

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ナスの炒り煮 カリフラワーの塩炒め		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ズッキーニのトマト炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 肉団子と白菜ののりみ煮 春雨の五目炒め カラフルサラダ		★ごはん150g 豆腐ステーキ 落と天根の甘露煮 玉子スバサラダ		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 蕨とえのきのさつと煮 さつま芋のコンソメ煮		
	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	269kcal	512kcal	245kcal	488kcal	237kcal	480kcal	289kcal	532kcal	250kcal	493kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	7.2g	11.3g	6.7g	10.8g	5.6g	9.7g	6.6g	10.7g
	脂質	17.8g	18.4g	16.4g	17.0g	10.0g	20.0g	20.6g	20.6g	14.2g	14.8g
	炭水化物	21.6g	74.4g	17.2g	70.0g	29.8g	82.6g	20.1g	72.9g	25.0g	77.8g
	ナトリウム	487mg	488mg	758mg	759mg	498mg	499mg	563mg	564mg	500mg	501mg
	カリウム	398mg	459mg	455mg	516mg	440mg	501mg	261mg	322mg	433mg	494mg
	リン	136mg	201mg	123mg	188mg	113mg	178mg	67mg	132mg	129mg	194mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g チャプチェ 赤玉南瓜煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん150g サウラのおろし煮 レンコンとフキの煮物 マカロニサラダ		★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ パスタのサラダ		★ごはん150g 白身魚のムニエル さつま芋の炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g 焼肉塩炒め ジャガ芋のカレー煮 春雨の甘酢炒め		
	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	361kcal	604kcal	327kcal	570kcal	375kcal	618kcal	292kcal	535kcal	323kcal	566kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	11.2g	15.3g	10.2g	14.3g	12.7g	16.8g	11.3g	15.4g
	脂質	18.4g	19.0g	20.0g	20.6g	22.8g	23.4g	12.5g	13.1g	15.2g	15.8g
	炭水化物	39.1g	91.9g	24.0g	76.8g	31.5g	84.3g	31.5g	84.3g	33.8g	86.6g
	ナトリウム	703mg	704mg	489mg	490mg	851mg	852mg	407mg	408mg	673mg	674mg
	カリウム	603mg	664mg	537mg	537mg	441mg	502mg	541mg	602mg	516mg	577mg
	リン	119mg	184mg	154mg	219mg	138mg	203mg	225mg	290mg	137mg	202mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	2.2g	2.2g	1.0g	1.0g	1.7g	1.7g
間食	◎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		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g アジの野菜あんかけ パスタのトマトカレー炒め 豚肉ときのこのペロンチーノ		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 スナックえんどう スイートおさつ ハムの和風サラダ		★ごはん150g サニモンフライ チンゲン菜ソテー 切干大根のカレーきんぴら がぼきんサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 きんぴられんこん 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鱈のトマトバジルソース きのこソテー 野菜たっぷりマーボ炒め 五色煮		
	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	326kcal	569kcal	391kcal	634kcal	382kcal	625kcal	418kcal	661kcal	380kcal	623kcal
	たんぱく質	15.9g	20.0g	11.3g	15.4g	9.2g	13.3g	10.5g	14.6g	13.0g	17.1g
	脂質	20.8g	21.4g	21.0g	21.6g	26.2g	26.8g	25.6g	26.2g	25.7g	26.3g
	炭水化物	19.4g	72.2g	37.3g	90.1g	27.3g	80.1g	36.3g	89.1g	23.9g	76.7g
	ナトリウム	689mg	690mg	402mg	403mg	528mg	529mg	765mg	766mg	711mg	712mg
	カリウム	521mg	582mg	479mg	540mg	458mg	519mg	637mg	698mg	624mg	685mg
	リン	205mg	270mg	138mg	203mg	121mg	186mg	174mg	239mg	194mg	259mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ パスタのトマトカレー炒め 豚肉ときのこのペロンチーノ		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 スナックえんどう スイートおさつ ハムの和風サラダ		★ごはん150g サニモンフライ チンゲン菜ソテー 切干大根のカレーきんぴら がぼきんサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 きんぴられんこん 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鱈のトマトバジルソース きのこソテー 野菜たっぷりマーボ炒め 五色煮		
	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	956kcal	1685kcal	963kcal	1692kcal	994kcal	1723kcal	999kcal	1728kcal	953kcal	1682kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	29.7g	42.0g	26.1g	38.4g	28.8g	41.1g	30.9g	43.2g
	脂質	57.0g	58.8g	57.4g	59.2g	59.0g	60.8g	58.1g	59.9g	55.1g	56.9g
	炭水化物	80.1g	238.5g	78.5g	236.9g	88.6g	247.0g	87.9g	246.3g	82.7g	241.1g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	1649mg	1652mg	1877mg	1880mg	1735mg	1738mg	1884mg	1887mg
	カリウム	1522mg	1705mg	1410mg	1593mg	1339mg	1522mg	1439mg	1622mg	1573mg	1756mg
	リン	460mg	655mg	415mg	610mg	372mg	567mg	466mg	661mg	460mg	655mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	4.1g	4.1g	4.8g	4.8g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g
合計(間食込)	エネルギー	1019kcal	1748kcal	1027kcal	1756kcal	1042kcal	1771kcal	1062kcal	1791kcal	1017kcal	1746kcal
	たんぱく質	31.6g	43.9g	30.1g	42.4g	26.5g	38.8g	29.1g	41.4g	31.3g	43.6g
	脂質	57.1g	58.9g	57.5g	59.3g	59.1g	60.9g	58.2g	60.0g	55.2g	57.0g
	炭水化物	95.3g	253.7g	94.0g	252.4g	100.1g	258.5g	103.1g	261.5g	98.2g	256.6g
	ナトリウム	1880mg	1883mg	1652mg	1655mg	1880mg	1883mg	1736mg	1739mg	1887mg	1890mg
	カリウム	1579mg	1762mg	1470mg	1653mg	1395mg	1578mg	1496mg	1679mg	1633mg	1816mg
	リン	463mg	658mg	422mg	617mg	378mg	573mg	469mg	664mg	467mg	662mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	4.1g	4.1g	4.8g	4.8g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g

※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

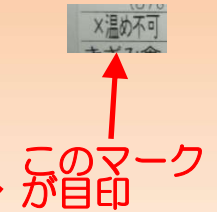


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。