（たんぱく40g管理食）　週間献立表

注文締切：3/26（火）

	4月8日（月）			4月9日（火）			4月10日（水）			4月11日（木）			4月12日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物		麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦	白菜と豚肉の煮びたし		麦
	さつま芋の甘露煮		麦	パスタのクリーム煮		乳麦	里芋のおろし揚げ出し		麦	中華うま煮炒め		卵乳麦	スイートパンプ		
	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦	インゲンのごま和え		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	221kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	9.9g	10.5g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	621mg	682mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	107mg	172mg	リン	133mg	198mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ		麦	鶏の甘酢煮		麦	フリの塩焼			ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	シーフードカレーのルー		乳麦え
	法蓮草ソテー		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	平さやいんげん			クリームコロッケ		乳麦か
	瑒ナスの煮物		麦	野菜のトマト煮		乳麦	かぼちゃのゴマ煮		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	マセドニアンサラダ		卵
	朗太ポテトサラダ		卵麦	春雨フルーツサラダ		卵	根菜の柚子マリネ			玉子スパサラダ		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	411kcal	654kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	531mg	592mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	369mg	430mg
	リン	174mg	239mg	リン	104mg	169mg	リン	145mg	210mg	リン	115mg	180mg	リン	156mg	221mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー		乳麦	ハッシュドポーク		乳	マーボなす		麦落	鯖の竜田揚		麦	チキンピカタ		卵麦
	麩の野菜あんかけ		麦	キャベツの和風カレー煮		卵乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	オニオンソテー		乳麦	トマトソース		
	パインキャロットラペ			ごぼうのごま酢和え		麦	れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦	切干大根のコンソメ炒め		乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦
										キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	マリーネサラダ		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	328kcal	571kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	39.9g	92.7g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	14.9g	67.7g	炭水化物	17.6g	70.4g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	546mg	607mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg	リン	149mg	214mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
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	960kcal	1689kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	71.2g	229.6g	炭水化物	76.6g	235.0g
	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1716mg	1719mg
	カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1392mg	1575mg
	リン	430mg	625mg	リン	396mg	591mg	リン	402mg	597mg	リン	428mg	623mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計（間食込）	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	110.5g	268.9g	炭水化物	111.8g	270.2g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2100mg	2103mg	ナトリウム	1719mg	1722mg
	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1448mg	1631mg
	リン	437mg	632mg	リン	402mg	597mg	リン	405mg	600mg	リン	435mg	630mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g

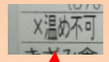
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。