

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	厚焼玉子		豆腐ステーキ		若芽とじゃこの炒り卵		ミンチとじゃが芋の揚げ煮		肉団子の甘酢煮				
	春雨の五目炒め		落と大根の甘露煮		麩とえのきのさつと煮		ぶぎと油揚げの炒め煮		キャベツとウィンナーのソテー				
	マッシュサラダ		玉子スパサラダ		ミックスマカロニサラダ		カラフルサラダ		レモンかぼちゃ				
		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	274kcal	517kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	10.9g	11.5g	
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	24.1g	76.9g	
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	457mg	458mg	
カリウム	228mg	289mg	カリウム	261mg	322mg	カリウム	258mg	319mg	カリウム	608mg	669mg		
リン	108mg	173mg	リン	67mg	132mg	リン	131mg	196mg	リン	115mg	180mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚ばら肉炒め		白身魚のムニエル		揚げ豆腐の南蛮づけ		煮込みタンダーリーチキン		牛肉とビーマンの中華炒め				
	じゃが芋の洋風あんかけ		さつまいもの炒り煮		豚挽き肉と切干大根の煮物		チンゲン菜とビーマンのソテー		切干とインゲンの煮物				
	若芽のごま酢和え		若芽と春雨のサラダ		かぼちんサラダ		きんぴられんこん		マセドニアンサラダ				
		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	
	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	24.8g	25.4g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	31.6g	84.4g	
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	673mg	673mg	ナトリウム	458mg	459mg	
カリウム	653mg	714mg	カリウム	550mg	614mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	447mg	508mg		
リン	160mg	225mg	リン	215mg	280mg	リン	117mg	182mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g				
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	サニモンフライ		ナスと鶏肉のしぎ焼		ハッシュドポーク		スペイン風オムレツ		白身魚の竜田揚				
	チンゲン菜ソテー		蓮根と人参の炒り煮		さつまいものコンソメ煮		きのこソテー		たら子マヨネーズソース				
	切干大根のカレーきんぴら		明太ポテトサラダ		キャベツの白ドレ和え		ナスの油炒め		アスパラ				
	さつまいものオレンジ煮				さつまいもとツナの青じそサラダ				里芋の揚げ煮				
		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	
	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	18.3g	18.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	23.7g	23.7g	
炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	27.7g	80.5g		
ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	871mg	872mg		
カリウム	468mg	529mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	623mg	684mg	カリウム	533mg	594mg		
リン	112mg	171mg	リン	180mg	245mg	リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	サニモンフライ		ナスと鶏肉のしぎ焼		ハッシュドポーク		スペイン風オムレツ		白身魚の竜田揚				
	チンゲン菜ソテー		蓮根と人参の炒り煮		さつまいものコンソメ煮		きのこソテー		たら子マヨネーズソース				
	切干大根のカレーきんぴら		明太ポテトサラダ		キャベツの白ドレ和え		ナスの油炒め		アスパラ				
	さつまいものオレンジ煮				さつまいもとツナの青じそサラダ				里芋の揚げ煮				
		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	
	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	18.3g	18.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	23.7g	23.7g	
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	27.7g	80.5g	
ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	871mg	872mg		
カリウム	468mg	529mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	623mg	684mg	カリウム	533mg	594mg		
リン	112mg	171mg	リン	180mg	245mg	リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
合計	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	
	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	83.4g	241.8g	
	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1818mg	1821mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	
	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1588mg	1771mg	
	リン	380mg	575mg	リン	462mg	657mg	リン	387mg	582mg	リン	401mg	596mg	
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	
脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.3g	60.1g		
炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	107.6g	266.0g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	94.9g	253.3g		
ナトリウム	1668mg	1671mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1789mg	1792mg		
カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1644mg	1827mg		
リン	386mg	581mg	リン	465mg	660mg	リン	394mg	589mg	リン	407mg	602mg		
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

※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ご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★印のものはご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。