

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	野菜入りトマトビーンズ		スクランブルエッグ		肉団子の甘酢煮		豆腐ステーキ		菜の花と牛肉の煮物						
	れんこんと油揚げの煮物		里芋のかに風あんかけ		竹輪のごま炒め		カボチャとひき肉のトマト煮込み		白菜と厚揚げのどろみ煮						
	きんぴら		五色煮		ゴロゴロ野菜の塩炒め		菜の花のクリーム煮		きんぴられんこん						
	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	244kcal	487kcal	エネルギー	171kcal	414kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	10.5g	11.1g	脂質	9.0g	9.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	424mg	425mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	576mg	577mg
カリウム	541mg	602mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	540mg	601mg	
リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	122mg	187mg	リン	87mg	152mg	リン	167mg	232mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	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					
	さつまいも鶏肉の炒め物		豚ばら肉炒め		ポテトゴロッケ		鶏のカレー照煮込み		サウラののおろし煮						
	豚バラのすき焼き煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ミックスソテー		オニオンソテー		春雨のマヨネーズ炒め						
	野菜炒め		獣の野菜あんかけ		麩とえのきのさつ煮		大根と人参のきんぴら		さつまいものオレンジ煮						
	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	384kcal	627kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	35.2g	88.0g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	389mg	390mg
カリウム	632mg	693mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	554mg	615mg	
リン	158mg	223mg	リン	158mg	223mg	リン	112mg	177mg	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	牛肉のちゃんぷる		クリーム煮込みハンバーグ		ポークジンジャー		鯖の磯辺焼き		ナスと鶏肉のしぎ焼						
	野菜の味噌煮込み		人参シャトー		さつまいもと小松菜の煮浸し		人参シャトー		野菜のバジルチーズ焼き						
	豚肉ときのこのベロンチーノ		赤玉南瓜煮		きのこじゃが芋のアヒージョ		ぜんまいとコンニャクの炒め煮		コーンクリームマカロニ						
	マカロニと法蓮草のソテー		マカロニと法蓮草のソテー		小倉金時										
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.5g	21.1g
炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	48.9g	101.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	634mg	635mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	609mg	670mg	
リン	157mg	222mg	リン	165mg	230mg	リン	176mg	241mg	リン	176mg	241mg	リン	165mg	230mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	1019kcal	1748kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	86.3g	244.7g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	91.0g	249.4g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	1599mg	1602mg
	カリウム	1710mg	1893mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1703mg	1886mg
	リン	463mg	658mg	リン	410mg	605mg	リン	410mg	605mg	リン	422mg	617mg	リン	472mg	667mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		58.7g	60.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物		102.9g	261.3g	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	106.5g	264.9g
ナトリウム		1848mg	1851mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1602mg	1605mg
カリウム		1766mg	1949mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1763mg	1946mg
リン		469mg	664mg	リン	417mg	612mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	479mg	674mg
食塩相当量		4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g

※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

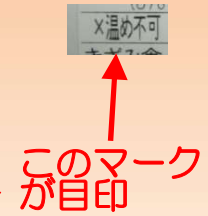


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。