オニオンソテー	卵麦	人参のレモン煮	卵麦		
	大根なます	麦	大根とひき肉のクリーム煮	卵麦	青のりポテトサラダ	卵麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	ロケツのオランダ煮	麦		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	391kcal	634kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	27.2g	27.8g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	665mg	666mg
カリウム	429mg	490mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	559mg	620mg	
リン	177mg	242mg	リン	118mg	183mg	リン	124mg	189mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー煮込み	麦	肉団子とさつまいもの甘酢あん	卵麦	白身魚の梅ダレがけ	麦		
	ピリ辛担々ナス	麦	スイートパンプ	麦	人参グラッセ	卵麦	春雨タンタン	麦	揚げでアスパラ	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	ナスの炒り煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	きんぴられんこん	麦		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	
カリウム	372mg	433mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	
リン	120mg	185mg	リン	122mg	187mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー煮込み	麦	肉団子とさつまいもの甘酢あん	卵麦	白身魚の梅ダレがけ	麦		
	ピリ辛担々ナス	麦	スイートパンプ	麦	人参グラッセ	卵麦	春雨タンタン	麦	揚げでアスパラ	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	ナスの炒り煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	きんぴられんこん	麦		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg
カリウム	372mg	433mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	
リン	120mg	185mg	リン	122mg	187mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g
	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.4g	235.8g	炭水化物	96.1g	254.5g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1165mg	1348mg	カリウム	1549mg	1732mg
	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	リン	329mg	524mg	リン	392mg	587mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1038kcal
たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	
脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	
炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	107.6g	266.0g	
ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	
カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン	403mg	598mg	リン	340mg	535mg	リン	336mg	531mg	リン	398mg	593mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。