

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白菜とがんもの煮物		豆腐のツナあんかけ		鶏肉カレークリーム煮		オムレツ		鶏肉のチリソース煮			
	ひき肉と里芋の味噌煮		白菜の煮びたし		ジャガ芋の中華炒め		和風あんからめソース		ナスの炒り煮			
	スパゲティサラダ		さつぱりポテトサラダ		キャベツサラダ		ゴロゴロ野菜の塩炒め		キャベツの白ドレ和え			
	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	305kcal	548kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	22.9g	75.7g
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	434mg	495mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	335mg	396mg	
リン	137mg	202mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	137mg	202mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の韓国風炒め		鯖の塩焼		ずり身団子		豚肉のおろし煮		いわじつみれのおでん			
	ナスの挽肉炒め		チンゲン菜ソテー		人参シヤトー		きんぴら		大豆の肉じゃが煮			
	若芽のこま酢和え		かぼちゃのゴマ煮		ーロナスのオランダ煮		レモンかぼちゃ		マカロニとパプリカのサラダ			
	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	8.5g	12.2g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.2g	76.0g
ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	815mg	816mg	
カリウム	578mg	639mg	カリウム	667mg	728mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	465mg	526mg	
リン	167mg	232mg	リン	193mg	258mg	リン	106mg	171mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カシゴのトマト炒め		さつぱり羊と鶏肉の炒め物		カレーの照焼		揚げ豆腐の南蛮づけ		クリーム煮込みハンバーグ			
	大根と人参のきんぴら		マーボ春雨		オクラのペペロンチーノ		さつぱり羊の甘藷煮		アスパラ			
	コーンサラダ		油揚げの玉子どじ		豚バラのすき焼き煮		ハムの和風サラダ		里芋のかに風あんかけ			
									れんこんとひじきのサラダ			
	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g
脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.7g	18.3g	
炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	36.9g	89.7g	
ナトリウム	666mg	666mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	666mg	727mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	181mg	246mg	リン	198mg	263mg	リン	184mg	249mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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		
	カシゴのトマト炒め		さつぱり羊と鶏肉の炒め物		カレーの照焼		揚げ豆腐の南蛮づけ		クリーム煮込みハンバーグ			
	大根と人参のきんぴら		マーボ春雨		オクラのペペロンチーノ		さつぱり羊の甘藷煮		アスパラ			
	コーンサラダ		油揚げの玉子どじ		豚バラのすき焼き煮		ハムの和風サラダ		里芋のかに風あんかけ			
									れんこんとひじきのサラダ			
	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.7g	18.3g
炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	36.9g	89.7g	
ナトリウム	666mg	666mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	666mg	727mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	181mg	246mg	リン	198mg	263mg	リン	184mg	249mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	82.9g	241.3g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1706mg	1709mg	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	2065mg	2068mg
	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	485mg	680mg	リン	485mg	680mg	リン	374mg	569mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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		1032kcal	1761kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.0g	60.8g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	94.4g	252.8g
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	2068mg	2071mg
カリウム		1734mg	1917mg	カリウム	1786mg	1969mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1462mg	1645mg
リン		491mg	686mg	リン	488mg	683mg	リン	381mg	576mg	リン	388mg	583mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

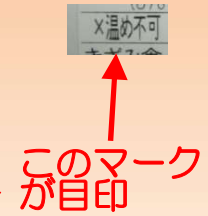


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。