

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	野菜入りトマトビーンズ	乳素	白身魚のしんじょう	卵素	がんもどきの含め煮	素	肉団子の中華炒め	卵乳素	鶏肉カレークリーム煮	乳素			
	大根とひじきの煮物	麦	大根と人参のきんぴら	麦	スイートおさつ	麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳素	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦			
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳素	かぼちゃとハムのサラダ	卵乳素	切干と人参のハリハリ	素	キヤロットエッグ	卵乳素	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵素			
	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	241kcal	484kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	21.7g	22.3g	
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	17.6g	70.4g	
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	487mg	488mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	278mg	339mg		
リン	106mg	171mg	リン	120mg	185mg	リン	110mg	175mg	リン	80mg	145mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	和風おろしハンバーグ	乳素	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ハッシュドポーク	乳素			
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳素	うま塩キャベツ	麦	平さやいんげん	麦	切干大根煮	麦			
	キャベツと青豆のごまマヨネーズ	卵素	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	人参しりしり	麦	けんちん煮	麦	ブレンチマカロニ	卵乳素			
	卵素		明太ポテトサラダ	卵素	青菜のわさび和え	卵素	さっぱりポテトサラダ	卵					
	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	345kcal	588kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	14.1g	18.2g	
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	24.5g	25.1g	
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	11.9g	64.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	645mg	646mg		
カリウム	492mg	553mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	665mg	726mg		
リン	158mg	223mg	リン	155mg	220mg	リン	192mg	257mg	リン	194mg	259mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	◎ハイナッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	ほうろく菜のクリームオムレツ	卵乳素	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	えびカツ	麦	カレーのおろし和え	麦			
	ジャガ芋のカレー煮	乳素	野菜炒め	卵素	ナスの炒り煮	麦	オニオンソテー	乳素	キャベツの麻婆あんかけ	麦			
	パスタのサラダ	卵乳素	春雨のサラダ	卵	えびポテトサラダ	卵乳素	きんぴら	麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳素			
	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	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	24.5g	25.1g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	30.2g	83.0g	
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	675mg	676mg		
カリウム	360mg	421mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	299mg	360mg		
リン	131mg	196mg	リン	104mg	169mg	リン	143mg	208mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	ほうろく菜のクリームオムレツ	卵乳素	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	えびカツ	麦	カレーのおろし和え	麦			
	ジャガ芋のカレー煮	乳素	野菜炒め	卵素	ナスの炒り煮	麦	オニオンソテー	乳素	キャベツの麻婆あんかけ	麦			
	パスタのサラダ	卵乳素	春雨のサラダ	卵	えびポテトサラダ	卵乳素	きんぴら	麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳素			
	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	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	24.5g	25.1g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	30.2g	83.0g	
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	360mg	421mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	299mg	360mg		
リン	131mg	196mg	リン	104mg	169mg	リン	143mg	208mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g	
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	59.6g	61.4g	
	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	70.3g	228.7g	炭水化物	76.2g	234.6g	
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1242mg	1425mg	
	リン	395mg	590mg	リン	379mg	574mg	リン	445mg	640mg	リン	407mg	602mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
		たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g
脂質		58.9g	60.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	59.7g	61.5g	
炭水化物		97.7g	256.7g	炭水化物	87.3g	255.7g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	91.7g	250.1g	
ナトリウム		2096mg	2099mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	
カリウム		1423mg	1606mg	カリウム	1640mg	1823mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg	
リン		402mg	597mg	リン	382mg	577mg	リン	451mg	646mg	リン	414mg	609mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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。



- 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。