

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉の中華甘酢炒め ぶきと油揚げの炒め煮 かにかまサラダ	★ごはん150g	牛ごぼうの生姜煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツのピーナッツ和え	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あかけ ひき肉と豆腐のうま煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のピリ辛煮 れんごんの梅和え	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮 大根と人参のきんぴら 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)					
	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	283kcal	526kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	268kcal	511kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	594mg	595mg
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	604mg	665mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	109mg	174mg	リン	117mg	182mg	リン	158mg	223mg	リン	130mg	195mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き アスパラ 白菜と人参の炒め煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g	豚ばら肉炒め さつま芋のオレンジ煮 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜の煮びたし スパゲッティサラダ	★ごはん150g	海老と玉子の塩あかけ パスタのトマトカレー炒め さつぱりポテトサラダ	★ごはん150g	卵乳麦えか 乳麦 卵	★ごはん150g	牛肉のちゃんぶる 小倉釜時 野菜のピーナッツ和え			
	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	315kcal	558kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	31.8g	84.6g
	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	563mg	564mg
	カリウム	473mg	534mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	579mg	640mg
	リン	177mg	242mg	リン	154mg	219mg	リン	123mg	188mg	リン	159mg	224mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎パイナップル(缶) 1/5g	★ごはん150g カルピ井(真) かぼちゃのゴマ煮 もずくの酢の物	◎みかん(缶) 1/5g	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g ビーフカレー 竹の子と春雨の甘辛煮 マゼドニアンサラダ	◎みかん(缶) 1/5g	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ ナスの油炒め ピーマンの中華和え	◎パイナップル(缶) 1/5g	★ごはん150g ポテトコロッケ チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 れんごんサラダ					
	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	402kcal	645kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	29.7g	82.5g
	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	726mg	787mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	532mg	593mg
	リン	179mg	244mg	リン	138mg	203mg	リン	113mg	178mg	リン	107mg	172mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	23.3g	35.6g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1631mg	1814mg
	リン	465mg	660mg	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	396mg	591mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	25.6g	37.9g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	60.1g	61.9g
炭水化物		102.5g	260.9g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	103.3g	261.7g
ナトリウム		2125mg	2128mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1828mg	1831mg
カリウム		1765mg	1948mg	カリウム	1703mg	1886mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1680mg	1863mg	カリウム	1688mg	1871mg
リン		468mg	663mg	リン	415mg	610mg	リン	401mg	596mg	リン	402mg	597mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

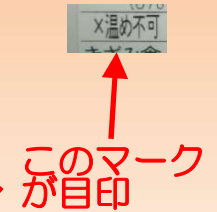


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。