（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	9月6日（月）			9月7日（火）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g		
	ミートボールのクリーム煮		卵乳麦	豆腐ステーキ		卵
	スイートおさつ			野菜たっぷりマーボ炒め		麦か
	若芽の酢味噌和え			たたきごぼう		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	238kcal	481kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	11.6g	12.2g	脂質	13.7g	14.3g
	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	23.9g	76.7g
	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	569mg	570mg
	カリウム	597mg	658mg	カリウム	357mg	418mg
	リン	124mg	189mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g		
	ポークジンジャー		麦	カジキのトマト炒め		麦
	きのことじゃが芋のアヒージョ			しめじのバター醤油パスタ		乳麦
	れんこんサラダ		卵麦	かぼちゃのクリームサラダ		卵乳
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg
	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g		
	ポテトコロッケ		乳麦	煮込みタンドリーチキン		乳
	インゲンと人参のグラッセ		乳	人参シャトー		麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	中華うま煮炒め		卵乳麦
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦	和風マヨネーズ和え		卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	376kcal	619kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	32.5g	85.3g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	555mg	556mg
	カリウム	344mg	405mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	91mg	156mg	リン	155mg	220mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	53.6g	55.4g
	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	93.6g	252.0g
	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1767mg	1770mg
	カリウム	1561mg	1744mg	カリウム	1380mg	1563mg
	リン	391mg	586mg	リン	411mg	606mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計（間食込）	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	58.3g	60.1g	脂質	53.7g	55.5g
	炭水化物	116.5g	274.9g	炭水化物	108.8g	267.2g
	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	397mg	592mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g

	9月8日（水）			9月9日（木）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g		
	菜の花と牛肉の煮物		麦	鶏肉のチリソース煮		麦
	白菜と厚揚げのとろみ煮		乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦
	インゲンのごま和え		麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	439mg	500mg
	リン	182mg	247mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼		麦	サーモンフライ		卵麦
	ツナあっさり煮		麦	人参グラッセ		乳麦
	さつま芋サラダ		卵乳麦	白菜の煮びたし		麦
				かぼちゃサラダ		卵麦
		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
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	30.3g	83.1g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	550mg	551mg
	カリウム	666mg	727mg	カリウム	606mg	667mg
	リン	146mg	211mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラのおろし煮		麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		卵乳麦
	春雨の甘酢炒め		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦
	ポテトサラダ		卵乳麦	大根なます		麦
		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	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.2g	21.8g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	791mg	792mg
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	579mg	640mg
	リン	139mg	204mg	リン	158mg	223mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	80.3g	238.7g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	カリウム	1703mg	1886mg	カリウム	1624mg	1807mg
	リン	467mg	662mg	リン	447mg	642mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	91.8g	250.2g
	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	カリウム	1763mg	1946mg	カリウム	1680mg	1863mg
	リン	474mg	669mg	リン	453mg	648mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

	9月10日（金）		
朝食	★ごはん150g		
	豆腐のツナあんかけ		麦
	牛肉とひじきの炒め煮		麦
	明太ポテトサラダ		卵麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	19.1g	71.9g
	ナトリウム	452mg	453mg
	カリウム	399mg	460mg
	リン	89mg	154mg
	食塩相当量	1.1g	1.2g
昼食	★ごはん150g		
	ハッシュドポーク		乳
	春雨と鶏肉の炒め煮		麦
	ーロナスのオランダ煮		麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	433kcal	676kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	24.9g	25.5g
	炭水化物	39.4g	92.2g
	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	438mg	499mg
	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g		
	餃子・焼売セット		卵乳麦
	ごま風味炒め		麦
	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	28.8g	81.6g
	ナトリウム	787mg	788mg
	カリウム	415mg	476mg
	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯セット
	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	62.3g	64.1g
	炭水化物	87.3g	245.7g
	ナトリウム	1859mg	1862mg
	カリウム	1252mg	1435mg
	リン	365mg	560mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1095kcal	1824kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	62.4g	64.2g
	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1312mg	1495mg
	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g

※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。

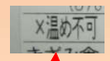
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。