

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：4/8（火）

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物			肉団子の玉ねぎあん			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			豆腐のツナあんかけ		
	麩の野菜あんかけ			春雨タンタン			里芋のおろし揚げ出し			豚挽き肉と切干大根の煮物			スイートパンプ		
	明太ポテトサラダ			コールスローサラダ			キャベツの和風カレー煮			ポテトビーンズサラダ			キャベツと若芽のごまマヨネーズ		
	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	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ			ハッシュドポーク			マーボなす			鯖の竜田揚げ			チキンピカタ		
	うま塩キャベツ			大根とひじきの煮物			じゃが芋のそぼろあん			オニオンソテー			トマトソース		
	ナスの炒り煮			キャベツのピリ辛マヨネーズ			青菜のわさび和え			さつま芋の甘露煮			けんちん煮		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮						キャベツのミモザサラダ						マッシュサラダ		
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	25.4g	26.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー			牛肉と厚揚げの甘辛煮			フリの塩焼			ロールキャベツの白味噌仕立て			メンチカツ		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し			小倉金時			人参シャトー			ブロッコリー			チンゲン菜ソテー		
	大根のマヨネーズ和え			和風サラダ			蓮根とさつま芋の甘酢煮			春雨と鶏肉の炒め煮			竹輪のごま炒め		
							キャベツの白ドレ和え			マカロニサラダ			ごぼうのおかかマヨサラダ		
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー			牛肉と厚揚げの甘辛煮			フリの塩焼			ロールキャベツの白味噌仕立て			メンチカツ		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し			小倉金時			人参シャトー			ブロッコリー			チンゲン菜ソテー		
	大根のマヨネーズ和え			和風サラダ			蓮根とさつま芋の甘酢煮			春雨と鶏肉の炒め煮			竹輪のごま炒め		
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	23.0g	75.8g
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー			牛肉と厚揚げの甘辛煮			フリの塩焼			ロールキャベツの白味噌仕立て			メンチカツ		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し			小倉金時			人参シャトー			ブロッコリー			チンゲン菜ソテー		
	大根のマヨネーズ和え			和風サラダ			蓮根とさつま芋の甘酢煮			春雨と鶏肉の炒め煮			竹輪のごま炒め		
	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	81.6g	240.0g
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー			牛肉と厚揚げの甘辛煮			フリの塩焼			ロールキャベツの白味噌仕立て			メンチカツ		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し			小倉金時			人参シャトー			ブロッコリー			チンゲン菜ソテー		
	大根のマヨネーズ和え			和風サラダ			蓮根とさつま芋の甘酢煮			春雨と鶏肉の炒め煮			竹輪のごま炒め		
	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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	93.1g	251.5g

※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。

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。