

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)			
朝食	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 豚肉ときのこのペロンチン 落と大根の甘露煮		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 しめじのバター醤油パスタ 牛肉のきんぴら		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツとウインナーのソテー		★ごはん150g 豆腐ステーキ カボチャとひき肉のトマト煮込み きんぴられんこん		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋のかに風あなかけ 春雨と鶏肉の炒め煮			
	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	268kcal	511kcal	282kcal	525kcal	268kcal	511kcal	217kcal	460kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	25.1g	25.7g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	9.4g	10.0g
	炭水化物	9.0g	61.8g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	514mg	515mg
	カリウム	420mg	481mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	427mg	488mg
	リン	127mg	192mg	リン	123mg	188mg	リン	117mg	182mg	リン	99mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー れんこんの土佐煮 さつま芋のオレンジ煮		★ごはん150g 豚ばら肉炒め かぼちゃのヨマ煮 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 パスタのトマトカレー炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 白身フライ ビーマンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み きのこの玉子とじ		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 人参のきんぴら ナスの炒り煮 菜の花のクリーム煮			
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	41.9g	94.7g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	667mg	668mg
	カリウム	171mg	242mg	カリウム	778mg	819mg	カリウム	389mg	450mg	カリウム	547mg	547mg
	リン	177mg	242mg	リン	169mg	234mg	リン	124mg	189mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の生姜煮 人参シャトー 春雨の甘酢炒め 野菜のバジルチーズ焼き		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ナスの油炒め れんこんと人参の甘露煮		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g カシキのアラ煮 豚バラチンジャオ 春雨のマヨネーズ炒め		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ジャーマンポテト 白菜と厚揚げのどろみ煮		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 牛肉とビーマンの中華炒め さつま芋のレモン煮 油揚げの玉子とじ			
	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	345kcal	588kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	682mg	683mg
	カリウム	510mg	571mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	676mg	737mg
	リン	166mg	231mg	リン	128mg	193mg	リン	179mg	244mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	79.1g	237.5g
	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1863mg	1866mg
	カリウム	1646mg	1829mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1453mg	1636mg	カリウム	1772mg	1772mg
	リン	470mg	665mg	リン	420mg	615mg	リン	420mg	615mg	リン	441mg	636mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1049kcal
たんぱく質		31.7g	44.0g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質		57.7g	59.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		98.0g	256.4g	炭水化物	109.3g	267.7g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	94.3g	252.7g
ナトリウム		1858mg	1861mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1864mg	1867mg
カリウム		1702mg	1885mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1646mg	1829mg
リン		476mg	671mg	リン	427mg	622mg	リン	426mg	621mg	リン	444mg	639mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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

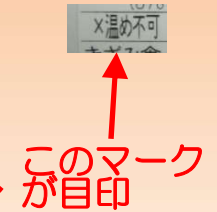


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。