

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月15日(月)		2月16日(火)		2月17日(水)		2月18日(木)		2月19日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	牛ごぼうの生姜煮		鶏肉の中華甘酢炒め		豚肉と厚揚げの煮物		厚焼き玉子		豆腐ステーキ				
	野菜炒め		ナスの炒り煮		大根と人参のきんぴら		春雨の五目炒め		大根と蕪の出汁煮				
	かにかまサラダ		里芋のかに風あんかけ		ハムの和風サラダ		南瓜サラダ		玉子スバサラダ				
		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	299kcal	542kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.4g	10.5g	
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.3g	15.9g	
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	512mg	513mg	
カリウム	434mg	495mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	311mg	372mg		
リン	95mg	160mg	リン	113mg	178mg	リン	157mg	222mg	リン	109mg	174mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	瑞々レポーク		餃子・焼売セット		サウラのおろし煮		豚ばら肉炒め		自身魚のムニエル				
	葉の花のクリーム煮		鶏肉のカレー煮		スイートおさつ		ジャガ芋の洋風あんかけ		小倉金時				
	揚げナスのめかぶ和え		マカロニとパプリカのサラダ		キャベツのピーナッツ和え		もずくの酢の物		野菜のピーナッツ和え				
		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	355kcal	598kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	22.7g	23.3g	
	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	27.8g	80.6g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	328mg	329mg	ナトリウム	779mg	780mg	
カリウム	488mg	549mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	568mg	629mg		
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	161mg	226mg	リン	136mg	201mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g				
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	鶏のごまダレ煮		クリーム煮込みハンバーグ		デキンピカタ		サンモンプライ		ナスと鶏肉のしぎ焼				
	ブロッコリー		ミックソゼー		トマトソース		チンゲン菜ソテー		切干大根のカレーさんぴら				
	さつま芋のそぼろ煮		ぜんまいとコンニャクの炒め煮		ハンシルスバ		ウインナーときのこの炒め物		明太ポテトサラダ				
	明太春雨サラダ		春雨とツナのサラダ		きのこじゃが芋のアージョレンコンとフキの煮物		たたきごぼう						
		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	346kcal	589kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	22.0g	22.6g	
炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	23.5g	76.3g		
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	670mg	671mg		
カリウム	473mg	534mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	380mg	441mg		
リン	153mg	218mg	リン	149mg	214mg	リン	160mg	225mg	リン	156mg	221mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	鶏のごまダレ煮		クリーム煮込みハンバーグ		デキンピカタ		サンモンプライ		ナスと鶏肉のしぎ焼				
	ブロッコリー		ミックソゼー		トマトソース		チンゲン菜ソテー		切干大根のカレーさんぴら				
	さつま芋のそぼろ煮		ぜんまいとコンニャクの炒め煮		ハンシルスバ		ウインナーときのこの炒め物		明太ポテトサラダ				
	明太春雨サラダ		春雨とツナのサラダ		きのこじゃが芋のアージョレンコンとフキの煮物		たたきごぼう						
		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	346kcal	589kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	22.0g	22.6g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	23.5g	76.3g	
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	670mg	671mg		
カリウム	473mg	534mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	380mg	441mg		
リン	153mg	218mg	リン	149mg	214mg	リン	160mg	225mg	リン	156mg	221mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
	脂質	63.0g	64.8g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	82.4g	240.8g	
	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1652mg	1655mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	
	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1756mg	1939mg	カリウム	1259mg	1442mg	
	リン	392mg	587mg	リン	394mg	589mg	リン	478mg	673mg	リン	401mg	596mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		63.1g	64.9g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物		90.2g	248.6g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	106.3g	264.7g	炭水化物	93.9g	252.3g	
ナトリウム		1829mg	1832mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	1655mg	1658mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	
カリウム		1451mg	1634mg	カリウム	1342mg	1525mg	カリウム	1816mg	1999mg	カリウム	1315mg	1498mg	
リン		398mg	593mg	リン	397mg	592mg	リン	485mg	680mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。