

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	野菜笹がまほこ	卵	★ごはん	150g	大豆の肉じゃがが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦			
	春雨の甘酢炒め	麦	スイートおさつ	卵	★ごはん	150g	竹輪の五色きんぴら	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵			
	コールスローサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	★ごはん	150g	キャベツのミモザサラダ	卵	春雨とツナのサラダ	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	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	475kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.1g	8.2g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	13.2g	13.8g	
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.4g	71.2g	
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	544mg	545mg	
カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	445mg	506mg		
リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	和風おろしハンバーグ	乳麦	豚肉と野菜の中巻炒め	麦	★ごはん	150g	肉団子のデミグラス煮	卵	★ごはん	150g			
	大夢ジャトー	麦	クリームコロッケ	乳麦	★ごはん	150g	菜の花のクリーム煮	卵	★ごはん	150g			
	揚げと人参の煮ひたし	麦	王子スハ	卵	★ごはん	150g	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	★ごはん	150g			
	マッシュサラダ	卵			★ごはん	150g	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	★ごはん	150g			
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	
ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg		
カリウム	474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg		
リン	168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
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	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	自身フライ	麦	チキンの高菜マヨ	卵	★ごはん	150g	ロールキャベツの味噌煮	卵	★ごはん	150g			
	オニオンソテー	乳麦	コーンソテー	乳	★ごはん	150g	人参のレモン煮	麦	★ごはん	150g			
	里芋と小松菜のとうもろこし	麦	みそポテト	卵	★ごはん	150g	ナスの油炒め	麦	★ごはん	150g			
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦	★ごはん	150g	マゼドニアンサラダ	卵	★ごはん	150g			
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	
炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g		
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	自身フライ	麦	チキンの高菜マヨ	卵	★ごはん	150g	ロールキャベツの味噌煮	卵	★ごはん	150g			
	オニオンソテー	乳麦	コーンソテー	乳	★ごはん	150g	人参のレモン煮	麦	★ごはん	150g			
	里芋と小松菜のとうもろこし	麦	みそポテト	卵	★ごはん	150g	ナスの油炒め	麦	★ごはん	150g			
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦	★ごはん	150g	マゼドニアンサラダ	卵	★ごはん	150g			
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.7g	58.5g	
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	
	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1615mg	1798mg	
	リン	380mg	575mg	リン	292mg	487mg	リン	352mg	547mg	リン	403mg	598mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
		たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.8g	58.6g	
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	103.5g	261.9g	
ナトリウム		1980mg	1983mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	
カリウム		1371mg	1554mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1675mg	1858mg	
リン		387mg	582mg	リン	298mg	493mg	リン	355mg	550mg	リン	410mg	605mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	

お食事の作り方

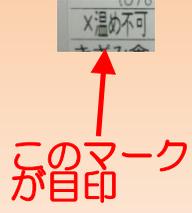


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。