

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月22日(月)		11月23日(火)		11月24日(水)		11月25日(木)		11月26日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚ロースの味噌炒め	小麦	スクランブルエッグ	卵乳	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	牛肉と根菜の煮物	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦					
	さつま芋の甘露煮	小麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	里芋の揚げ煮	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	スイートパンフ	麦					
	野菜サラダ		若芽と春雨のサラダ	麦	マリーネサラダ	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦					
	ドレッシング(小袋)														
	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	216kcal	459kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	6.7g	7.3g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	34.7g	87.5g
ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	298mg	299mg	
カリウム	620mg	681mg	カリウム	201mg	262mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	540mg	601mg	
リン	103mg	168mg	リン	101mg	166mg	リン	109mg	174mg	リン	134mg	199mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	ブリの塩焼	卵乳麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	天津飯の具	卵乳麦					
	ワインナーときのこの炒め物	卵麦	アスパラ	麦	人参シヤトー	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	卵麦					
	和風マヨネーズ和え	卵麦	パスタのクリーム煮	卵麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	卵麦	白身フライ	卵麦	マセドニアンサラダ	卵					
			れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	玉子スパサラダ	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					
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	14.7g	18.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	27.5g	28.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	22.5g	75.3g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	834mg	835mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	606mg	606mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	354mg	415mg	
リン	144mg	209mg	リン	119mg	184mg	リン	146mg	211mg	リン	113mg	178mg	リン	114mg	179mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	えびカツ	麦え	鶏のカレー照煮込み	麦	マーボなす	麦落	白身フライ	麦	マーボ豆腐	麦落					
	法蓮草ソテー	卵麦	ミックスソテー	卵麦	赤玉南瓜煮	麦	ブロッコリー	麦	野菜のソース煮込み	卵乳麦					
	ナスの炒り煮	麦	野菜のトマト煮	卵麦	麩とえのきのさっと煮	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦					
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	明太ポテトサラダ	卵麦			大根なます	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					
	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	21.4g	22.0g
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.2g	79.0g	
ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	692mg	693mg	
カリウム	439mg	500mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	434mg	495mg	
リン	148mg	213mg	リン	129mg	194mg	リン	158mg	223mg	リン	196mg	261mg	リン	116mg	181mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	23.6g	35.9g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	83.4g	241.8g
	ナトリウム	1657mg	1660mg	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1824mg	1827mg
	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1188mg	1371mg	カリウム	1707mg	1890mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1328mg	1511mg
	リン	395mg	590mg	リン	349mg	544mg	リン	413mg	608mg	リン	443mg	638mg	リン	351mg	546mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		25.1g	37.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	24.0g	36.3g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.7g	62.5g
炭水化物		96.7g	255.1g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	94.9g	253.3g
ナトリウム		1660mg	1663mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
カリウム		1578mg	1761mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1764mg	1947mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1384mg	1567mg
リン		402mg	597mg	リン	355mg	550mg	リン	416mg	611mg	リン	450mg	645mg	リン	357mg	552mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。