

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

7月12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	菜の花と牛肉の煮物 白菜と厚揚げののりみ煮 和風サラダ		鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物		豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラダ		鶏肉カレークリーム煮 れんごんの土佐煮 コールスローサラダ		肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	368mg	429mg	カリウム	497mg	558mg
	リン	147mg	212mg	リン	145mg	210mg	リン	89mg	154mg	リン	108mg	173mg	リン	138mg	203mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼 ツナあっさり煮 さつま芋サラダ		ザーモンブライ 人参グラッセ 白菜の煮びたし かぼちんサラダ		ハッシュドポーク 春雨と鶏肉の炒め煮 一口ナスのオランダ煮		乳麦 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え		麦 スペイン風オムレツ ポイル野菜 豚肉ときのこのペペロンチーノ マカロニマリネサラダ		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	434kcal	677kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	17.1g	69.9g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	903mg	904mg
	カリウム	666mg	727mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	146mg	211mg	リン	144mg	209mg	リン	146mg	211mg	リン	160mg	225mg	リン	164mg	229mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ジャガ芋の中華炒め 大根なます		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦 焼肉塩炒め マカロニトマト炒め 五目野菜の甘酢和え		麦 さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	35.9g	88.7g
	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	460mg	461mg
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	423mg	484mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	523mg	584mg
	リン	139mg	204mg	リン	158mg	223mg	リン	131mg	196mg	リン	144mg	209mg	リン	130mg	195mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	61.2g	63.0g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g
	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	77.2g	235.6g	炭水化物	90.2g	248.6g
	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1424mg	1607mg
	リン	432mg	627mg	リン	447mg	642mg	リン	366mg	561mg	リン	412mg	607mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1087kcal	1816kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1053kcal
たんぱく質		31.3g	43.6g	たんぱく質	29.9g	42.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g
脂質		61.3g	63.1g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g
炭水化物		98.1g	256.5g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	105.7g	264.1g
ナトリウム		2006mg	2009mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2038mg	2041mg
カリウム		1704mg	1887mg	カリウム	1680mg	1863mg	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1484mg	1667mg
リン		439mg	634mg	リン	453mg	648mg	リン	373mg	568mg	リン	415mg	610mg	リン	439mg	634mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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

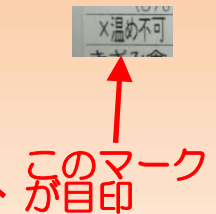


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。