（たんぱく40g管理食）　週間献立表

注文締切：3/19（火）

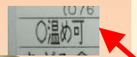
	4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	厚焼玉子		卵麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	目玉焼き		卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦
	ナスの油炒め		麦	小倉金時			揚茄子と玉ねぎの煮物		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦
	青のりポテトサラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	かにかまサラダ		卵麦か	パスタのサラダ		卵乳麦	四色なます		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	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	448mg	449mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	131mg	192mg	カリウム	567mg	628mg
	リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	大根と鶏肉の煮物		麦	野菜コロッケ		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	キャベツメンチ		卵乳麦	サワラのチリソースかけ		麦
	大豆の肉じゃが煮		乳麦	オクラのペペロンチーノ			野菜の味噌煮込み		麦	インゲンソテー		乳麦	ブロッコリー		
	マカロニサラダ		卵麦	大根と人参のきんぴら		麦	明太春雨サラダ		卵麦	麩とえのきのさっと煮		麦	豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦
				ミックスマカロニサラダ		卵乳麦				ポテトサラダ		卵乳麦	さつま芋サラダ		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	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	415kcal	658kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	17.5g	21.6g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	25.5g	78.3g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	469mg	470mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	666mg	727mg
	リン	146mg	211mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	150mg	215mg	リン	219mg	284mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	お魚ザンギ		卵麦	マーボ豆腐		麦落	鶏のカレー照煮込み		麦	鯖のバジルオリーブ焼			豆腐ハンバーグのきのこあん		卵麦
	平さやいんげん			竹輪のごま炒め		麦	ミックスソテー		乳麦	人参シャトー		麦	ごま風味炒め		麦
	春雨タンタン		麦	マッシュサラダ		卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦	れんこんの土佐煮		麦	春雨のサラダ		卵
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落				和風サラダ		卵	たたきごぼう		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	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	197mg	262mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	70.9g	229.3g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1542mg	1725mg
	リン	407mg	602mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg	リン	421mg	616mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.4g	244.8g
	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1848mg	1851mg
	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1602mg	1785mg
	リン	414mg	609mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

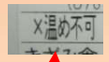
お食事の作り方

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。