

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	スクランブルエッグ		鶏肉の中華甘酢炒め		じゃが芋デミグラスソース		豚バラのすき焼き煮		オムレツ			
	麩とえのきのさつと煮		里芋の揚げ煮		マカロニトマト炒め		大根と人参のきんぴら		和風あんからめソース			
	えんどう豆の味噌マヨ和え		野菜サラダ		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		ナスの油炒め			
			ドレッシング(小袋)						白菜と人参の炒め煮			
	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	243kcal	486kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	229kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	12.2g	12.8g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	15.9g	16.5g
	炭水化物	14.4g	67.2g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	26.7g	79.5g
ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	222mg	283mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	575mg	636mg	
リン	121mg	186mg	リン	134mg	199mg	リン	103mg	168mg	リン	154mg	219mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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		
	和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼		マーボなす		牛肉の柳川風煮		サウラの竜田揚			
	人参のきんぴら		オニオンソテー		法蓮草ソテー		赤玉南瓜煮		さつま芋のコンソメ煮			
	スイーツパン		春雨とじゃが芋の明太炒め		さつま芋サラダ		青菜のおかかマヨネーズ和え		レインボー春雨			
			青菜のわさび和え									
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	18.3g	18.9g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	25.2g	25.8g
	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	18.1g	70.9g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	35.5g	88.3g
ナトリウム	564mg	569mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	650mg	651mg	
カリウム	618mg	679mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	683mg	683mg	カリウム	655mg	716mg	
リン	168mg	233mg	リン	169mg	234mg	リン	131mg	196mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのクリーム煮		揚げ豆腐の和風あん		赤魚の天ぷら		すり身団子		鶏のごまダレ煮			
	ナスの炒り煮		ピーマンソテー		おろし天つゆ		スナックえんどう		アスパラ			
	しめじのバター醤油パスタ		豚肉と白菜のトマト煮込み		人参グラッセ		竹輪のごま炒め		菜の花のクリーム煮			
			れんごんの梅和え		豚肉ときこのペレロソテー		スパゲティサラダ		マッシュサラダ			
					もずくの酢の物							
	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	375kcal	618kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g
脂質	24.8g	25.4g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	21.8g	22.4g	
炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	
ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	815mg	816mg	
カリウム	398mg	459mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	255mg	316mg	
リン	109mg	174mg	リン	144mg	209mg	リン	171mg	236mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	1635mg	1638mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1455mg	1737mg	カリウム	1485mg	1668mg
	リン	398mg	593mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	421mg	616mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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		1048kcal	1777kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
たんぱく質		26.4g	38.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.4g	43.7g
脂質		60.5g	62.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.0g	59.8g
炭水化物		100.0g	258.4g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	103.4g	261.8g
ナトリウム		1638mg	1641mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
カリウム		1294mg	1477mg	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1541mg	1724mg
リン		404mg	599mg	リン	450mg	645mg	リン	412mg	607mg	リン	427mg	622mg
食塩相当量		4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

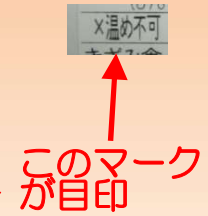


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。