（たんぱく40g管理食）　週間献立表

注文締切：3/12（火）

	3月25日（月）		3月26日（火）		3月27日（水）		3月28日（木）		3月29日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦
	さつま芋の炒り煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	人参の炒り煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	野菜のごま和え	乳麦	パ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 286kcal	529kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 203kcal	446kcal	エネルギー 210kcal	453kcal	エネルギー 144kcal	387kcal
	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 4.5g	8.6g
	脂質 16.7g	17.3g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 10.6g	11.2g	脂質 14.2g	14.8g	脂質 6.5g	7.1g
	炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 19.0g	71.8g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 13.2g	66.0g	炭水化物 17.9g	70.7g
	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 802mg	803mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 563mg	564mg
	カリウム 401mg	462mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 321mg	382mg	カリウム 297mg	358mg
	リン 119mg	184mg	リン 160mg	225mg	リン 119mg	184mg	リン 102mg	167mg	リン 68mg	133mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	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	
	豚生姜焼き丼の具	麦落	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	フリの蒲焼	麦	ポークチャップ	乳	ささみ大葉フライ	麦
	切干大根煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	人参のレモン煮	乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	オニオンソテー	乳麦
	マセドニアンサラダ	卵	オクラの柚子胡椒和え	麦	ジャガ芋きんぴら	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	赤玉南瓜煮	麦
					レインボーサラダ	卵麦			マカロニとパプリカのサラダ	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 382kcal	625kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 450kcal	693kcal	エネルギー 326kcal	569kcal	エネルギー 428kcal	671kcal
	たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 12.9g	17.0g
	脂質 25.3g	25.9g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 25.3g	25.9g	脂質 14.6g	15.2g	脂質 21.6g	22.2g
	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 36.7g	89.5g	炭水化物 40.8g	93.6g	炭水化物 38.3g	91.1g	炭水化物 45.4g	98.2g
	ナトリウム 815mg	816mg	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 503mg	504mg	ナトリウム 599mg	600mg	ナトリウム 588mg	589mg
	カリウム 468mg	529mg	カリウム 539mg	600mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 518mg	579mg
	リン 149mg	214mg	リン 137mg	202mg	リン 117mg	182mg	リン 140mg	205mg	リン 145mg	210mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	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	食塩相当量 1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	赤魚の竜田揚	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	チャプチェ	卵麦	チキンのアイオリソース	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦
	きのこあん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スパソテー	乳麦	人参シャトー	麦
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	大根の甘酢漬け		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
	コールスローサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦			コーンサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	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	ご飯セット
	エネルギー 308kcal	551kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 447kcal	690kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
	たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 11.6g	15.7g
	脂質 18.7g	19.3g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 32.4g	33.0g	脂質 27.3g	27.9g
	炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 32.5g	85.3g	炭水化物 31.0g	83.8g	炭水化物 26.7g	79.5g	炭水化物 24.8g	77.6g
	ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 799mg	800mg	ナトリウム 702mg	703mg	ナトリウム 589mg	590mg	ナトリウム 637mg	638mg
	カリウム 534mg	595mg	カリウム 496mg	557mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 285mg	346mg	カリウム 431mg	492mg
	リン 148mg	213mg	リン 87mg	152mg	リン 113mg	178mg	リン 95mg	160mg	リン 168mg	233mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 976kcal	1705kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 968kcal	1697kcal
	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 29.0g	41.3g
	脂質 60.7g	62.5g	脂質 56.4g	58.2g	脂質 53.6g	55.4g	脂質 61.2g	63.0g	脂質 55.4g	57.2g
	炭水化物 75.1g	233.5g	炭水化物 88.2g	246.6g	炭水化物 90.7g	249.1g	炭水化物 78.2g	236.6g	炭水化物 88.1g	246.5g
	ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2162mg	2165mg	ナトリウム 1680mg	1683mg	ナトリウム 1970mg	1973mg	ナトリウム 1788mg	1791mg
	カリウム 1403mg	1586mg	カリウム 1438mg	1621mg	カリウム 1501mg	1684mg	カリウム 1203mg	1386mg	カリウム 1246mg	1429mg
	リン 416mg	611mg	リン 384mg	579mg	リン 349mg	544mg	リン 337mg	532mg	リン 381mg	576mg
	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal
	たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 29.3g	41.6g
	脂質 60.8g	62.6g	脂質 56.5g	58.3g	脂質 53.7g	55.5g	脂質 61.3g	63.1g	脂質 55.5g	57.3g
	炭水化物 90.3g	248.7g	炭水化物 103.7g	262.1g	炭水化物 105.9g	264.3g	炭水化物 93.7g	252.1g	炭水化物 103.3g	261.7g
	ナトリウム 2034mg	2037mg	ナトリウム 2165mg	2168mg	ナトリウム 1681mg	1684mg	ナトリウム 1973mg	1976mg	ナトリウム 1789mg	1792mg
	カリウム 1460mg	1643mg	カリウム 1498mg	1681mg	カリウム 1558mg	1741mg	カリウム 1263mg	1446mg	カリウム 1303mg	1486mg
	リン 419mg	614mg	リン 391mg	586mg	リン 352mg	547mg	リン 344mg	539mg	リン 384mg	579mg
	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.5g	4.5g

※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。

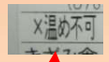
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

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。