

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真文の柚子おろしあん	揚げ真文の柚子おろしあん	揚げ真文の柚子おろしあん	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	がんもどきの詰め煮	がんもどきの詰め煮			
	野菜の味噌煮込み	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	麩の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとサニーサイ炒め	キャベツとサニーサイ炒め			
	ナスの炒り煮	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツと若芽の韓国風サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え			
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.9g	20.5g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	650mg	651mg	
カリウム	563mg	410mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	372mg	433mg		
リン	127mg	192mg	リン	79mg	144mg	リン	83mg	148mg	リン	72mg	137mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮			
	うま塩キャベツ	麦か	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	人参のきんぴら	人参のきんぴら			
	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め			
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ			
	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	324kcal	567kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	22.7g	23.3g	
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	22.9g	75.7g	
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	573mg	574mg		
カリウム	265mg	326mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	452mg	513mg		
リン	103mg	168mg	リン	96mg	161mg	リン	177mg	242mg	リン	101mg	166mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g				
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦			
	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦			
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦			
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	30.3g	83.1g	
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	671mg	672mg		
カリウム	431mg	492mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	314mg	375mg		
リン	124mg	189mg	リン	169mg	234mg	リン	134mg	199mg	リン	167mg	232mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦	肉野菜炒め	麦			
	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦			
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦			
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	30.3g	83.1g	
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	431mg	492mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	314mg	375mg		
リン	124mg	189mg	リン	169mg	234mg	リン	134mg	199mg	リン	167mg	232mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	75.5g	233.9g	
	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	
	カリウム	1259mg	1442mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1138mg	1321mg	
	リン	354mg	549mg	リン	344mg	539mg	リン	394mg	589mg	リン	340mg	535mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	63.3g	65.1g		
炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	91.0g	249.4g		
ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1897mg	1900mg		
カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1198mg	1381mg		
リン	361mg	556mg	リン	350mg	545mg	リン	397mg	592mg	リン	347mg	542mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

## 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。

※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。