

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切: 3/10(火)

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	卵麦	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	
	オムレツ	麦	けんちん煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	麦		
	和風あんからめソース	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	ギョロトエッグ	卵麦	かぼちゃのいとこ煮	麦		
	コンニャクの香味炒め	卵麦							和風サラダ	卵		
	コーンサラダ											
	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	244kcal	487kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	231kcal	474kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	18.0g	70.8g
ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	519mg	520mg	
カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	274mg	335mg	
リン	117mg	182mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	98mg	163mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ハッシュドポークのルー	乳	★ごはん150g	マーボなす	麦落	★ごはん150g	鯖の竜田揚	麦	
	まぐろカツ	麦	ぎんぴら	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ふきのぎんぴら	麦	野菜コロッケ	麦		
	うま塩キャベツ	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	大根とひじきの煮物	麦	人参のぎんぴら	麦		
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦					春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦		
	フレンチマカロニ	卵麦						麦	れんこんサラダ	卵麦		
	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	28.2g	81.0g
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	708mg	709mg	
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	407mg	468mg	
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	158mg	223mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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			
	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★ごはん150g	フリの塩焼	麦	★ごはん150g	豚バラとしめじの和風あん	麦	
	チキンクリームシチュー	卵麦	小倉釜時	卵麦	コーンソテー	乳	パスタのクリーム煮	卵麦	★ごはん150g	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵麦	
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵麦	シャーマンポテト	乳麦	カラフルサラダ	卵麦	★ごはん150g	明太ポテトサラダ	卵麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦					ハインキャロットラペ					
	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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	28.4g	81.2g
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	404mg	405mg	ナトリウム	603mg	604mg	
カリウム	583mg	644mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	530mg	591mg	
リン	183mg	248mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	74.6g	233.0g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1830mg	1833mg
	カリウム	1099mg	1282mg	カリウム	1418mg	1611mg	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1211mg	1394mg
	リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計	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		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物		100.9g	259.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	90.1g	248.5g
ナトリウム		2045mg	2048mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1833mg	1836mg
カリウム		1159mg	1342mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1271mg	1454mg
リン		429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g
合計(間食込)		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	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	90.1g	248.5g
	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1833mg	1836mg
	カリウム	1159mg	1342mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1271mg	1454mg
	リン	429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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。