

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	厚焼き玉子	卵素	肉団子の中華炒め	卵素	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵素	目玉焼き	卵素	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵素						
	ナスの油炒め	小麦	小倉金時	小麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	ジャガ芋の中華炒め	小麦						
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳素	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳素	かにかまザラダ	乳素	たたきごぼう	小麦	四色なます	小麦						
	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	281kcal	524kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	147kcal	390kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	8.3g	8.9g	脂質	13.0g	13.6g	
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	12.1g	64.9g	炭水化物	21.9g	74.7g	
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	734mg	735mg	
カリウム	416mg	477mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	163mg	224mg	カリウム	567mg	628mg		
リン	140mg	205mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	111mg	176mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	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						
	大豆と鶏肉の煮物	小麦	野菜コロッケ	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	キャベツメンチ	卵素	サワラのチリソースかけ	小麦						
	大豆の肉じゃが煮	乳素	オクラのペペロンチーノ	小麦	野菜の味噌煮込み	小麦	インゲンソテー	小麦	フロッコリー	小麦						
	マカロニサラダ	卵素	人参とさつま揚げの金平	卵素	明太春雨サラダ	卵素	大根と人参のきんぴら	小麦	葉の花のクリーム煮	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	368kcal	611kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	416kcal	659kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	14.1g	18.2g	
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	23.9g	24.5g	
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	29.4g	82.2g	
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	506mg	507mg	
カリウム	571mg	632mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	628mg	689mg		
リン	146mg	211mg	リン	93mg	158mg	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	186mg	251mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(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						
	お魚サンギ	卵素	マーボ豆腐	小麦	鶏のガレ-照煮込み	小麦	鱈のバジルオリーブ焼	小麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵素						
	平さやいんげん	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	ミックソテー	小麦	人参ジャトー	小麦	ごま風味炒め	小麦						
	春雨タンタン	小麦	マッシュサラダ	卵素	ジャガ芋の洋風あんかけ	小麦	葱とえのきのさっと煮	小麦	春雨のサラダ	卵素						
	青のりポテトサラダ	卵素			和風サラダ	卵素	パスタのサラダ	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	328kcal	571kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	23.0g	23.6g	
炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g		
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	642mg	643mg		
カリウム	382mg	443mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	309mg	370mg		
リン	121mg	186mg	リン	126mg	191mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	リン	91mg	156mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	お魚サンギ	卵素	マーボ豆腐	小麦	鶏のガレ-照煮込み	小麦	鱈のバジルオリーブ焼	小麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵素						
	平さやいんげん	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	ミックソテー	小麦	人参ジャトー	小麦	ごま風味炒め	小麦						
	春雨タンタン	小麦	マッシュサラダ	卵素	ジャガ芋の洋風あんかけ	小麦	葱とえのきのさっと煮	小麦	春雨のサラダ	卵素						
	青のりポテトサラダ	卵素			和風サラダ	卵素	パスタのサラダ	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	328kcal	571kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	642mg	643mg		
カリウム	382mg	443mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	309mg	370mg		
リン	121mg	186mg	リン	126mg	191mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	リン	91mg	156mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.9g	61.7g	
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	74.8g	233.2g	
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	
	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1192mg	1375mg	カリウム	1504mg	1687mg	
	リン	407mg	602mg	リン	321mg	516mg	リン	325mg	520mg	リン	451mg	646mg	リン	388mg	583mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		60.5g	62.3g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.0g	61.8g	
炭水化物		95.0g	253.4g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	90.3g	248.7g	
ナトリウム		2134mg	2137mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	
カリウム		1429mg	1612mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1248mg	1431mg	カリウム	1564mg	1747mg	
リン		414mg	609mg	リン	324mg	519mg	リン	332mg	527mg	リン	457mg	652mg	リン	395mg	590mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

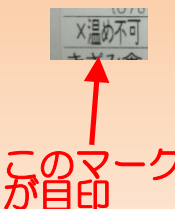


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。