

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：4/1 (火)

4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	厚焼玉子	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵	がんもどきと椎茸の煮物
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	野菜炒め	卵麦	野菜の味噌煮込み	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	ジャガ芋の中華炒め
	ひじきとごぼうのナムル	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ
	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
	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	21.3g	21.9g
昼食	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	511mg	512mg
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	239mg	300mg
	リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	大根と鶏肉の煮物	麦	マーボ豆腐	麦落	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	鯖のバジルオリーブ焼		チキンのオイスターマヨ
	ナスの挽肉炒め	乳麦	ひとくちがんも煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	人参シャトー	麦	オニオンソテー
	青のりポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	さんびられんこん
							たたきごぼう	麦	二ノナスのオランダ煮
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	お魚ザンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ
	人参のきんぴら	麦	スパトマト炒め	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ
	さつま芋の甘露煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	ツナあっさり煮
	マカロニサラダ	卵麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	さつま芋サラダ
	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
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g
夕食	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.4g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	860mg	861mg
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	379mg	440mg
	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	お魚ザンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ
	人参のきんぴら	麦	スパトマト炒め	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ
	さつま芋の甘露煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	ツナあっさり煮
合計	マカロニサラダ	卵麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	さつま芋サラダ
	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
	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1897mg	1900mg
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1178mg	1361mg	カリウム	1349mg	1532mg
	リン	355mg	550mg	リン	383mg	578mg	リン	443mg	638mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	お魚ザンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ
	人参のきんぴら	麦	スパトマト炒め	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ
	さつま芋の甘露煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	ツナあっさり煮
	マカロニサラダ	卵麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	さつま芋サラダ
	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
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	57.8g	59.6g
合計(間食込)	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	93.1g	251.5g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1405mg	1588mg
	リン	362mg	557mg	リン	386mg	581mg	リン	449mg	644mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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

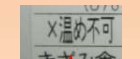


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。