（たんぱく40g管理食）　週間献立表

注文締切：4/29（火）

朝食

5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)	
★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	油揚げの玉子とじ	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	鶏肉のチリソース煮	麦
野菜炒め	卵麦	大根とひじきの煮物	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	ーロナスのオランダ煮	麦	パスタのクリーム煮	乳麦
かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	揚げナスのめかぶ和え	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	たたきごぼう	麦

	5/12 おかず	5/12 ご飯セット	5/13 おかず	5/13 ご飯セット	5/14 おかず	5/14 ご飯セット	5/15 おかず	5/15 ご飯セット	5/16 おかず	5/16 ご飯セット
エネルギー	285kcal	528kcal	249kcal	492kcal	286kcal	529kcal	277kcal	520kcal	300kcal	543kcal
たんぱく質	4.4g	8.5g	5.7g	9.8g	7.4g	11.5g	3.3g	7.4g	8.9g	13.0g
脂質	20.6g	21.2g	17.0g	17.6g	16.9g	17.5g	20.1g	20.7g	15.2g	15.8g
炭水化物	21.1g	73.9g	20.0g	72.8g	26.1g	78.9g	22.1g	74.9g	31.4g	84.2g
ナトリウム	520mg	521mg	561mg	562mg	668mg	669mg	509mg	510mg	540mg	541mg
カリウム	310mg	371mg	408mg	469mg	424mg	485mg	463mg	524mg	392mg	453mg
リン	61mg	126mg	120mg	185mg	115mg	180mg	74mg	139mg	134mg	199mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g

昼食

5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	酢豚	麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	煮込みタンドリーチキン	卵	白身フライ	麦
ジャガ芋きんぴら	麦	人参しりしり	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か
パスタのサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	春雨としめじの炒め物	麦	けんちん煮	麦
				れんこんサラダ	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落

	5/12 おかず	5/12 ご飯セット	5/13 おかず	5/13 ご飯セット	5/14 おかず	5/14 ご飯セット	5/15 おかず	5/15 ご飯セット	5/16 おかず	5/16 ご飯セット
エネルギー	343kcal	586kcal	352kcal	595kcal	351kcal	594kcal	362kcal	605kcal	344kcal	587kcal
たんぱく質	10.7g	14.8g	11.6g	15.7g	11.9g	16.0g	10.2g	14.3g	11.7g	15.8g
脂質	19.9g	20.5g	16.9g	17.5g	17.7g	18.3g	19.6g	20.2g	22.8g	23.4g
炭水化物	28.5g	81.3g	38.7g	91.5g	36.2g	89.0g	34.9g	87.7g	23.8g	76.6g
ナトリウム	667mg	668mg	693mg	694mg	527mg	528mg	619mg	620mg	649mg	650mg
カリウム	389mg	450mg	696mg	757mg	710mg	771mg	440mg	501mg	456mg	517mg
リン	113mg	178mg	167mg	232mg	181mg	246mg	116mg	181mg	144mg	209mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g

間食

5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
◎みかん(缶)　75g	◎黄桃(缶)　75g	◎みかん(缶)　75g	◎パイナップル(缶)　75g	◎みかん(缶)　75g

夕食

5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
ハッシュドポーク	乳	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	鯖の塩焼		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦
竹輪のごま炒め	麦	スパソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦
キャベツの白ドレ和え	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	小倉金時		若芽のごま酢和え	麦
		ポテトサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦		

	5/12 おかず	5/12 ご飯セット	5/13 おかず	5/13 ご飯セット	5/14 おかず	5/14 ご飯セット	5/15 おかず	5/15 ご飯セット	5/16 おかず	5/16 ご飯セット
エネルギー	349kcal	592kcal	368kcal	611kcal	385kcal	628kcal	321kcal	564kcal	336kcal	579kcal
たんぱく質	13.4g	17.5g	12.2g	16.3g	8.2g	12.3g	11.6g	15.7g	9.2g	13.3g
脂質	19.8g	20.4g	20.1g	20.7g	24.4g	25.0g	18.2g	18.8g	22.4g	23.0g
炭水化物	29.3g	82.1g	30.4g	83.2g	32.4g	85.2g	26.6g	79.4g	25.6g	78.4g
ナトリウム	824mg	825mg	849mg	850mg	800mg	801mg	537mg	538mg	808mg	809mg
カリウム	418mg	479mg	527mg	588mg	333mg	394mg	507mg	568mg	675mg	736mg
リン	152mg	217mg	160mg	225mg	109mg	174mg	165mg	230mg	148mg	213mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g

合計

	5/12 おかず	5/12 ご飯セット	5/13 おかず	5/13 ご飯セット	5/14 おかず	5/14 ご飯セット	5/15 おかず	5/15 ご飯セット	5/16 おかず	5/16 ご飯セット
エネルギー	977kcal	1706kcal	969kcal	1698kcal	1022kcal	1751kcal	960kcal	1689kcal	980kcal	1709kcal
たんぱく質	28.5g	40.8g	29.5g	41.8g	27.5g	39.8g	25.1g	37.4g	29.8g	42.1g
脂質	60.3g	62.1g	54.0g	55.8g	59.0g	60.8g	57.9g	59.7g	60.4g	62.2g
炭水化物	78.9g	237.3g	89.1g	247.5g	94.7g	253.1g	83.6g	242.0g	80.8g	239.2g
ナトリウム	2011mg	2014mg	2103mg	2106mg	1995mg	1998mg	1665mg	1668mg	1997mg	2000mg
カリウム	1117mg	1300mg	1631mg	1814mg	1467mg	1650mg	1410mg	1593mg	1523mg	1706mg
リン	326mg	521mg	447mg	642mg	405mg	600mg	355mg	550mg	426mg	621mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	5.2g	5.2g

合計（間食込）

	5/12 おかず	5/12 ご飯セット	5/13 おかず	5/13 ご飯セット	5/14 おかず	5/14 ご飯セット	5/15 おかず	5/15 ご飯セット	5/16 おかず	5/16 ご飯セット
エネルギー	1025kcal	1754kcal	1033kcal	1762kcal	1070kcal	1799kcal	1023kcal	1752kcal	1028kcal	1757kcal
たんぱく質	28.9g	41.2g	29.9g	42.2g	27.9g	40.2g	25.4g	37.7g	30.2g	42.5g
脂質	60.4g	62.2g	54.1g	55.9g	59.1g	60.9g	58.0g	59.8g	60.5g	62.3g
炭水化物	90.4g	248.8g	104.6g	263.0g	106.2g	264.6g	98.8g	257.2g	92.3g	250.7g
ナトリウム	2014mg	2017mg	2106mg	2109mg	1998mg	2001mg	1666mg	1669mg	2000mg	2003mg
カリウム	1173mg	1356mg	1691mg	1874mg	1523mg	1706mg	1467mg	1650mg	1579mg	1762mg
リン	332mg	527mg	454mg	649mg	411mg	606mg	358mg	553mg	432mg	627mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	5.2g	5.2g

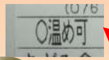
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

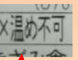
お食事の作り方

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温かく召し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冷たく召し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。