

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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	卵	さつま芋の甘露煮	卵	キャロットエッグ	卵	ロナスのオランダ煮	卵	じゃがいもの塩昆布バター	卵						
	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	キャベツとハムのカレーマヨ和え	卵						
	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	254kcal	497kcal				
	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	5.0g	9.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.9g	18.5g	
	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	炭水化物	15.3g	68.1g	
	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	ナトリウム	458mg	459mg	
	カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	460mg	521mg	
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	リン	123mg	188mg		
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	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	大根と鶏肉の煮物	麦	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						
	かぼちゃのいとこ煮	麦	ナスの油炒め	麦	コーンソテー	麦	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	カボチャとハムのサラダ	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						
	レインボー春雨	卵														
	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	11.8g	12.4g	
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	56.4g	109.2g	
	ナトリウム	669mg	724mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	560mg	561mg	
カリウム	562mg	623mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg		
リン	121mg	186mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	リン	130mg	195mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
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	オニオンソースハンバーグ	麦	ひじきと野菜の豆乳あんかけ	麦	自身魚の竜田揚	麦	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	麦						
	人参グラッセ	卵	スパソテー	卵	人参のきんぴら	麦	きのこあん	麦	ツナのマヨパスタ	卵						
	キャベツの和風カレー	卵	菜の花のクリーム煮	卵	キャベツの麻婆あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦						
	スバトマド炒め	卵	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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								
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g	
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg		
カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg		
リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg		
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★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	オニオンソースハンバーグ	麦	ひじきと野菜の豆乳あんかけ	麦	自身魚の竜田揚	麦	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	麦						
	人参グラッセ	卵	スパソテー	卵	人参のきんぴら	麦	きのこあん	麦	ツナのマヨパスタ	卵						
	キャベツの和風カレー	卵	菜の花のクリーム煮	卵	キャベツの麻婆あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦						
	スバトマド炒め	卵	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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								
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g	
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg	
カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg		
リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg		
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.2g	36.5g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1757mg	1760mg	
	カリウム	1334mg	1517mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1568mg	1751mg	
	リン	363mg	558mg	リン	359mg	554mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	リン	380mg	575mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.6g	36.9g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.9g	57.7g		
炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	102.9g	261.3g		
ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1760mg	1763mg		
カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1624mg	1807mg		
リン	369mg	564mg	リン	366mg	561mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg	リン	386mg	581mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g		

※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

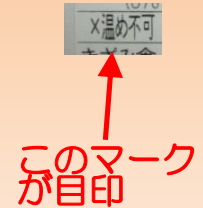


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。