

# (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<br>白菜とがんもの煮物<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>スパゲティサラダ               |          | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>白菜の煮びたし<br>さつぱりポテトサラダ                    |       | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>ジャガ芋の中華炒め<br>キャベツサラダ<br>ドレッシング(小袋)              |          | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>和風あんからめソース<br>ゴロゴロ野菜の塩炒め<br>春雨とツナのサラダ      |          | ★ごはん150g<br>鶏肉のチリソース煮<br>ナスの炒り煮<br>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  | 8.5g     | 12.6g   | 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<br>鶏肉の韓国風炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>若芽のこま酢和え                   |          | ★ごはん150g<br>鯖の塩焼<br>チンゲン菜ソテー<br>かぼちゃのゴマ煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ            |       | ★ごはん150g<br>ずり身団子<br>人参シヤトー<br>ーロナスのオランダ煮<br>和風マヨネーズ和え                    |          | ★ごはん150g<br>豚肉のおろし煮<br>きんぴら<br>レモンかぼちゃ                         |          | ★ごはん150g<br>いわじつみれのおでん<br>大豆の肉じゃが煮<br>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 | 355kcal  | 598kcal  |
|         | 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     | 12.6g    |
|         | 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<br>★ごはん150g<br>カシゴのトマト炒め<br>大根と人参のきんぴら<br>コーンサラダ |          | ◎パイナップル(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>さつまいもと鶏肉の炒め物<br>マーボ春雨<br>揚げたての玉子どじ |       | ◎黄桃(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>カレーの照焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>豚バラのすき焼き煮<br>レインボーサラダ |          | ◎みかん(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>さつまいもの甘藷煮<br>ハムの和風サラダ |          | ◎パイナップル(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>里芋のかに風あんかけ<br>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<br>鶏肉のチリソース煮<br>ナスの炒り煮<br>キャベツの白ドレ和え                 |          | ★ごはん150g<br>いわじつみれのおでん<br>大豆の肉じゃが煮<br>マカロニとパプリカのサラダ               |       | ★ごはん150g<br>豚肉のおろし煮<br>きんぴら<br>レモンかぼちゃ                                    |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>さつまいもの甘藷煮<br>ハムの和風サラダ                 |          | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>里芋のかに風あんかけ<br>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   | 984kcal  | 1713kcal  | エネルギー | 999kcal   | 1728kcal | エネルギー  | 963kcal  | 1692kcal  | エネルギー | 973kcal  | 1702kcal |
|         | 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 | 25.0g    | 37.3g    |
|         | 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      | ★ごはん150g<br>鶏肉のチリソース煮<br>ナスの炒り煮<br>キャベツの白ドレ和え                 |          | ★ごはん150g<br>いわじつみれのおでん<br>大豆の肉じゃが煮<br>マカロニとパプリカのサラダ               |       | ★ごはん150g<br>豚肉のおろし煮<br>きんぴら<br>レモンかぼちゃ                                    |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>さつまいもの甘藷煮<br>ハムの和風サラダ                 |          | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>里芋のかに風あんかけ<br>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   | 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     |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g<br>鶏肉のチリソース煮<br>ナスの炒り煮<br>キャベツの白ドレ和え                 |          | ★ごはん150g<br>いわじつみれのおでん<br>大豆の肉じゃが煮<br>マカロニとパプリカのサラダ               |       | ★ごはん150g<br>豚肉のおろし煮<br>きんぴら<br>レモンかぼちゃ                                    |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>さつまいもの甘藷煮<br>ハムの和風サラダ                 |          | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>里芋のかに風あんかけ<br>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   | 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。

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。