

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚の王子とし 豚挽き肉と切干大根の煮物 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g	豚ロースの味噌炒め スパトマト炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	★ごはん150g	厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ さつま芋の甘露煮 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん150g	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)	卵乳 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	251kcal	494kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	230kcal	473kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	9.4g	11.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	10.0g	14.6g
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	21.7g	74.5g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	390mg	391mg
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	239mg	300mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	406mg	467mg
	リン	105mg	170mg	リン	116mg	181mg	リン	121mg	186mg	リン	115mg	180mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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
昼食	★ごはん150g	アジの野菜あんかけ 豚肉ときのこのペロソテー 法蓮草とさつま芋の和風味	★ごはん150g	ほうれん草のクリームオムレツ スイートハンバーグ コーンスローサラダ	★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	★ごはん150g	餃子・焼売セット 豚バラチンゲン菜 春雨のサラダ	★ごはん150g	揚げ豆腐の和風あん アスパラ パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ	麦 麦 卵乳 卵				
	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	383kcal	626kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	450mg	451mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	381mg	442mg	カリウム	548mg	609mg
	リン	201mg	266mg	リン	123mg	188mg	リン	185mg	250mg	リン	105mg	170mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎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						
	★ごはん150g	鶏団子のチキチキ煮 ナスの炒り煮 たたきごぼう	★ごはん150g	カレーの照焼 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	★ごはん150g	豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニサラダ	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼 キヌザヤ ごま風味炒め カラフルサラダ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵乳 卵				
	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	357kcal	600kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	385mg	446mg
	リン	127mg	192mg	リン	195mg	260mg	リン	98mg	163mg	リン	184mg	249mg	リン	151mg	216mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	991kcal	1720kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	82.8g	241.2g
	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1736mg	1739mg	ナトリウム	1542mg	1545mg
	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1339mg	1522mg
	リン	433mg	628mg	リン	434mg	629mg	リン	404mg	599mg	リン	404mg	599mg	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g
脂質		62.6g	64.4g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.2g	62.0g
炭水化物		91.5g	249.9g	炭水化物	107.0g	265.4g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	94.3g	252.7g
ナトリウム		2050mg	2053mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	1545mg	1548mg
カリウム		1246mg	1429mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1395mg	1578mg
リン		440mg	635mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg	リン	411mg	606mg	リン	378mg	573mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g

※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

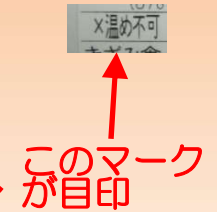


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。