

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚バラのすき焼き煮	麦	豆腐ステーキ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	麦		
	野菜炒め	麦	ナスの炒り煮	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	パスタのクリーム煮	麦		
	ジャガ芋の中華炒め	麦	春雨と挽肉の炒め物	麦	キャベツのミモザサラダ	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	人参とぜんまいのナムル	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	223kcal	466kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	258kcal	501kcal
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.2g	12.8g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.8g	81.6g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	554mg	555mg
カリウム	502mg	563mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	532mg	593mg	
リン	93mg	158mg	リン	78mg	143mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏の甘酢煮	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	ポテトコロケ	卵	煮込みタンポポリーチキン	卵	白身フライ	麦		
	オニオンソテー	麦	大根とひじきの煮物	麦	大根シャドー	麦	コーンソテー	卵	オクラのペペロンチーノ	麦		
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	牛肉のきんぴら	麦	中華うま煮炒め	卵	マカロニの和風ソテー	麦	ひとくちがんと煮	麦		
	玉子スバ	卵			豚肉のマヨマスタード炒め	卵	根菜の柚子マリネ	麦	じゃが芋の中華風サラダ	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	398kcal	641kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	30.4g	83.2g
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	778mg	779mg	
カリウム	326mg	387mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	356mg	417mg	
リン	124mg	189mg	リン	160mg	225mg	リン	141mg	206mg	リン	136mg	201mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(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		
	カルピスの具	麦	オニオンソースハンバーグ	麦	ポークソテー	麦	鯖のトマトソース	麦	豚肉とチンゲン菜のきんぴら	卵		
	かぼちゃのゴマ煮	麦	バジルマカロニ	麦	高菜と大根の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	大根の柚香煮	麦	スイートおさつ	麦	青のりポテトサラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	麦	小倉釜時	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	382kcal	625kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	24.6g	25.2g
	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	47.3g	100.1g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.4g	75.2g
ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	720mg	721mg	
カリウム	756mg	817mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	514mg	575mg	
リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	203mg	268mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	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	1003kcal	1732kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.3g	59.1g
	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	カリウム	1584mg	1767mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1402mg	1585mg
	リン	394mg	589mg	リン	391mg	586mg	リン	463mg	658mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質		31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.4g	59.2g
炭水化物		95.7g	254.1g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	96.8g	255.2g
ナトリウム		2094mg	2097mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2053mg	2056mg
カリウム		1640mg	1823mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1459mg	1642mg
リン		400mg	595mg	リン	398mg	593mg	リン	469mg	664mg	リン	405mg	600mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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。