

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物			
	オムレツ	卵麦	豚バラのすき焼き煮	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	厚焼玉子	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦			
	特製デミグラスソース	卵麦	豚バラのすき焼き煮	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	厚焼玉子	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦			
	スイーツパンフ	卵麦	豚バラのすき焼き煮	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	厚焼玉子	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦			
	ごぼうのごま酢和え	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	厚焼玉子	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	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	292kcal	535kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.9g	14.0g	
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.7g	17.3g	
	炭水化物	40.5g	93.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	20.7g	73.5g	
ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	620mg	621mg		
カリウム	468mg	529mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	563mg	624mg		
リン	145mg	210mg	リン	97mg	162mg	リン	145mg	210mg	リン	145mg	210mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	鶏肉のイタリアンソース	★ごはん150g	フリの蒲焼			
	ピーマンソテー	麦	チキンクリームシチュー	麦	白身魚の和風あん	麦	鶏肉のイタリアンソース	麦	フリの蒲焼	麦			
	豚肉と大根のピリ辛煮	卵麦	チキンクリームシチュー	卵麦	白身魚の和風あん	卵麦	鶏肉のイタリアンソース	卵麦	フリの蒲焼	卵麦			
	キャベツのピーナツ和え	麦	チキンクリームシチュー	麦	白身魚の和風あん	麦	鶏肉のイタリアンソース	麦	フリの蒲焼	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	300kcal	543kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	27.8g	80.6g	
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	531mg	532mg	
カリウム	501mg	562mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	476mg	531mg		
リン	102mg	167mg	リン	175mg	240mg	リン	166mg	231mg	リン	103mg	168mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生煮炒め	★ごはん150g	海老と玉子の塩あんかけ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	カルピ井(具)	★ごはん150g	ハムカツ			
	れんこんと油揚げの煮物	麦	海老と玉子の塩あんかけ	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルピ井(具)	麦	ハムカツ	麦			
	スパゲッティサラダ	卵麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵麦	ささみ大葉フライ	卵麦	カルピ井(具)	卵麦	ハムカツ	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	395kcal	638kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	40.5g	93.3g	炭水化物	43.2g	96.0g	
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	817mg	818mg	
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	695mg	756mg	
リン	191mg	256mg	リン	168mg	233mg	リン	139mg	204mg	リン	167mg	232mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.7g	43.0g	
	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.6g	58.4g	
	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	97.1g	255.5g	
	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	
	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1573mg	1756mg	
	リン	438mg	633mg	リン	440mg	635mg	リン	409mg	604mg	リン	430mg	625mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1089kcal	1818kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	
脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	56.7g	58.5g		
炭水化物	112.5g	270.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	111.0g	269.4g	炭水化物	112.3g	270.7g		
ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	1875mg	1878mg		
カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1630mg	1813mg		
リン	444mg	639mg	リン	447mg	642mg	リン	415mg	610mg	リン	433mg	628mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

※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てお召上がりください。  
 ※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

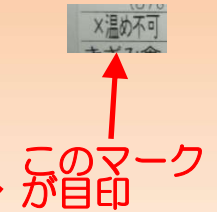


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。