

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
厚焼き玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え			卵麦 野菜入りトマトピーンズ さつまいもの甘露煮 春雨のサラダ			卵麦 スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			卵麦 鶏肉の中華甘酢炒め ズッキーニのトマト炒め マリネサラダ			卵麦 れんこんと鶏団子のトマトあん 竹輪と菜の花の煮物 カボチャとハムのサラダ		
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	244kcal	487kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g
脂質	9.4g	10.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.6g	14.6g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	13.1g	13.7g
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	31.3g	84.1g
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	652mg	653mg
カリウム	239mg	300mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	508mg	569mg
リン	121mg	186mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	111mg	176mg	リン	165mg	230mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん ポテトマサラダ			卵麦 餃子・焼売セット 豚ハラチンジャオ インゲンとツナのマスタード和え			卵麦 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら かぼきんサラダ			卵麦 マーボなす 麩とえのきのさっと煮 れんこんとひじきのサラダ			卵麦 自身フライ スナッペン豆腐 ジャガ芋ときのこの煮物 大根なます		
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	353kcal	596kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	18.7g	19.3g
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	35.8g	88.6g
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	887mg	888mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	672mg	673mg
カリウム	599mg	660mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	586mg	647mg
リン	185mg	250mg	リン	123mg	188mg	リン	142mg	207mg	リン	149mg	214mg	リン	191mg	256mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食			間食			間食			間食			間食		
◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ			卵麦 豆腐のチリソースかけ ごま風味炒め カラフルサラダ			卵麦 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ			卵麦 ブリの塩焼 きのこソテー 野菜のおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め			卵麦 ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ		
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	385kcal	628kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.0g	12.1g
脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.4g	21.0g
炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	31.6g	84.4g
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	637mg	638mg
カリウム	378mg	439mg	カリウム	689mg	750mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	408mg	469mg
リン	112mg	177mg	リン	195mg	260mg	リン	141mg	201mg	リン	125mg	190mg	リン	128mg	193mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
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	982kcal	1711kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g
脂質	52.3g	54.1g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	52.2g	54.0g
炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.1g	235.5g	炭水化物	98.7g	257.1g
ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1542mg	1545mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1961mg	1964mg
カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1502mg	1685mg
リン	418mg	613mg	リン	415mg	610mg	リン	372mg	567mg	リン	385mg	580mg	リン	484mg	679mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質	52.4g	54.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	52.3g	54.1g
炭水化物	114.0g	272.4g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	114.2g	272.6g
ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1545mg	1548mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1964mg	1967mg
カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1789mg	1972mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1562mg	1745mg
リン	421mg	616mg	リン	422mg	617mg	リン	378mg	573mg	リン	388mg	583mg	リン	491mg	686mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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、商品は使用日々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てください。

※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

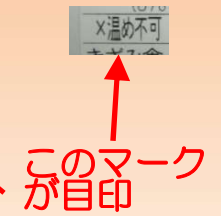


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。