

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)							
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物						
	スイトおさつ	キャベツのミモザサラダ	卵麦	野菜炒め	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦	さんびられんこん						
	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						
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	699mg	700mg	
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	411mg	472mg	
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	162mg	227mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ						
	ツナのマヨパスタ	大根なます	卵麦	人参のさんびら	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	オニオンソテー	卵麦	コーンソテー						
	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	307kcal	550kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.8g	71.6g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	642mg	643mg	
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	375mg	436mg	
	リン	177mg	242mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎みかん(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g						
	ロールキャベツのクリーム煮	ピリ辛担々ナス	卵麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	白身魚の梅ダレかけ						
	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g	
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	664mg	665mg	
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	471mg	532mg	
	リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	186mg	251mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	鶏肉とキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレかけ						
	ピリ辛担々ナス	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	人参グラッセ	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ						
	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	985kcal	1714kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	73.8g	232.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	
	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1257mg	1440mg	
	リン	386mg	581mg	リン	358mg	553mg	リン	352mg	547mg	リン	430mg	625mg	リン	429mg	624mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g		
合計	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal	
	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	63.3g	65.1g	
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	96.9g	255.3g	
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1317mg	1500mg	
	リン	393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg	リン	436mg	631mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
		たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	96.9g	255.3g	
ナトリウム		1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
カリウム		1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1317mg	1500mg	
リン		393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

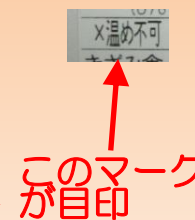


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)							
朝食	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	油揚げの玉子とし						
	和風あんからめソース	卵麦	けんちん煮	卵麦	星芋のおろし揚げ出し	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦						
	コンニャクの辛味炒め	麦落	キャベツの和風カレー煮	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャロットエッグ	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦						
	コーンサラダ	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	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	230kcal	473kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	
	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	たんぱく質	7.7g	11.8g	
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	16.2g	16.8g	
	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	17.9g	70.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	
	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	518mg	519mg	ナトリウム	618mg	619mg	
カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	359mg	420mg		
リン	117mg	182mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	145mg	210mg		
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	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ハッシュドポークのルー	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鱈の竜田揚げ	★ごはん150g	野菜コロッケ						
	うま塩キャベツ	麦	きんぴら	麦	さつま芋の甘露煮	麦落	ふきのきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦						
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのこま和え	麦	大根とひじきの煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落						
	フレンチマカロニ	卵乳麦							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	359kcal	602kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	
	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	11.9g	16.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.3g	21.9g	
	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	21.6g	74.4g	炭水化物	26.8g	79.6g	
	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	577mg	578mg	ナトリウム	621mg	622mg	
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	490mg	551mg		
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	159mg	224mg	リン	115mg	180mg		
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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g							
	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	★ごはん150g	フリの塩焼	★ごはん150g	豚バラとしめじの和風あん	★ごはん150g	チキンピカタ 七味マヨ						
	ピーマンソテー	卵乳麦	小倉釜時	卵麦	コーンソテー	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	バズルマカロニ	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	卵乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	かぼちゃのいとこ煮	麦						
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦							なすの中華風南蛮漬	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	371kcal	614kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	26.2g	26.8g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	398mg	399mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	823mg	824mg		
カリウム	481mg	542mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	443mg	504mg		
リン	171mg	236mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	139mg	204mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ						
	フレンチマカロニ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	フレンチマカロニ	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	371kcal	614kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	26.2g	26.8g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	398mg	399mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	823mg	824mg	
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	443mg	504mg	
	リン	171mg	236mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	139mg	204mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g	
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	63.7g	65.5g	
	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	86.9g	245.3g	
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	
	カリウム	997mg	1180mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1292mg	1475mg	
	リン	410mg	605mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg	リン	382mg	577mg	リン	394mg	589mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	63.8g	65.6g		
炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	98.4g	256.8g		
ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2065mg	2068mg		
カリウム	1057mg	1240mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1731mg	1914mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1348mg	1531mg		
リン	417mg	612mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	389mg	584mg	リン	400mg	595mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

※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

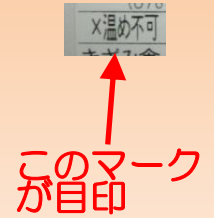


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)						
朝食	★ごはん150g	野菜と金時豆のトマト煮	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	しんじょうのかに風あんかけ	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮					
	春雨の甘酢炒め	卵	スイーツおさつ	卵	野菜のオイスター炒め	卵	竹輪の五色さんぴら	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵						
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん150g	カレーの照焼	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物					
	人参シヤトー	麦	クリームコロッケ	麦	菜の花のクリーム煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパトマト炒め	麦					
	揚げと人参の煮びたし	麦	玉子スハ	麦	春雨のサラダ	麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦					
	マッシュサラダ	卵	マッシュサラダ	卵	マッシュサラダ	卵	マッシュサラダ	卵	マッシュサラダ	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g					
夕食	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ					
	オニオンソテー	麦	コーンソテー	麦	ひとくちがんも煮	麦	人参のレモン煮	麦	人参グラッセ	麦					
	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	みそポテト	麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ナスの油炒め	麦	じゃが芋の中華炒め	麦					
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦	マセドニアンサラダ	卵	マセドニアンサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.0g	59.8g
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	82.2g	240.6g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1128mg	1311mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1642mg	1825mg
	リン	364mg	559mg	リン	401mg	596mg	リン	390mg	585mg	リン	403mg	598mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g
脂質	58.1g	59.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.1g	59.9g	
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	97.4g	255.8g	
ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	
カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1675mg	1858mg	カリウム	1699mg	1882mg	
リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	393mg	588mg	リン	410mg	605mg	リン	427mg	622mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

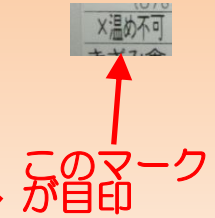


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。