

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん150g かに玉 天津あん かぼちゃと豚肉の揚げ煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 野菜たっぷりマーボ炒め 和風サラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋ときのこの煮物 和風マヨネーズ和え			
	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	291kcal	534kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	265kcal	508kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	14.5g	11.4g	脂質	14.1g	14.7g
	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	566mg	567mg
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	444mg	505mg
	リン	100mg	165mg	リン	151mg	216mg	リン	98mg	163mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 スイートおさつ 野菜のごま和え		★ごはん150g 白身フライ ピーマンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 四色なます		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん150g すり身団子 キヌサヤ スイートパンフ ミックスマカロニサラダ			
	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	374kcal	617kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	372kcal	615kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	26.2g	26.8g
	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.7g	73.5g
	ナトリウム	525mg	626mg	ナトリウム	660mg	684mg	ナトリウム	843mg	843mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	550mg	611mg	カリウム	523mg	561mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	138mg	203mg	リン	174mg	239mg	リン	170mg	235mg	リン	156mg	221mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g カジキのアラ煮 れんこんとさつま揚げの煮物 春雨のサラダ		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g チンジャオホーク ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g フリの塩焼 人参のきんぴら ナスの炒り煮 明太ポテトサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 もずくの酢の物		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚ナスの煮物 大根のマヨネーズ和え			
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	9.8g	20.4g	脂質	29.3g	29.9g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	755mg	756mg
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	626mg	687mg
	リン	170mg	235mg	リン	131mg	196mg	リン	123mg	188mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん150g かに玉 天津あん かぼちゃと豚肉の揚げ煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 野菜たっぷりマーボ炒め 和風サラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋ときのこの煮物 和風マヨネーズ和え			
	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	994kcal	1723kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	54.1g	55.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.1g	57.9g
	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	82.7g	241.1g
	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2071mg	2074mg
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1628mg	1811mg
	リン	408mg	603mg	リン	456mg	651mg	リン	391mg	586mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん150g かに玉 天津あん かぼちゃと豚肉の揚げ煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 野菜たっぷりマーボ炒め 和風サラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋ときのこの煮物 和風マヨネーズ和え			
	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	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.2g	58.0g
	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	94.2g	252.6g
	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2074mg	2077mg
	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1684mg	1867mg
	リン	414mg	609mg	リン	459mg	654mg	リン	398mg	593mg	リン	438mg	633mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん150g かに玉 天津あん かぼちゃと豚肉の揚げ煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 野菜たっぷりマーボ炒め 和風サラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋ときのこの煮物 和風マヨネーズ和え			
	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	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.2g	58.0g
	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	94.2g	252.6g
	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2074mg	2077mg
	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1684mg	1867mg
	リン	414mg	609mg	リン	459mg	654mg	リン	398mg	593mg	リン	438mg	633mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。