

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	厚焼き玉子		卵		卵		卵		卵							
	揚げナスの煮物		豆腐ステーキ		野菜と玉子のマヨネーズ和え		卵		卵							
	コールスローサラダ		小倉金時		野菜のパジルチーズ焼き		卵		卵							
			野菜のピーナッツ和え		麦		卵		卵							
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	16.9g	13.7g	脂質	14.3g	14.3g	脂質	12.5g	13.1g	
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	36.0g	88.8g	
ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	749mg	750mg		
カリウム	335mg	396mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	423mg	484mg		
リン	125mg	190mg	リン	88mg	153mg	リン	150mg	215mg	リン	133mg	198mg	リン	138mg	203mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚ばら肉炒め		麦		白身魚のムニエル		卵		卵							
	れんこんと油揚げの煮物		麦		大根と落の出汗煮		麦		麦							
	もずくの酢の物		麦		玉子スハサラダ		卵		卵							
	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	358kcal	601kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	20.7g	21.3g	
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	25.5g	78.3g	
ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	745mg	746mg		
カリウム	492mg	553mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	262mg	323mg	カリウム	563mg	624mg		
リン	175mg	240mg	リン	201mg	266mg	リン	120mg	185mg	リン	142mg	207mg	リン	124mg	189mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g							
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	サンモリフライ		卵		ナスと鶏肉のじぎ焼		麦		卵							
	チンゲン菜ソテー		卵		切干大根のカレーさんびら		麦		卵							
	カボチャとひき肉のトマト煮込み		卵		明太ポテトサラダ		卵		卵							
	だだきごぼう		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	358kcal	601kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	20.0g	20.6g		
炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	22.5g	75.3g		
ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	549mg	550mg		
カリウム	499mg	560mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	564mg	625mg		
リン	146mg	211mg	リン	130mg	195mg	リン	161mg	226mg	リン	146mg	211mg	リン	138mg	203mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉ときのこのバター醤油炒め		卵		鶏肉ときのこのバター醤油炒め		卵		卵							
	ナスの油炒め		卵		ナスの油炒め		卵		卵							
	きんぴられんこん		卵		きんぴられんこん		卵		卵							
	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	358kcal	601kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	20.0g	20.6g	
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	22.5g	75.3g	
ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	549mg	550mg		
カリウム	499mg	560mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	564mg	625mg		
リン	146mg	211mg	リン	130mg	195mg	リン	161mg	226mg	リン	146mg	211mg	リン	138mg	203mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	
	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	53.2g	55.0g	
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	84.0g	242.4g	
	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1550mg	1733mg	
	リン	446mg	641mg	リン	419mg	614mg	リン	431mg	626mg	リン	421mg	616mg	リン	400mg	595mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		62.1g	63.9g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	53.3g	55.1g	
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	99.2g	257.6g	
ナトリウム		1927mg	1930mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	
カリウム		1382mg	1565mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1607mg	1790mg	
リン		452mg	647mg	リン	422mg	617mg	リン	438mg	633mg	リン	427mg	622mg	リン	403mg	598mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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。