

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：4/22 (火)

5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん
	スイーツパンフ		チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆と人参の煮物
	切干大根煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	きんぴられんこん
			コンニャクの辛味炒め	乳麦落					
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	17.0g	17.6g
昼食	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	572mg	573mg
	カリウム	482mg	543mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	234mg	295mg
	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	カレーのカレー焼		肉じゃが	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏の甘酢煮
	うま塩キャベツ	麦か	ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	オニオンソテー
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ジャガ芋の中華炒め
	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦			大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	マセドニアンサラダ	卵	春雨のサラダ
間食	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
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	31.2g	31.8g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	459mg	520mg
	リン	156mg	221mg	リン	131mg	196mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	クリーム煮込みハンバーグ
	けんちん煮	麦	スパソテー	乳麦	きのこあん	麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	ぶきと人参の甘露煮
	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜の味噌煮込み	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ
			青菜のわさび和え	卵麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			
	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
	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	28.8g	29.4g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	31.5g	84.3g
合計	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	656mg	657mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	552mg	613mg
	リン	121mg	186mg	リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	995kcal	1724kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	52.9g	54.7g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	78.6g	237.0g
	ナトリウム	1617mg	1620mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
合計(間食込)	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1245mg	1428mg
	リン	396mg	591mg	リン	373mg	568mg	リン	318mg	513mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	53.0g	54.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	114.0g	272.4g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	94.1g	252.5g
	ナトリウム	1620mg	1623mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
	カリウム	1679mg	1862mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1305mg	1488mg
	リン	403mg	598mg	リン	379mg	574mg	リン	325mg	520mg

※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

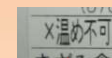


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。