

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
朝食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★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			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		
	豚肉と白菜のトマト煮込み			きのこのきんぴら			野菜炒め			ナスの炒り煮			スイートおさつ		
	さっぱりポテトサラダ			キャベツサラダ			かぼちゃのオリーブサラダ			ぜんまいとコンニャクの炒め煮			キャベツのピーナッツ和え		
				ドレッシング(小袋)											
	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	293kcal	536kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	268kcal	511kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	9.6g	10.2g
炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	38.2g	91.0g	
ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	352mg	353mg	
カリウム	493mg	554mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	584mg	645mg	
リン	101mg	166mg	リン	140mg	205mg	リン	89mg	154mg	リン	107mg	172mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	さつま芋と鶏肉の炒め物			白身魚の唐揚げ			塩ダレポーク			餃子・焼売セット			サウラのおろし煮		
	春雨としめじの炒め物			オクラのペペロシネ			麩の玉子とじ			鶏肉のカレー煮			レンコンとフキの煮物		
	ブロッコリーのカニマヨネーズ			白菜と人参の炒め煮			揚げナスのめかぶ和え			マカロニとパプリカのサラダ			ポテトサラダ		
				レインボーサラダ											
	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		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.1g	19.7g
炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	543mg	544mg	
カリウム	530mg	591mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	604mg	665mg	
リン	157mg	222mg	リン	192mg	257mg	リン	139mg	204mg	リン	132mg	197mg	リン	162mg	227mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎ハイナッブル(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		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	鯖の照焼			天津飯の具			鶏のごまダレ煮			クリーム煮込みハンバーグ			チャプチェ		
	スナックえんどう			牛肉とひじきの炒め煮			ブロッコリー			アスパラ			きのこじゃが芋のアーヒョ		
	南瓜のゴマ煮			和風マヨネーズ和え			さつま芋のオレンジ煮			里芋のかに風あんかけ			インゲンのごま和え		
	ゴボウのピリ辛サラダ						明太春雨サラダ			れんこんとひじきのサラダ					
	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		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g
脂質	25.5g	26.1g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	27.9g	28.5g	
炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	27.5g	80.3g	
ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	932mg	933mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	570mg	631mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	473mg	534mg	
リン	192mg	257mg	リン	134mg	199mg	リン	146mg	211mg	リン	150mg	215mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	90.6g	249.0g
	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1571mg	1574mg
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1661mg	1844mg
	リン	450mg	645mg	リン	466mg	661mg	リン	374mg	569mg	リン	389mg	584mg	リン	431mg	626mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	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		1085kcal	1814kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g
脂質		62.4g	64.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	56.7g	58.5g
炭水化物		99.4g	257.8g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	106.1g	264.5g
ナトリウム		1564mg	1567mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1574mg	1577mg
カリウム		1650mg	1833mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1343mg	1526mg	カリウム	1721mg	1904mg
リン		453mg	648mg	リン	473mg	668mg	リン	380mg	575mg	リン	392mg	587mg	リン	438mg	633mg
食塩相当量		3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g

※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

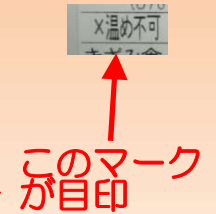


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。