

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白煮たまご	1個	肉団子の玉ねぎあん	1個	寄せ豆腐のうすあん	1個	鶏肉のデミグラス煮込み	1個	白煮たまご	1個		
	さつま芋の甘露煮	1個	野菜のトマト煮	1個	里芋のおろし揚げ出し	1個	中華うま煮炒め	1個	スイートパンプ	1個		
	大根のマヨネーズ和え	1個	キャベツのミモザサラダ	1個	ブロッコリーのツナマヨ和え	1個	ポテトビーンズサラダ	1個	インゲンのごま和え	1個		
	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	250kcal	493kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	9.9g	10.5g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	298mg	299mg
カリウム	621mg	682mg	カリウム	540mg	617mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	540mg	601mg	
リン	112mg	177mg	リン	121mg	186mg	リン	106mg	171mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	1個	鶏の甘酢煮	1個	ブリの塩焼	1個	ロールキャベツの味噌煮込み	1個	チキンピカタ	1個		
	法蓮草ソテー	1個	人参のレモン煮	1個	チンゲン菜とピーマンのソテー	1個	平さやいんげん	1個	トマトソース	1個		
	揚ナスの煮物	1個	パスタのクリーム煮	1個	かぼちゃのゴマ煮	1個	野菜のパジルチーズ焼き	1個	豚肉と大根のピリ辛煮	1個		
	明太ポテトサラダ	1個	春雨フルーツサラダ	1個	根菜の柚子マリネ	1個	玉子スパサラダ	1個	マセドニアンサラダ	1個		
	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	397kcal	640kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	28.8g	29.4g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.4g	71.2g
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	617mg	618mg	
カリウム	531mg	592mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	174mg	239mg	リン	117mg	182mg	リン	145mg	210mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★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	1個	肉じゃが	1個	マ・ポナず	1個	鯖の竜田揚	1個	シチューカレーのルー	1個		
	獣の野菜あんかけ	1個	キャベツの和風カレー煮	1個	キャベツとザーサイ炒め	1個	オニオンソテー	1個	クリームコロッケ	1個		
	パインキャロットラペ	1個	ごぼうのごま酢和え	1個	れんこんとひじきのサラダ	1個	切干大根のコンソメ炒め	1個	マリネサラダ	1個		
	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	337kcal	580kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	29.2g	29.8g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	23.7g	76.5g
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	554mg	615mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	377mg	438mg	
リン	144mg	209mg	リン	148mg	213mg	リン	114mg	179mg	リン	162mg	227mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏の野菜あんかけ	1個	肉じゃが	1個	マ・ポナず	1個	鯖の竜田揚	1個	シチューカレーのルー	1個		
	パインキャロットラペ	1個	キャベツの和風カレー煮	1個	キャベツとザーサイ炒め	1個	オニオンソテー	1個	クリームコロッケ	1個		
	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	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	76.8g	235.2g
	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1723mg	1726mg
	カリウム	1706mg	1889mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1407mg	1590mg
リン	430mg	625mg	リン	386mg	581mg	リン	365mg	560mg	リン	427mg	622mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	110.5g	268.9g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	86.7g	245.1g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2098mg	2101mg
	カリウム	1766mg	1949mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1730mg	1913mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	437mg	632mg	リン	392mg	587mg	リン	368mg	563mg	リン	434mg	629mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g

## 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。

※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。