

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉のデミグラス煮込み		油揚げの玉子とし		ミートボールのクリーム煮		豆腐ステーキ		菜の花と牛肉の煮物						
	春雨タンタン		里芋のかに風あんかけ		スイードおさつ		野菜たっぷりマーボ炒め		白菜と厚揚げのどろみ煮						
	五目野菜の甘酢和え		揚げナスのめかぶ和え		若芽の酢味噌和え		インゲンのごま和え		たたきごぼう						
		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	256kcal	499kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	252kcal	495kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	14.0g	17.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	21.3g	74.1g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	567mg	568mg
カリウム	294mg	355mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	460mg	521mg	
リン	101mg	166mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg	リン	118mg	183mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	瑞々レポーク		トマト煮込みハンバーグ		ポークジンジャー		カジギのトマト炒め		ナスと鶏肉のしぎ焼						
	ジャーマンポテト		アスパラ		きのこのじゃが芋のオーブン		しめじのバター醤油パスタ		ツナあっさり煮						
	コーンサラダ		野菜のバジルチーズ焼き		れんこんサラダ		かぼちゃのクリームサラダ		さつま芋サラダ						
		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			
	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	367kcal	610kcal			
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	719mg	720mg
カリウム	643mg	704mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	666mg	727mg	
リン	148mg	213mg	リン	162mg	227mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白身魚の和風あん		酢豚		ポテトコロケ		煮込みタンドリーチキン		サワラのおろし煮						
	人参のレモン煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ミックソテー		人参シヤトー		春雨の甘酢炒め						
	カリフラワーの塩炒め		春雨フルーツサラダ		さつま揚げと小松菜の煮浸し		中華うま煮炒め		ポテトサラダ						
	マカロニサラダ				マカロニとパプリカのサラダ		和風マヨネーズ和え								
		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			
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	596kcal			
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.5g	16.6g			
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	19.2g	19.8g			
炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	32.4g	85.2g				
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	603mg	604mg				
カリウム	434mg	495mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	488mg	549mg				
リン	176mg	241mg	リン	151mg	216mg	リン	94mg	159mg	リン	155mg	220mg				
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g				
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白身魚の和風あん		酢豚		ポテトコロケ		煮込みタンドリーチキン		サワラのおろし煮						
	人参のレモン煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ミックソテー		人参シヤトー		春雨の甘酢炒め						
	カリフラワーの塩炒め		春雨フルーツサラダ		さつま揚げと小松菜の煮浸し		中華うま煮炒め		ポテトサラダ						
	マカロニサラダ				マカロニとパプリカのサラダ		和風マヨネーズ和え								
		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			
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	596kcal			
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.5g	16.6g			
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	19.2g	19.8g			
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	32.4g	85.2g			
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	603mg	604mg				
カリウム	434mg	495mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	488mg	549mg				
リン	176mg	241mg	リン	151mg	216mg	リン	94mg	159mg	リン	155mg	220mg				
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g				
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉のデミグラス煮込み		油揚げの玉子とし		ミートボールのクリーム煮		豆腐ステーキ		菜の花と牛肉の煮物						
	春雨タンタン		里芋のかに風あんかけ		スイードおさつ		野菜たっぷりマーボ炒め		白菜と厚揚げのどろみ煮						
	五目野菜の甘酢和え		揚げナスのめかぶ和え		若芽の酢味噌和え		インゲンのごま和え		たたきごぼう						
		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	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal			
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g			
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	53.7g	55.5g			
	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	91.5g	249.9g			
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1780mg	1783mg			
カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1465mg	1648mg				
リン	425mg	620mg	リン	443mg	638mg	リン	394mg	589mg	リン	443mg	638mg				
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g				
合計(間食込)	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉のデミグラス煮込み		油揚げの玉子とし		ミートボールのクリーム煮		豆腐ステーキ		菜の花と牛肉の煮物						
	春雨タンタン		里芋のかに風あんかけ		スイードおさつ		野菜たっぷりマーボ炒め		白菜と厚揚げのどろみ煮						
	五目野菜の甘酢和え		揚げナスのめかぶ和え		若芽の酢味噌和え		インゲンのごま和え		たたきごぼう						
		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	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1098kcal	1827kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal			
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g			
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	53.8g	55.6g			
	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	117.7g	276.1g	炭水化物	106.7g	265.1g			
	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1781mg	1784mg			
カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1726mg	1909mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1522mg	1705mg				
リン	428mg	623mg	リン	450mg	645mg	リン	400mg	595mg	リン	446mg	641mg				
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g				

※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。