

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの旨辛煮 中華うま煮炒め さつま芋サラダ		★ごはん150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 インゲンのごま和え		★ごはん150g 卵麦 麦 麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 ぎんびら		★ごはん150g 麦 麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	309kcal	552kcal	227kcal	470kcal	296kcal	539kcal	230kcal	473kcal	293kcal	536kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	7.1g	11.2g	8.4g	12.5g	7.4g	11.5g	7.4g	11.5g	
	脂質	17.5g	18.1g	9.2g	9.8g	14.6g	13.0g	13.6g	13.6g	20.2g	20.8g	
	炭水化物	29.0g	81.8g	30.2g	83.0g	32.0g	84.8g	20.0g	72.8g	19.6g	72.4g	
	ナトリウム	694mg	695mg	332mg	333mg	504mg	505mg	452mg	453mg	369mg	370mg	
	カリウム	531mg	592mg	438mg	499mg	516mg	577mg	353mg	414mg	493mg	554mg	
	リン	119mg	184mg	133mg	198mg	130mg	195mg	119mg	184mg	101mg	166mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	0.8g	0.8g	1.3g	1.3g	1.1g	1.2g	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと蕪の炒め煮 マゼドニアンサラダ		★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚ナスの煮物 もずくの酢の物		★ごはん150g 麦 麦 麦		★ごはん150g 鮮の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんごんの土佐煮 スパゲッティサラダ		★ごはん150g 乳麦 麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	340kcal	583kcal	407kcal	650kcal	308kcal	551kcal	380kcal	623kcal	365kcal	608kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	10.5g	14.6g	13.4g	17.5g	12.9g	17.0g	9.6g	13.7g	
	脂質	18.9g	19.5g	27.9g	28.5g	14.3g	14.9g	21.4g	22.0g	20.9g	21.5g	
	炭水化物	30.4g	83.2g	26.6g	79.4g	32.1g	84.9g	33.2g	86.0g	35.6g	88.4g	
	ナトリウム	800mg	801mg	720mg	721mg	713mg	714mg	575mg	576mg	726mg	727mg	
	カリウム	432mg	493mg	536mg	536mg	554mg	615mg	420mg	481mg	546mg	607mg	
	リン	173mg	238mg	136mg	201mg	175mg	240mg	194mg	259mg	155mg	220mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
	★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え		★ごはん150g 麦落 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚の旨辛ダレ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 卵乳麦 麦 卵乳		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ぶぎと人参の旨辛煮 かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 麦 麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	328kcal	571kcal	390kcal	633kcal	369kcal	612kcal	399kcal	642kcal	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	15.6g	15.6g	9.1g	13.2g	10.5g	14.6g	11.8g	15.9g	
	脂質	22.4g	23.0g	23.0g	23.6g	27.7g	28.3g	28.1g	28.7g	17.2g	17.8g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	33.7g	86.5g	19.3g	72.1g	24.9g	77.7g	33.8g	86.6g	
	ナトリウム	526mg	527mg	517mg	518mg	714mg	715mg	716mg	717mg	638mg	639mg	
	カリウム	419mg	480mg	566mg	627mg	500mg	561mg	547mg	608mg	572mg	633mg	
	リン	118mg	183mg	154mg	219mg	121mg	186mg	134mg	199mg	173mg	238mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g		
夕食	★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと蕪の炒め煮 マゼドニアンサラダ		★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚ナスの煮物 もずくの酢の物		★ごはん150g 麦 麦 麦		★ごはん150g 鮮の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんごんの土佐煮 スパゲッティサラダ		★ごはん150g 乳麦 麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	328kcal	571kcal	390kcal	633kcal	369kcal	612kcal	399kcal	642kcal	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	15.6g	15.6g	9.1g	13.2g	10.5g	14.6g	11.8g	15.9g	
	脂質	22.4g	23.0g	23.0g	23.6g	27.7g	28.3g	28.1g	28.7g	17.2g	17.8g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	33.7g	86.5g	19.3g	72.1g	24.9g	77.7g	33.8g	86.6g	
	ナトリウム	526mg	527mg	517mg	518mg	714mg	715mg	716mg	717mg	638mg	639mg	
	カリウム	419mg	480mg	566mg	627mg	500mg	561mg	547mg	608mg	572mg	633mg	
	リン	118mg	183mg	154mg	219mg	121mg	186mg	134mg	199mg	173mg	238mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	
合計	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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	1024kcal	1753kcal	973kcal	1702kcal	1009kcal	1738kcal	995kcal	1724kcal	
	たんぱく質	27.9g	40.2g	29.1g	41.4g	30.9g	43.2g	30.8g	43.1g	28.8g	41.1g	
	脂質	58.8g	60.6g	60.1g	61.9g	56.6g	58.4g	62.5g	64.3g	58.3g	60.1g	
	炭水化物	80.9g	239.3g	90.5g	248.9g	83.4g	241.8g	78.1g	236.5g	89.0g	247.4g	
	ナトリウム	2020mg	2023mg	1569mg	1572mg	1931mg	1934mg	1743mg	1746mg	1733mg	1736mg	
	カリウム	1382mg	1565mg	1479mg	1662mg	1570mg	1753mg	1320mg	1503mg	1611mg	1794mg	
	リン	410mg	605mg	423mg	618mg	426mg	621mg	447mg	642mg	429mg	624mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	3.9g	3.9g	4.9g	4.9g	4.4g	4.5g	4.3g	4.3g	
	合計(間食込)	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		おかず ご飯セット
エネルギー		1025kcal	1754kcal	1087kcal	1816kcal	1037kcal	1766kcal	1057kcal	1786kcal	1058kcal	1787kcal	
たんぱく質		28.3g	40.6g	29.4g	41.7g	31.3g	43.6g	31.2g	43.5g	29.1g	41.4g	
脂質		58.9g	60.7g	60.2g	62.0g	56.7g	58.5g	62.6g	64.4g	58.4g	60.2g	
炭水化物		92.4g	250.8g	105.7g	264.1g	98.9g	257.3g	89.6g	248.0g	104.2g	262.6g	
ナトリウム		2023mg	2026mg	1570mg	1573mg	1934mg	1937mg	1746mg	1749mg	1734mg	1737mg	
カリウム		1438mg	1621mg	1536mg	1719mg	1630mg	1813mg	1376mg	1559mg	1668mg	1851mg	
リン		416mg	611mg	426mg	621mg	433mg	628mg	453mg	648mg	432mg	627mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	3.9g	3.9g	4.9g	4.9g	4.4g	4.5g	4.3g	4.3g	

※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

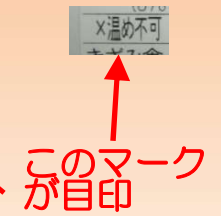


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。