

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉カレー	クリーム煮	乳麦	白菜とがんもの煮物	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	スクランブルエッグ					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	れんごんの王佐煮					
	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	乳麦	中華サラダ	乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え					
	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	280kcal	523kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	224kcal	467kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	8.7g	9.3g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	19.6g	72.4g
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	489mg	490mg
カリウム	474mg	535mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	332mg	393mg	
リン	112mg	177mg	リン	105mg	170mg	リン	117mg	182mg	リン	95mg	160mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ピリ辛牛肉炒め	麦落	ハニーマスタードチキン	麦	チヤブチエ	卵麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	ささみ大葉フライ	麦					
	スイートパンプ	麦	人参シャトー	麦	カリフラワーの塩炒め	卵	スパトマト炒め	麦	人参グラッセ	麦					
	切干大根煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	乳麦落	マゼドニアンサラダ	卵	なすの中華風南蛮漬	麦	がぼちやのゴマ煮	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	334kcal	577kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	392kcal	635kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	50.2g	103.0g	炭水化物	42.2g	95.0g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	568mg	569mg
カリウム	533mg	594mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	592mg	653mg	
リン	124mg	189mg	リン	140mg	205mg	リン	111mg	176mg	リン	120mg	185mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	赤魚の竜田揚	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦					
	きのこあん	麦	豚バラチンジャオ	麦か	人参じりじり	麦	キャベツソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦					
	マカロニトマト炒め	乳麦	レインボーサラダ	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦	里芋の揚げ煮	麦	春雨としめじの炒め物	麦					
	若芽とじゃこの炒り卵	卵乳麦				卵乳麦	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	347kcal	590kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	14.6g	18.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	24.5g	25.1g
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.4g	72.2g	
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	708mg	709mg	
カリウム	356mg	417mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	624mg	704mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	417mg	478mg	
リン	166mg	231mg	リン	160mg	225mg	リン	143mg	189mg	リン	174mg	239mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏の酒蒸し煮	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦					
	キャベツソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参じりじり	麦	キャベツソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦					
	里芋の揚げ煮	麦	春雨としめじの炒め物	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	里芋の揚げ煮	麦	春雨としめじの炒め物	麦					
	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	347kcal	590kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	14.6g	18.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.4g	72.2g
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	708mg	709mg	
カリウム	356mg	417mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	624mg	704mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	417mg	478mg	
リン	166mg	231mg	リン	160mg	225mg	リン	143mg	189mg	リン	174mg	239mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	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	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	81.2g	239.6g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	1765mg	1768mg
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1341mg	1524mg
	リン	402mg	597mg	リン	405mg	600mg	リン	352mg	547mg	リン	389mg	584mg	リン	452mg	647mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質		30.7g	43.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.1g	43.4g
脂質		58.1g	59.9g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	57.2g	59.0g
炭水化物		93.5g	251.9g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	96.4g	254.8g
ナトリウム		1839mg	1842mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	1766mg	1769mg
カリウム		1420mg	1603mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1398mg	1581mg
リン		405mg	600mg	リン	412mg	607mg	リン	355mg	550mg	リン	395mg	590mg	リン	455mg	650mg
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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

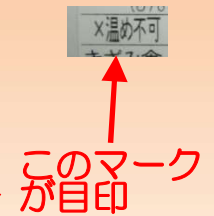


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。