

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚焼き玉子 大豆の肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 パスタポテトチキン 人参とさつま揚げの金平		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み 明太春雨ザラダ		★ごはん150g 目玉焼き じゃが芋のそぼろあん ハスタのザラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め じゃが芋の中巻炒め 一口ナスのオランダ煮			
	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 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	239kcal	482kcal	303kcal	546kcal	283kcal	526kcal	292kcal	535kcal	288kcal	531kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	10.9g	15.0g	4.6g	8.7g	8.8g	12.9g	6.3g	10.4g	
	脂質	12.8g	13.4g	14.7g	15.3g	15.0g	15.6g	17.8g	18.4g	19.9g	20.5g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	31.0g	83.8g	31.0g	83.8g	21.5g	74.3g	21.4g	74.2g	
	ナトリウム	525mg	526mg	730mg	731mg	728mg	729mg	492mg	493mg	622mg	623mg	
	カリウム	415mg	476mg	499mg	510mg	364mg	425mg	293mg	354mg	516mg	577mg	
	リン	138mg	203mg	137mg	202mg	80mg	145mg	125mg	190mg	96mg	161mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 ナスの挽肉炒め 青のりポテトザラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ うま塩キャベツ スパトマト炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め なすの利休煮 マカロニの和風ソテー		★ごはん150g 鱈のバジルオリーブ焼 人参ジャトー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん きんぴられんこん 春雨のサラダ			
	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦	麦 乳麦 卵麦			
	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	330kcal	573kcal	367kcal	610kcal	348kcal	591kcal	336kcal	579kcal	331kcal	574kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	5.2g	9.3g	8.3g	12.4g	13.0g	17.1g	5.3g	9.4g	
	脂質	23.3g	23.9g	20.9g	21.5g	23.6g	24.2g	19.3g	19.9g	20.5g	21.1g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	39.7g	92.5g	24.7g	77.5g	26.7g	79.5g	30.4g	83.2g	
	ナトリウム	734mg	735mg	566mg	567mg	856mg	857mg	720mg	721mg	628mg	629mg	
	カリウム	544mg	605mg	392mg	453mg	388mg	449mg	444mg	505mg	307mg	368mg	
	リン	108mg	173mg	94mg	159mg	121mg	186mg	184mg	249mg	100mg	165mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g		
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 お魚サンギ 人参のきんぴら さつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ		★ごはん150g マヨ豆腐 ひとくちがんと煮 切干と法蓮華のごまマヨネーズ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み オニオンソテー じゃが芋の洋風あんかけ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g キャベツメンチ ピーマンソテー 大根の袖煮 ポテトサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーフ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ			
	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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	392kcal	635kcal	307kcal	550kcal	326kcal	569kcal	358kcal	601kcal	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	11.3g	15.4g	11.6g	15.7g	6.6g	10.7g	13.8g	17.9g	
	脂質	20.6g	21.2g	22.1g	22.7g	20.6g	21.2g	23.0g	23.6g	19.0g	19.6g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	15.5g	68.3g	22.6g	75.4g	29.9g	82.7g	27.0g	79.8g	
	ナトリウム	692mg	693mg	777mg	778mg	736mg	737mg	617mg	618mg	483mg	484mg	
	カリウム	481mg	542mg	307mg	368mg	508mg	569mg	504mg	565mg	684mg	745mg	
リン	109mg	174mg	140mg	205mg	131mg	196mg	99mg	164mg	175mg	240mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g		
夕食	★ごはん150g お魚サンギ 人参のきんぴら さつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ		★ごはん150g マヨ豆腐 ひとくちがんと煮 切干と法蓮華のごまマヨネーズ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み オニオンソテー じゃが芋の洋風あんかけ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g キャベツメンチ ピーマンソテー 大根の袖煮 ポテトサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーフ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ			
	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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	961kcal	1690kcal	977kcal	1706kcal	957kcal	1686kcal	986kcal	1715kcal	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	27.4g	39.7g	24.5g	36.8g	28.4g	40.7g	25.4g	37.7g	
	脂質	56.7g	58.5g	57.7g	59.5g	59.2g	61.0g	60.1g	61.9g	59.4g	61.2g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	86.2g	244.6g	78.3g	236.7g	78.1g	236.5g	78.8g	237.2g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	2073mg	2076mg	2320mg	2323mg	1829mg	1832mg	1733mg	1736mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	1148mg	1331mg	1260mg	1443mg	1241mg	1424mg	1507mg	1690mg	
	リン	355mg	550mg	371mg	566mg	332mg	527mg	408mg	603mg	371mg	566mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g	4.7g	4.7g	4.4g	4.4g		
合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	1040kcal	1769kcal	1021kcal	1750kcal	1034kcal	1763kcal	1025kcal	1754kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	27.7g	40.0g	24.9g	37.2g	28.8g	41.1g	25.8g	38.1g	
	脂質	56.8g	58.6g	57.8g	59.6g	59.3g	61.1g	60.2g	62.0g	59.5g	61.3g	
	炭水化物	101.0g	259.4g	101.4g	259.8g	93.8g	252.2g	89.6g	248.0g	94.3g	252.7g	
	ナトリウム	1954mg	1957mg	2074mg	2077mg	2323mg	2326mg	1832mg	1835mg	1736mg	1739mg	
	カリウム	1500mg	1683mg	1205mg	1388mg	1320mg	1503mg	1297mg	1480mg	1567mg	1750mg	
	リン	362mg	557mg	374mg	569mg	339mg	534mg	414mg	609mg	378mg	573mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g	4.7g	4.7g	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	1040kcal	1769kcal	1021kcal	1750kcal	1034kcal	1763kcal	1025kcal	1754kcal
		たんぱく質	26.9g	39.2g	27.7g	40.0g	24.9g	37.2g	28.8g	41.1g	25.8g	38.1g
脂質		56.8g	58.6g	57.8g	59.6g	59.3g	61.1g	60.2g	62.0g	59.5g	61.3g	
炭水化物		101.0g	259.4g	101.4g	259.8g	93.8g	252.2g	89.6g	248.0g	94.3g	252.7g	
ナトリウム		1954mg	1957mg	2074mg	2077mg	2323mg	2326mg	1832mg	1835mg	1736mg	1739mg	
カリウム		1500mg	1683mg	1205mg	1388mg	1320mg	1503mg	1297mg	1480mg	1567mg	1750mg	
リン		362mg	557mg	374mg	569mg	339mg	534mg	414mg	609mg	378mg	573mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g	4.7g	4.7g	4.4g	4.4g	

※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。