

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん150g	チーズオムレツ	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ		
	ミートボールのクリーム煮	麦	中華うま煮炒め	麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦	パスタのクリーム煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦		
	スイーツおさつ	麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	キャベツのピーナッツ和え	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	329kcal	572kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	45.9g	98.7g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	19.1g	71.9g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	560mg	561mg
カリウム	610mg	671mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	380mg	441mg	
リン	130mg	195mg	リン	88mg	153mg	リン	136mg	201mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カジキのトマト炒め	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	サンモンフライ	★ごはん150g	ハッシュドポーク		
	れんこんと人参の甘露煮	麦	ナスの挽肉炒め	麦	鶏と天根の甘露煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦		
	マカロニとパプリカのサラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	和風サラダ	卵乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	卵乳麦	れんこんサラダ	卵乳麦		
							インゲンとツナのマスタード和え	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	350kcal	593kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	34.3g	87.1g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	744mg	745mg
カリウム	524mg	585mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	615mg	676mg	
リン	191mg	256mg	リン	172mg	237mg	リン	111mg	176mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	鯖のバジルオリーブ焼		煮込みタンドリーチキン		サウラのおろし煮		焼肉塩炒め		餃子・焼売セット			
	スナックえんどう		人参シャトー		春雨の甘酢炒め		さつま芋の甘露煮		ごま風味炒め			
	野菜のトマト煮	乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	ホトテトサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	中華サラダ	乳麦	インゲンのごま和え	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		
	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	14.6g	22.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	20.0g
炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム	488mg	549mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	676mg	737mg	
リン	152mg	217mg	リン	169mg	234mg	リン	124mg	204mg	リン	181mg	246mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	1016kcal	1745kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	53.5g	55.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	93.1g	251.5g
	ナトリウム	1817mg	1820mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1577mg	1760mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1642mg	1825mg
	リン	473mg	668mg	リン	429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	494mg	689mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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	
エネルギー		1064kcal	1793kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
たんぱく質		31.2g	43.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.6g	43.9g
脂質		53.6g	55.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g
炭水化物		113.3g	271.7g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	104.6g	263.0g
ナトリウム		1820mg	1823mg	ナトリウム	1657mg	1660mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
カリウム		1678mg	1861mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1698mg	1881mg
リン		479mg	674mg	リン	432mg	627mg	リン	393mg	588mg	リン	500mg	695mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g
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	
	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g
	炭水化物	113.3g	271.7g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	104.6g	263.0g
	ナトリウム	1820mg	1823mg	ナトリウム	1657mg	1660mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1698mg	1881mg
	リン	479mg	674mg	リン	432mg	627mg	リン	393mg	588mg	リン	500mg	695mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g

## お食事の作り方

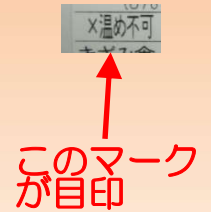


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。