

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28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	麦落	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子の中華炒め	卵乳	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	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳	白菜と厚揚げののり煮	卵乳	中華うま煮炒め	卵乳	スイーツパン	卵乳			
	野菜サラダ		春雨フルーツサラダ	卵	マゼドニアンサラダ	卵	プロコッリーのカニカママヨネーズ	卵乳	野菜のごま和え	卵乳			
	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	288kcal	531kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	6.7g	7.3g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	9.2g	9.8g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	32.8g	85.6g	
ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	700mg	701mg		
カリウム	620mg	681mg	カリウム	144mg	205mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	455mg	516mg		
リン	103mg	168mg	リン	88mg	153mg	リン	99mg	164mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★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	煮込みタンドリーチキン	卵乳	マーボなす	麦落	白身フライ	麦	豆腐ハンバーグ	卵			
	法蓮草ソテー	麦	ミックソテー	卵乳	里芋のおろし揚げ出し	麦	スナックえんどう	麦	きのこあん	卵			
	れんごんの土佐煮	麦	野菜のトマト煮	卵乳	キャベツのピーナツ和え	麦落	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	野菜のソース煮込み	卵			
	南瓜サラダ	卵乳	明太ポテトサラダ	卵			大根なます	麦	パスタのサラダ	卵			
	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	367kcal	610kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.6g	23.2g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.9g	83.7g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	600mg	601mg		
カリウム	532mg	593mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	599mg	620mg	カリウム	577mg	578mg		
リン	168mg	233mg	リン	136mg	201mg	リン	128mg	193mg	リン	191mg	256mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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			
	牛肉の柳川風煮	卵乳	揚げ豆腐の和風あん	麦	ブリの塩焼	卵乳	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳	天津飯の具	卵			
	ウインナーときのこの炒め物	卵乳	オニオンソテー	麦	人参シヤトー	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵乳	豚肉と大根のピリ辛煮	卵			
	和風マヨネーズ和え	卵	パスタのクリーム煮	卵	赤玉南瓜煮	麦	玉子スパサラダ	卵	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵			
	ごぼうのごま酢和え	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	マリネサラダ	卵							
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.2g	23.8g	
炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.6g	80.4g		
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	672mg	673mg		
カリウム	459mg	520mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	709mg	770mg	カリウム	393mg	454mg		
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	130mg	195mg	リン	113mg	178mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★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	揚げ豆腐の和風あん	麦	ブリの塩焼	卵乳	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳	天津飯の具	卵			
	ウインナーときのこの炒め物	卵乳	オニオンソテー	麦	人参シヤトー	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵乳	豚肉と大根のピリ辛煮	卵			
	和風マヨネーズ和え	卵	パスタのクリーム煮	卵	赤玉南瓜煮	麦	玉子スパサラダ	卵	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵			
	ごぼうのごま酢和え	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	マリネサラダ	卵							
	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	975kcal	1704kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	78.9g	237.3g	
ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	1443mg	1446mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1971mg	1974mg		
カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1192mg	1375mg	カリウム	1727mg	1910mg	カリウム	1364mg	1547mg		
リン	415mg	610mg	リン	356mg	551mg	リン	357mg	552mg	リン	438mg	633mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	78.9g	237.3g	
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	1443mg	1446mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	
	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1192mg	1375mg	カリウム	1727mg	1910mg	カリウム	1364mg	1547mg	
	リン	415mg	610mg	リン	356mg	551mg	リン	357mg	552mg	リン	438mg	633mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		56.1g	57.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.8g	61.6g	
炭水化物		109.5g	267.9g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	94.4g	252.8g	
ナトリウム		1736mg	1739mg	ナトリウム	1446mg	1449mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
カリウム		1671mg	1854mg	カリウム	1248mg	1431mg	カリウム	1784mg	1967mg	カリウム	1424mg	1607mg	
リン		422mg	617mg	リン	362mg	557mg	リン	360mg	555mg	リン	445mg	640mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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。