

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

4月28日(月)				4月29日(火)				4月30日(水)				5月1日(木)				5月2日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め				★ごはん150g 野菜味噌かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ				★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ				★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエック インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ			
	乳麦 麦 麦 卵麦				卵 麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 乳麦 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 ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	255kcal 6.9g 11.0g 17.9g 444mg 539mg 121mg 1.1g				264kcal 6.8g 10.9g 25.7g 597mg 317mg 101mg 1.5g				265kcal 7.0g 11.1g 22.4g 667mg 383mg 107mg 1.7g				268kcal 7.4g 11.5g 20.2g 372mg 501mg 112mg 0.9g				288kcal 6.0g 17.1g 26.8g 638mg 402mg 85mg 1.6g			
	498kcal 11.0g 17.8g 70.7g 445mg 600mg 186mg 1.1g				507kcal 10.9g 14.9g 78.5g 598mg 378mg 166mg 1.5g				508kcal 11.1g 17.0g 75.2g 668mg 444mg 172mg 1.7g				511kcal 11.5g 17.9g 73.0g 373mg 562mg 177mg 0.9g				531kcal 10.1g 17.7g 79.6g 639mg 463mg 150mg 1.6g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー ツナのマヨパスタ 竹輪の五色きんぴら				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ バジルポテトチキン				★ごはん150g 中華風親子煮 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参クラッセ ナスの炒り煮 大根なます				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ			
	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦				卵 乳麦 卵乳麦 卵乳麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦				麦 乳麦 卵乳麦 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 ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	298kcal 12.3g 15.1g 24.3g 754mg 413mg 171mg 1.9g				383kcal 11.5g 28.7g 18.0g 509mg 401mg 123mg 1.3g				323kcal 10.9g 20.0g 24.4g 686mg 355mg 161mg 1.7g				408kcal 12.3g 28.5g 25.3g 674mg 592mg 198mg 1.7g				651kcal 16.4g 29.1g 78.1g 675mg 653mg 263mg 1.7g			
	541kcal 16.4g 15.7g 77.1g 755mg 474mg 236mg 1.9g				626kcal 15.6g 29.3g 70.8g 510mg 462mg 188mg 1.3g				566kcal 15.0g 20.6g 77.2g 687mg 416mg 226mg 1.7g				651kcal 16.4g 29.1g 78.1g 675mg 653mg 263mg 1.7g				597kcal 14.7g 24.8g 74.2g 747mg 539mg 217mg 1.9g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g フリの蒲焼 人参のレモン煮 野菜炒め コーンサラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます				◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g えびカニ バジルマカロニ 麩とえのきのさっと煮 カラフルサラダ				◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ 小倉金時 ハインキャロットラペ			
夕食	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 卵 卵				麦え 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 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 ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	395kcal 11.4g 22.5g 35.9g 580mg 519mg 110mg 1.5g				327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g				371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g				298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 178mg 1.4g				332kcal 13.5g 13.9g 37.4g 364mg 558mg 161mg 0.9g			
	638kcal 15.5g 23.1g 88.7g 581mg 580mg 175mg 1.5g				570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g				614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g				541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g				575kcal 17.6g 14.5g 90.2g 365mg 619mg 226mg 0.9g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	948kcal 30.6g 54.8g 78.1g 1778mg 1471mg 402mg 4.5g				1677kcal 42.9g 56.6g 236.5g 1781mg 1654mg 597mg 4.5g				1703kcal 28.2g 54.9g 88.2g 1633mg 1400mg 388mg 4.1g				1688kcal 26.1g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.2g				1703kcal 43.2g 62.7g 232.5g 1581mg 1729mg 683mg 4.0g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	1012kcal 31.0g 54.9g 93.6g 1781mg 1531mg 409mg 4.5g				1741kcal 43.3g 56.7g 252.0g 1784mg 1714mg 604mg 4.5g				1022kcal 28.6g 55.0g 99.7g 1636mg 1456mg 394mg 4.1g				1751kcal 40.9g 56.8g 258.1g 1639mg 1639mg 589mg 4.1g				1022kcal 26.4g 55.9g 103.4g 2057mg 1288mg 411mg 5.2g			
	1751kcal 43.6g 61.0g 89.6g 1581mg 1606mg 495mg 4.0g				1767kcal 43.6g 62.8g 248.0g 1584mg 1789mg 690mg 4.0g				1038kcal 31.3g 61.0g 89.6g 1581mg 1606mg 495mg 4.0g				1767kcal 43.6g 62.8g 248.0g 1584mg 1789mg 690mg 4.0g				1037kcal 30.4g 55.3g 100.8g 1749mg 1495mg 401mg 4.4g			

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

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		★ごはん150g				
	肉団子の玉ねぎあん		揚げ豆腐の和風あん		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		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		麩の野菜あんかけ		ナスと麩の炒め煮		乳麦落		大豆と人参の煮物				
	切干大根煮		ジャガ芋の洋風あんかけ		春雨のマヨネーズ炒め		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				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	282kcal	525kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.4g	14.0g
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	30.7g	83.5g
ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg	
カリウム	482mg	543mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	664mg	725mg	
リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	84mg	149mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	カレイのカレー焼		肉じゃが		鶏肉とれんこんの照り煮		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		ナスの挽肉炒め		インゲンソテー		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		ひじきのごまマヨ和え		キャベツとザーサイ炒め		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				大根のピリッと柚子風味サラダ		マセドニアンサラダ		卵		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	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	31.2g	31.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.9g	24.5g
炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	
ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	382mg	443mg	
リン	156mg	221mg	リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		◎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		★ごはん150g				
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		麦		クリーム煮込みハンバーグ				
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		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		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		麦		コーンサラダ				
			青菜のわさび和え		ミックスマカロニサラダ										
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	28.8g	29.4g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.6g	21.2g
炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	24.4g	77.2g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	608mg	669mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	478mg	539mg	
リン	121mg	186mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	141mg	206mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	52.9g	54.7g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	82.5g	240.9g
	ナトリウム	1617mg	1620mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1942mg	1945mg
	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1524mg	1707mg
	リン	396mg	591mg	リン	373mg	568mg	リン	464mg	659mg	リン	318mg	513mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1029kcal
たんぱく質		28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g
脂質		53.0g	54.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.0g	59.8g
炭水化物		114.0g	272.4g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	94.0g	252.4g
ナトリウム		1620mg	1623mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1945mg	1948mg
カリウム		1679mg	1862mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1580mg	1763mg
リン	403mg	598mg	リン	379mg	574mg	リン	467mg	662mg	リン	325mg	520mg	リン	410mg	605mg	
食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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。



- 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。

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

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)		
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	
	豆腐ステーキ		揚げの玉子とじ		ミートボールのクリーム煮		卵乳煮		じゃが芋デミグラスソース		卵乳煮		鶏肉のチリソース煮	
	野菜炒め		大根とひじきの煮物		マカロニと法蓮草のソテー		乳煮		ーロナスのオランダ煮		麦		パスタのクリーム煮	
	かぼちゃのクリームサラダ		揚げナスのめかぶ和え		大根のマヨネーズ和え		卵乳煮		コニルスロニサラダ		卵乳煮		たたきごぼう	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	285kcal	エネルギー	249kcal	エネルギー	286kcal	エネルギー	277kcal	エネルギー	520kcal	エネルギー	300kcal	エネルギー	543kcal
	たんぱく質	4.4g	たんぱく質	5.7g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	3.3g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	8.9g	たんぱく質	13.0g
	脂質	20.6g	脂質	17.0g	脂質	16.9g	脂質	20.1g	脂質	20.7g	脂質	15.2g	脂質	15.8g
昼食	★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	
	鶏肉ときのこのバター醤油		酢豚		赤魚の甘辛ダレ		乳煮		煮込みタンドリチキン		卵		白身フライ	
	ジャガ芋きんぴら		人参じりしり		人参のきんぴら		麦		人参のレモン煮		乳煮		うま塩キャベツ	
	パスタのサラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		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	
					れんこんサラダ		卵煮		青のりポテトサラダ		卵乳煮		オクラとももろのびのピーナツ味噌和え	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	343kcal	エネルギー	352kcal	エネルギー	351kcal	エネルギー	362kcal	エネルギー	605kcal	エネルギー	344kcal	エネルギー	587kcal
	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	11.9g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	14.3g	たんぱく質	11.7g	たんぱく質	15.8g
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g	
	★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	
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		ポテトコロッケ		卵乳煮		鯖の塩焼		麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	
	竹輪のごま炒め		スパソテー		オニオンソテー		乳煮		インゲンソテー		乳煮		ジャガ芋の洋風あんかけ	
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉のマヨマスタード炒め		卵煮		小倉金時		麦		若芽のごま酢和え	
			ポテトサラダ		中華サラダ		乳煮		五目野菜の甘酢和え		麦			
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	349kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	385kcal	エネルギー	321kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	336kcal	エネルギー	579kcal
夕食	★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	
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		ポテトコロッケ		卵乳煮		鯖の塩焼		麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	
	竹輪のごま炒め		スパソテー		オニオンソテー		乳煮		インゲンソテー		乳煮		ジャガ芋の洋風あんかけ	
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉のマヨマスタード炒め		卵煮		小倉金時		麦		若芽のごま酢和え	
			ポテトサラダ		中華サラダ		乳煮		五目野菜の甘酢和え		麦			
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	349kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	385kcal	エネルギー	321kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	336kcal	エネルギー	579kcal
	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	12.2g	たんぱく質	8.2g	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	15.7g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	13.3g
合計	★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	
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		ポテトコロッケ		卵乳煮		鯖の塩焼		麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	
	竹輪のごま炒め		スパソテー		オニオンソテー		乳煮		インゲンソテー		乳煮		ジャガ芋の洋風あんかけ	
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉のマヨマスタード炒め		卵煮		小倉金時		麦		若芽のごま酢和え	
			ポテトサラダ		中華サラダ		乳煮		五目野菜の甘酢和え		麦			
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	977kcal	エネルギー	969kcal	エネルギー	1022kcal	エネルギー	960kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	980kcal	エネルギー	1709kcal
	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	29.5g	たんぱく質	27.5g	たんぱく質	25.1g	たんぱく質	37.4g	たんぱく質	29.8g	たんぱく質	42.1g
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		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		ポテトコロッケ		卵乳煮		鯖の塩焼		麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	
	竹輪のごま炒め		スパソテー		オニオンソテー		乳煮		インゲンソテー		乳煮		ジャガ芋の洋風あんかけ	
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉のマヨマスタード炒め		卵煮		小倉金時		麦		若芽のごま酢和え	
			ポテトサラダ		中華サラダ		乳煮		五目野菜の甘酢和え		麦			
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	1025kcal	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1070kcal	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1752kcal	エネルギー	1028kcal	エネルギー	1757kcal
	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	29.9g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	25.4g	たんぱく質	37.7g	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	42.5g

※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