

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

		1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)						
朝食	★ごはん	150g		★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	野菜とがんもどきの煮物	麦		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦					
	数の野菜あんかけ	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ						
	明太ネドサラダ	卵麦		コールスローサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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	232kcal	475kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g	
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g	
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg	
カリウム	480mg	541mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg		
リン	119mg	184mg	リン	122mg	187mg	リン	105mg	170mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g		
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	麦		チキンの高菜マヨ	卵麦	ブリの塩焼	卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦					
	うま塩キャベツ	麦か		人参グラッセ	乳麦	人参シャトー	麦	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース	麦					
	ナスの炒り煮	麦		小倉釜時	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	けんちん煮	麦					
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		春雨ダンタン	麦	根菜の柚子マリネ	麦	マカロニサラダ	卵麦	マッシュサラダ	卵乳麦					
	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	363kcal	606kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	
ナトリウム	534mg	538mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg		
カリウム	483mg	544mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	701mg	762mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg		
リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	135mg	200mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g					
	★ごはん	150g		★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	チキンクリームサラダ	乳麦		肉じゃが	麦	マ・ポナず	麦	鯖の竜田揚	麦	メンチカツ	乳麦					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	オニオンソテー	乳麦	平さやいんげん	卵乳麦					
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		大根の甘酢漬		青菜のわさび和え	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	660mg	661mg		
カリウム	634mg	695mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	363mg	424mg		
リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	133mg	198mg	リン	166mg	231mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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					
	チキンクリームサラダ	乳麦		肉じゃが	麦	マ・ポナず	麦	鯖の竜田揚	麦	メンチカツ	乳麦					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	オニオンソテー	乳麦	平さやいんげん	卵乳麦					
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		大根の甘酢漬		青菜のわさび和え	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.8g	74.6g	
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	660mg	661mg	
カリウム	634mg	695mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	363mg	424mg		
リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	133mg	198mg	リン	166mg	231mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g	
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g	
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg	
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg	
	リン	431mg	626mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g		
炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g		
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg		
カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg		
リン	438mg	633mg	リン	397mg	592mg	リン	376mg	571mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g		

※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

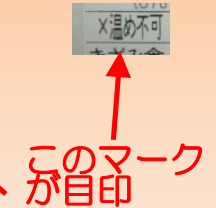


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。