

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)		11月22日(木)		11月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ		★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 マゼドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え		
	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	286kcal	529kcal	309kcal	552kcal	276kcal	519kcal	285kcal	528kcal	269kcal	512kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	7.6g	11.7g	6.0g	10.1g	6.0g	10.1g	7.6g	11.7g
	脂質	14.2g	14.8g	15.0g	15.6g	17.9g	15.4g	16.0g	15.4g	16.2g	16.8g
	炭水化物	32.9g	85.7g	33.9g	86.7g	21.3g	74.1g	29.5g	82.3g	23.6g	76.4g
	ナトリウム	566mg	567mg	629mg	630mg	599mg	600mg	326mg	327mg	579mg	580mg
	カリウム	476mg	537mg	443mg	504mg	333mg	394mg	409mg	470mg	466mg	527mg
	リン	104mg	169mg	114mg	179mg	96mg	161mg	91mg	156mg	129mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	0.8g	0.8g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 白身フライ スパナツえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます		★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮		
	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	384kcal	627kcal	315kcal	558kcal	379kcal	622kcal	332kcal	575kcal	338kcal	581kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	11.9g	16.0g	12.4g	16.5g	10.8g	14.9g	11.0g	15.1g
	脂質	28.1g	28.7g	18.9g	19.5g	22.1g	22.7g	22.0g	22.6g	15.5g	16.1g
	炭水化物	24.8g	77.6g	25.0g	77.8g	32.2g	85.0g	21.7g	74.5g	38.5g	91.3g
	ナトリウム	617mg	618mg	587mg	588mg	803mg	804mg	651mg	652mg	601mg	602mg
	カリウム	492mg	553mg	628mg	689mg	447mg	508mg	422mg	483mg	593mg	654mg
	リン	109mg	174mg	212mg	277mg	181mg	246mg	131mg	196mg	170mg	235mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		
	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフギの煮物 ソーセージのマッシュサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ		★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふぎと人参の甘露煮		
	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	325kcal	568kcal	351kcal	594kcal	340kcal	583kcal	365kcal	608kcal	394kcal	637kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	8.6g	12.7g	10.0g	14.1g	11.2g	15.3g	9.4g	13.5g
	脂質	20.4g	21.0g	21.9g	22.5g	19.0g	19.6g	21.6g	22.2g	29.9g	30.5g
	炭水化物	20.6g	73.4g	29.4g	82.2g	31.9g	84.7g	29.9g	82.7g	21.1g	73.9g
	ナトリウム	587mg	588mg	751mg	752mg	522mg	523mg	511mg	512mg	746mg	747mg
	カリウム	484mg	545mg	473mg	534mg	576mg	637mg	539mg	600mg	533mg	594mg
	リン	109mg	174mg	131mg	196mg	151mg	216mg	112mg	177mg	131mg	196mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	
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	995kcal	1724kcal	975kcal	1704kcal	995kcal	1724kcal	982kcal	1711kcal	1001kcal	1730kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	28.1g	40.4g	28.4g	40.7g	28.0g	40.3g	28.0g	40.3g
	脂質	62.7g	64.5g	55.8g	57.6g	59.0g	60.8g	59.0g	60.8g	61.6g	63.4g
	炭水化物	78.3g	236.7g	88.3g	246.7g	85.4g	243.8g	81.1g	239.5g	83.2g	241.6g
	ナトリウム	1770mg	1773mg	1967mg	1970mg	1924mg	1927mg	1488mg	1491mg	1926mg	1929mg
	カリウム	1452mg	1635mg	1544mg	1727mg	1356mg	1539mg	1370mg	1553mg	1592mg	1775mg
	リン	322mg	517mg	457mg	652mg	428mg	623mg	334mg	529mg	430mg	625mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	3.8g	3.8g	4.9g	4.9g
	合計	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		1058kcal	1787kcal	1039kcal	1768kcal	1043kcal	1772kcal	1045kcal	1774kcal	1065kcal	1794kcal
たんぱく質		26.4g	38.7g	28.5g	40.8g	28.8g	41.1g	28.3g	40.6g	28.4g	40.7g
脂質		62.8g	64.6g	55.9g	57.7g	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	61.7g	63.5g
炭水化物		93.5g	251.9g	103.8g	262.2g	96.9g	255.3g	96.3g	254.7g	98.7g	257.1g
ナトリウム		1771mg	1774mg	1970mg	1973mg	1927mg	1930mg	1489mg	1492mg	1929mg	1932mg
カリウム		1542mg	1725mg	1604mg	1787mg	1412mg	1595mg	1460mg	1643mg	1652mg	1835mg
リン		322mg	517mg	464mg	659mg	434mg	629mg	339mg	534mg	437mg	632mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	3.8g	3.8g	4.9g	4.9g
合計(間食込)		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	1058kcal	1787kcal	1039kcal	1768kcal	1043kcal	1772kcal	1045kcal	1774kcal	1065kcal	1794kcal
	たんぱく質	26.4g	38.7g	28.5g	40.8g	28.8g	41.1g	28.3g	40.6g	28.4g	40.7g
	脂質	62.8g	64.6g	55.9g	57.7g	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	61.7g	63.5g
	炭水化物	93.5g	251.9g	103.8g	262.2g	96.9g	255.3g	96.3g	254.7g	98.7g	257.1g
	ナトリウム	1771mg	1774mg	1970mg	1973mg	1927mg	1930mg	1489mg	1492mg	1929mg	1932mg
	カリウム	1542mg	1725mg	1604mg	1787mg	1412mg	1595mg	1460mg	1643mg	1652mg	1835mg
	リン	322mg	517mg	464mg	659mg	434mg	629mg	339mg	534mg	437mg	632mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	3.8g	3.8g	4.9g	4.9g

※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、商品は使用日に限定して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

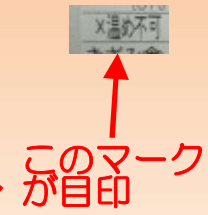


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。