

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	(月)			(火)			(水)			(木)			(金)																											
朝食	★ごはん150g 豚のまじり 豚挽き肉と切干大根の煮物 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め さつまいもとツナの青じそサラダ			★ごはん150g 厚焼き玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビニンス さつまいもの甘露煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)																											
	卵乳麦 麦 卵麦			麦 卵乳麦 卵麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵麦																											
	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																											
	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																
251kcal	6.3g	15.3g	20.4g	744mg	262mg	105mg	1.9g	321kcal	8.3g	15.0g	37.4g	484mg	564mg	116mg	1.2g	244kcal	8.1g	9.4g	32.7g	626mg	239mg	121mg	1.6g	256kcal	5.8g	11.6g	32.3g	369mg	659mg	115mg	0.9g	230kcal	5.4g	14.0g	21.7g	390mg	406mg	94mg	1.0g	
昼食	★ごはん150g アンの野菜あんかけ 豚肉ときのこのペロンチーノ 法蓮草とさつまいもの和風味			★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ スイートパンプ コーンスローサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん ポテトマサラダ			★ごはん150g 餃子・焼売セット 豚ハラチンジャオ 春雨のサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ																											
	麦 麦 卵			卵乳麦 麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵			麦 卵乳麦 卵																											
	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																											
	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								
383kcal	15.2g	26.7g	19.6g	654mg	465mg	201mg	1.7g	371kcal	7.8g	21.3g	37.2g	651mg	441mg	123mg	1.7g	353kcal	12.5g	19.7g	32.7g	593mg	599mg	185mg	1.5g	380kcal	8.7g	23.3g	31.3g	860mg	381mg	105mg	2.2g	377kcal	8.8g	21.7g	37.3g	450mg	548mg	127mg	1.1g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイナツプル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g																											
	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g カレーの照焼 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 鯖のハンソリーフ焼 キヌサヤ ごま風味炒め カラフルサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 明太ポテトサラダ																											
夕食	卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦			卵乳麦 麦 卵麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵乳麦																											
	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																											
	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								
	357kcal	7.4g	20.5g	36.0g	649mg	459mg	127mg	1.7g	334kcal	15.0g	21.2g	20.9g	730mg	587mg	195mg	1.9g	383kcal	9.0g	23.7g	33.1g	652mg	351mg	98mg	1.7g	349kcal	13.5g	24.4g	16.5g	507mg	563mg	184mg	1.3g	380kcal	13.8g	24.4g	23.8g	702mg	385mg	151mg	1.8g
合計	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																											
	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								
	991kcal	28.9g	62.5g	76.0g	2047mg	1186mg	433mg	5.3g	1026kcal	31.1g	57.5g	95.5g	1865mg	1592mg	434mg	4.8g	980kcal	29.6g	52.2g	98.5g	1871mg	1189mg	404mg	4.8g	985kcal	28.0g	59.3g	80.1g	1736mg	1603mg	404mg	4.4g	987kcal	28.0g	60.1g	82.8g	1542mg	1339mg	372mg	3.9g
	1720kcal	41.2g	64.3g	234.4g	2050mg	1369mg	628mg	5.3g	1755kcal	43.4g	59.3g	253.9g	1868mg	1775mg	629mg	4.8g	1709kcal	41.9g	54.0g	256.9g	1874mg	1372mg	599mg	4.8g	1714kcal	40.3g	61.1g	238.5g	1739mg	1786mg	599mg	4.4g	1716kcal	40.3g	61.9g	241.2g	1545mg	1522mg	567mg	3.9g
合計(間食込)	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																											
	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								
	1055kcal	29.3g	62.6g	91.5g	2050mg	1246mg	440mg	5.3g	1074kcal	31.5g	57.6g	107.0g	1871mg	1648mg	440mg	4.8g	1043kcal	29.9g	52.3g	113.7g	1875mg	1429mg	407mg	4.8g	1049kcal	28.4g	59.4g	95.6g	1739mg	1663mg	411mg	4.4g	1035kcal	28.4g	60.2g	94.3g	1545mg	1395mg	378mg	3.9g
	1784kcal	41.6g	64.4g	249.9g	2053mg	1429mg	635mg	5.3g	1803kcal	43.8g	59.4g	265.4g	1871mg	1831mg	635mg	4.8g	1772kcal	42.2g	54.1g	272.1g	1875mg	1429mg	602mg	4.8g	1778kcal	40.7g	61.2g	254.0g	1742mg	1846mg	606mg	4.4g	1764kcal	40.7g	62.0g	252.7g	1548mg	1578mg	573mg	3.9g

※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、商品は使用日に限定して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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	(月)			(火)			(水)			(木)			(金)		
朝食	★ごはん180g	キヌサヤとツナの卵炒め	卵乳麦	★ごはん180g	三井寺煮	麦	★ごはん180g	目玉焼き	卵	★ごはん180g	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	★ごはん180g	えび団子と大根の煮物	卵麦え
		大豆と人参の煮物	麦		小車煮	麦		豚肉となめこのカレー炒め	卵乳麦		蕨とえのきのざつと煮	麦		チンジャオロース	卵麦
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		れんごんの五目炒め煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		春雨とツナのサラダ	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	251kcal	541kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	175kcal	465kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	10.8g	15.7g	
脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	15.1g	15.8g	
炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	739mg	811mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	181mg	253mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	413mg	485mg	
リン	266mg	343mg	リン	184mg	261mg	リン	125mg	202mg	リン	174mg	251mg	リン	132mg	209mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	中華煮豚	麦落	★ごはん180g	白身フライ	麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦
		チンゲン菜ソテー	乳麦		フロッコリー	麦		人参グラッセ	乳麦		竹輪のごま炒め	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦
		竹の子と人参のおかか煮	麦		トマト味のチャンプル	乳麦		牛ごぼうの生姜煮	麦		青菜のわさび和え	卵麦		蒸し鶏の醤油マヨネース	卵麦
		ハンサンスー	卵乳麦		ふきと人参の甘露煮	麦		野菜の三杯酢	麦						
	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	284kcal	574kcal
たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
脂質	16.7g	17.4g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	
ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	623mg	624mg	
カリウム	316mg	388mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	565mg	637mg	
リン	135mg	212mg	リン	158mg	235mg	リン	147mg	224mg	リン	181mg	258mg	リン	166mg	243mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイチツプル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイチツプル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g	鶏肉の香草焼	乳麦	★ごはん180g	ホークンジャー	麦	★ごはん180g	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	★ごはん180g	メンチカツ	乳麦	★ごはん180g	鮭の青じそ焼	麦
		ピーマンソテー	卵乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		ハジルスバ	乳麦		きのこソテー	乳麦
		野菜炒め	卵麦		かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦		インケンのごま和え	麦		ひじきの五目煮	麦		白菜と挽肉の旨煮	麦
		若芽のごま酢和え	麦								大根のマヨネース和え	卵乳麦		法蓮草とさつま芋の和風味	卵
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	15.8g	16.5g	
炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.1g	78.0g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	743mg	744mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	379mg	451mg	カリウム	511mg	583mg	
リン	71mg	148mg	リン	206mg	283mg	リン	249mg	326mg	リン	118mg	195mg	リン	215mg	292mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	43.4g	58.1g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	46.8g	235.5g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	52.3g	241.0g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2321mg	2324mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1318mg	1534mg	カリウム	1320mg	1536mg	カリウム	1489mg	1705mg	
リン	472mg	703mg	リン	548mg	779mg	リン	521mg	752mg	リン	473mg	704mg	リン	513mg	744mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal
	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	44.0g	58.7g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	77.7g	266.4g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	82.8g	271.5g
	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
カリウム	1714mg	1930mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1603mg	1819mg	
リン	486mg	717mg	リン	560mg	791mg	リン	527mg	758mg	リン	487mg	718mg	リン	519mg	750mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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、商品は使用日に限定して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お召上がりください。

※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。