

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	野菜笹がまほこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	白玉焼き	卵		
	人参の炒り煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	キャロットエッグ	麦	ロナスのオランダ煮	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		
	ポテトサラダ	卵	レインボーサラダ	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	青菜のわさび和え	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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.1g	72.9g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	498mg	499mg
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg	
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉ときのこオムレツ炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	お魚ザンギ	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		
	かぼちゃのいんど煮	麦	スパソテー	乳	コーンソテー	乳	竹輪のごま炒め	麦	スイートおさつ	麦		
	コーンスロニサラダ	卵	葉の花のクリーム煮	卵	里芋のおろし揚げ出し	麦	明太ポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え	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	364kcal	607kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg
カリウム	562mg	623mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	
リン	121mg	186mg	リン	150mg	215mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	ひじきと野菜の豆腐あんかけ	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉とキャベツのスタミナ炒め	麦		
	人参グラッセ	乳	ナスの油炒め	麦	人参のきんぴら	麦	きのこあん	麦	パスタのクリーム煮	乳		
	キャベツの和風カレー煮	卵	大豆と人参の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳		
	スバトマド炒め	乳	ポテトビーンズサラダ	卵	ポテトビーンズサラダ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	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	338kcal	581kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	351kcal	594kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	177mg	838mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	
リン	144mg	209mg	リン	199mg	264mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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		
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g
	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g
	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg
	リン	332mg	527mg	リン	429mg	624mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		26.5g	38.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g
炭水化物		91.6g	250.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g
ナトリウム		1899mg	1902mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg
カリウム		1323mg	1506mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg
リン		338mg	533mg	リン	436mg	631mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

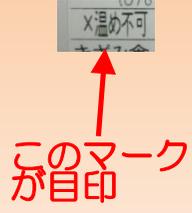


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。