

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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		野菜入りトマトビーンズ		豚肉と厚揚げの煮物		スクランブルエッグ		肉団子と白菜のどろみ煮						
	豚挽き肉と切干大根の煮物		大根と蒟の汁煮		野菜たっぷりマーボ炒め		ぎんひら		ジャガ芋の中華炒め						
	ポテトサラダ		かぼちゃのクリームサラダ		キャベツのピーナッツ和え		さつま芋とツナの青じそサラダ		ハムの和風サラダ						
	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	297kcal	540kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	220kcal	463kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	248kcal	491kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	23.3g	76.1g
ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	602mg	603mg	
カリウム	388mg	449mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	462mg	523mg	
リン	95mg	160mg	リン	97mg	162mg	リン	128mg	193mg	リン	78mg	143mg	リン	112mg	177mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉の韓国風炒め		白身フライ		和風おろしハンバーグ		和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼						
	スイートおさつ		人参シャトー		アズパラ		インゲンソテー		人参グラッセ						
	れんこんサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		ナスの炒り煮		スパゲティイタリアン		単芋の揚げ煮						
			若芽の酢味噌和え		明太ポテトサラダ		カラフルサラダ		もすくの酢の物						
	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	373kcal	616kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	18.5g	19.1g
炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	32.0g	84.8g	
ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	674mg	735mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	626mg	687mg	
リン	169mg	234mg	リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	187mg	252mg	リン	183mg	248mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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					
	カンキのアラ煮		牛肉のちゃんぶる		鶏のカレー照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ						
	白菜と人参の炒め煮		さつま芋のオレンジ煮		人参のレモン煮		ブロッコリー		パピルスパ						
	玉子スパサラダ		竹輪のごま炒め		野菜炒め		スイートパンフ		ごま風味炒め						
			れんこんとひじきのサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え				若芽とじゃこの炒り卵						
	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	353kcal	596kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g
脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	25.6g	26.2g	
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	40.0g	92.8g	炭水化物	26.1g	78.9g	
ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	713mg	714mg	
カリウム	581mg	642mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	368mg	429mg	
リン	190mg	255mg	リン	126mg	191mg	リン	111mg	176mg	リン	126mg	191mg	リン	172mg	237mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	58.3g	60.1g
	炭水化物	97.6g	256.0g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	77.2g	235.6g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	81.4g	239.8g
	ナトリウム	1674mg	1677mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	2070mg	2073mg
	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1456mg	1639mg
	リン	454mg	649mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	391mg	586mg	リン	467mg	662mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		1071kcal	1800kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		56.0g	57.8g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	58.4g	60.2g
炭水化物		109.1g	267.5g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1677mg	1680mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	2071mg	2074mg
カリウム		1699mg	1882mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1513mg	1696mg
リン		460mg	655mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	397mg	592mg	リン	470mg	665mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	109.1g	267.5g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	2071mg	2074mg
	カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1513mg	1696mg
	リン	460mg	655mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	397mg	592mg	リン	470mg	665mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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

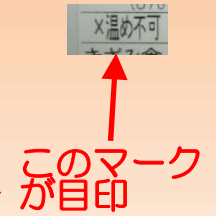


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。