

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉カレークリーム煮	卵乳麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚バラチンジャオ	麦か		
	春雨とソナのピリ辛炒め	麦	人参しりしり	麦	コンニャクの辛味炒め	麦落	里芋と小松菜のとうみ煮	麦	揚げと人参の煮びたし	卵乳麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	明太春雨ザラダ	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ			
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	20.5g	73.3g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	777mg	778mg
カリウム	278mg	339mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	235mg	296mg	カリウム	361mg	422mg	
リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	87mg	152mg	リン	98mg	163mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	マーボ豆腐	麦落	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風あん	麦	アールドハヤシライスのルー	乳麦	根菜入りハンバーグ	乳麦		
	ナスと豚の炒め煮	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	人参のレモン煮	卵乳麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		
	ハジルポテトチキン	卵乳麦	ジャガ羊の洋風あんかけ	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	若芽のごま酢和え	麦	切干大根の韓国風炒め	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	346kcal	589kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.4g	83.2g
	ナトリウム	715mg	870mg	ナトリウム	716mg	871mg	ナトリウム	734mg	882mg	ナトリウム	862mg	863mg
カリウム	430mg	491mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	
リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎ハイチツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイチツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイチツプル(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚バラとじゃが芋の塩レモン炒め	卵乳麦	メンチカツ	卵乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	ブリの蒲焼	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦		
	大根と人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	卵乳麦		
	れんこんザラダ	卵麦	麩の甘酢炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	マンニョムポテト	卵麦	和風ザラダ	卵		
	マッシュサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦			竹輪のソースマヨ	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	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g
炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	
ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg	
リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	969kcal	1698kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2310mg	2313mg
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1614mg	1797mg
	リン	387mg	582mg	リン	366mg	561mg	リン	394mg	589mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal
たんぱく質		29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g
炭水化物		89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g
ナトリウム		2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
カリウム		1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg
リン		390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g

お食事の作り方

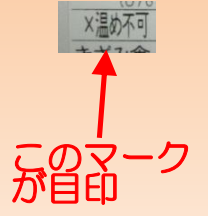


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。