

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|       | 4月18日(月)       |         | 4月19日(火)       |          | 4月20日(水)        |          | 4月21日(木)      |         | 4月22日(金)     |          |         |          |
|-------|----------------|---------|----------------|----------|-----------------|----------|---------------|---------|--------------|----------|---------|----------|
| 朝食    | ★ごはん150g       | 卵乳麦     | ★ごはん150g       | 卵乳麦      | ★ごはん150g        | 卵乳麦      | ★ごはん150g      | 卵乳麦     | ★ごはん150g     | 卵乳麦      |         |          |
|       | じゃが芋デミグラスソース   | 卵乳麦     | じゃが芋とじゃが芋の具    | 卵乳麦      | 厚焼玉子            | 卵乳麦      | 鶏肉と野菜のクリーム煮込み | 卵乳麦     | 豆腐ステーキ       | 卵乳麦      |         |          |
|       | 麩とえのきのさっと煮     | 卵乳麦     | 葉の花のクリーム煮      | 卵乳麦      | 白菜と厚揚げののりみ煮     | 卵乳麦      | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物   | 卵乳麦     | 揚げナスの煮物      | 卵乳麦      |         |          |
|       | 揚げナスのめかぶ和え     | 卵乳麦     | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵乳麦      | 和風マヨネーズ和え       | 卵乳麦      | 大根なます         | 卵乳麦     | 野菜のこま和え      | 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          | 267kcal | 510kcal        | エネルギー    | 302kcal         | 545kcal  | エネルギー         | 261kcal | 504kcal      | エネルギー    | 269kcal | 512kcal  |
|       | たんぱく質          | 5.7g    | 9.8g           | たんぱく質    | 7.8g            | 11.9g    | たんぱく質         | 6.8g    | 10.9g        | たんぱく質    | 8.8g    | 12.9g    |
|       | 脂質             | 18.1g   | 18.7g          | 脂質       | 17.9g           | 18.5g    | 脂質            | 15.5g   | 16.1g        | 脂質       | 13.0g   | 18.8g    |
|       | 炭水化物           | 21.5g   | 74.3g          | 炭水化物     | 28.4g           | 81.2g    | 炭水化物          | 25.0g   | 77.8g        | 炭水化物     | 23.9g   | 76.7g    |
|       | ナトリウム          | 441mg   | 442mg          | ナトリウム    | 573mg           | 574mg    | ナトリウム         | 558mg   | 559mg        | ナトリウム    | 531mg   | 532mg    |
| カリウム  | 495mg          | 556mg   | カリウム           | 592mg    | 653mg           | カリウム     | 405mg         | 466mg   | カリウム         | 459mg    | 520mg   |          |
| リン    | 118mg          | 183mg   | リン             | 138mg    | 203mg           | リン       | 131mg         | 196mg   | リン           | 121mg    | 186mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.1g           | 1.1g    | 食塩相当量          | 1.5g     | 1.5g            | 食塩相当量    | 1.4g          | 1.4g    | 食塩相当量        | 1.4g     | 1.4g    |          |
| 昼食    | ★ごはん150g       | 卵乳麦     | ★ごはん150g       | 卵乳麦      | ★ごはん150g        | 卵乳麦      | ★ごはん150g      | 卵乳麦     | ★ごはん150g     | 卵乳麦      |         |          |
|       | あさりの玉子とじ井の具    | 卵乳麦     | 赤魚の幽庵焼         | 卵乳麦      | 煮込みタンドリーチキン     | 卵乳麦      | フリの蒲焼         | 卵乳麦     | チキンヒカタ       | 卵乳麦      |         |          |
|       | 葉の花のクリーム煮      | 卵乳麦     | アスパラ           | 卵乳麦      | チンゲン菜ソテー        | 卵乳麦      | 人参のきんぴら       | 卵乳麦     | トマトソース       | 卵乳麦      |         |          |
|       | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵乳麦     | 赤玉南瓜煮          | 卵乳麦      | シヤカ芋きんぴら        | 卵乳麦      | 麩の野菜あんかけ      | 卵乳麦     | 春雨としめじの炒め物   | 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          | 380kcal | 623kcal        | エネルギー    | 317kcal         | 560kcal  | エネルギー         | 357kcal | 600kcal      | エネルギー    | 342kcal | 585kcal  |
|       | たんぱく質          | 11.3g   | 15.4g          | たんぱく質    | 10.7g           | 14.8g    | たんぱく質         | 11.4g   | 15.5g        | たんぱく質    | 11.3g   | 15.4g    |
|       | 脂質             | 27.9g   | 25.5g          | 脂質       | 14.3g           | 14.9g    | 脂質            | 20.2g   | 20.8g        | 脂質       | 18.5g   | 19.1g    |
|       | 炭水化物           | 24.5g   | 80.3g          | 炭水化物     | 35.2g           | 88.0g    | 炭水化物          | 30.2g   | 83.0g        | 炭水化物     | 30.1g   | 82.9g    |
|       | ナトリウム          | 838mg   | 839mg          | ナトリウム    | 542mg           | 543mg    | ナトリウム         | 484mg   | 485mg        | ナトリウム    | 639mg   | 640mg    |
| カリウム  | 393mg          | 454mg   | カリウム           | 532mg    | 593mg           | カリウム     | 444mg         | 505mg   | カリウム         | 485mg    | 546mg   |          |
| リン    | 189mg          | 254mg   | リン             | 142mg    | 207mg           | リン       | 120mg         | 185mg   | リン           | 107mg    | 172mg   |          |
| 食塩相当量 | 2.1g           | 2.1g    | 食塩相当量          | 1.4g     | 1.4g            | 食塩相当量    | 1.2g          | 1.2g    | 食塩相当量        | 1.6g     | 1.6g    |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶) 1/5g    |         | ◎みかん(缶) 1/5g   |          | ◎ハイチツプル(缶) 1/5g |          | ◎黄桃(缶) 1/5g   |         | ◎みかん(缶) 1/5g |          |         |          |
| 夕食    | ★ごはん150g       | 卵乳麦     | ★ごはん150g       | 卵乳麦      | ★ごはん150g        | 卵乳麦      | ★ごはん150g      | 卵乳麦     | ★ごはん150g     | 卵乳麦      |         |          |
|       | 豆腐ハンバーグ        | 卵乳麦     | ささみ大葉フライ       | 卵乳麦      | カルビ井の具          | 卵乳麦      | キャベツメンチ       | 卵乳麦     | 鯖の磯辺焼き       | 卵乳麦      |         |          |
|       | きのこあん          | 卵乳麦     | インゲンと人参のグラッセ   | 卵乳麦      | さつま芋の甘露煮        | 卵乳麦      | オクラのペペロンチーノ   | 卵乳麦     | 人参のレモン煮      | 卵乳麦      |         |          |
|       | 里芋のおろし揚げ出し     | 卵乳麦     | 豚肉と大根のピリ辛煮     | 卵乳麦      | キャベツサラダ         | 卵乳麦      | 人参しりしり        | 卵乳麦     | 野菜のパジルチーズ焼き  | 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          | 320kcal | 563kcal        | エネルギー    | 361kcal         | 604kcal  | エネルギー         | 365kcal | 608kcal      | エネルギー    | 387kcal | 630kcal  |
|       | たんぱく質          | 7.1g    | 11.2g          | たんぱく質    | 12.7g           | 16.8g    | たんぱく質         | 11.2g   | 15.3g        | たんぱく質    | 9.0g    | 13.1g    |
|       | 脂質             | 19.6g   | 20.2g          | 脂質       | 22.4g           | 23.0g    | 脂質            | 16.5g   | 17.1g        | 脂質       | 25.2g   | 25.8g    |
|       | 炭水化物           | 27.8g   | 80.6g          | 炭水化物     | 25.4g           | 78.2g    | 炭水化物          | 43.2g   | 96.0g        | 炭水化物     | 30.5g   | 83.3g    |
|       | ナトリウム          | 674mg   | 675mg          | ナトリウム    | 565mg           | 566mg    | ナトリウム         | 817mg   | 818mg        | ナトリウム    | 522mg   | 523mg    |
| カリウム  | 305mg          | 366mg   | カリウム           | 444mg    | 505mg           | カリウム     | 695mg         | 756mg   | カリウム         | 614mg    | 675mg   |          |
| リン    | 93mg           | 158mg   | リン             | 134mg    | 199mg           | リン       | 167mg         | 232mg   | リン           | 131mg    | 196mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.7g           | 1.7g    | 食塩相当量          | 1.4g     | 1.4g            | 食塩相当量    | 2.1g          | 2.1g    | 食塩相当量        | 1.3g     | 1.3g    |          |
| 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          | 967kcal | 1699kcal       | エネルギー    | 980kcal         | 1709kcal | エネルギー         | 983kcal | 1712kcal     | エネルギー    | 964kcal | 1693kcal |
|       | たんぱく質          | 24.1g   | 36.4g          | たんぱく質    | 31.2g           | 43.5g    | たんぱく質         | 29.4g   | 41.7g        | たんぱく質    | 27.2g   | 39.5g    |
|       | 脂質             | 62.6g   | 64.4g          | 脂質       | 54.6g           | 56.4g    | 脂質            | 52.2g   | 54.0g        | 脂質       | 56.1g   | 57.9g    |
|       | 炭水化物           | 76.8g   | 235.2g         | 炭水化物     | 89.0g           | 247.4g   | 炭水化物          | 98.4g   | 256.8g       | 炭水化物     | 84.5g   | 242.9g   |
|       | ナトリウム          | 1953mg  | 1956mg         | ナトリウム    | 1680mg          | 1683mg   | ナトリウム         | 1859mg  | 1862mg       | ナトリウム    | 1692mg  | 1695mg   |
|       | カリウム           | 1193mg  | 1376mg         | カリウム     | 1568mg          | 1751mg   | カリウム          | 1544mg  | 1727mg       | カリウム     | 1558mg  | 1741mg   |
|       | リン             | 400mg   | 595mg          | リン       | 414mg           | 609mg    | リン            | 418mg   | 613mg        | リン       | 359mg   | 554mg    |
|       | 食塩相当量          | 4.9g    | 4.9g           | 食塩相当量    | 4.3g            | 4.3g     | 食塩相当量         | 4.7g    | 4.7g         | 食塩相当量    | 4.3g    | 4.3g     |
|       | 合計(間食込)        | エネルギー   | 1031kcal       | 1760kcal | エネルギー           | 1028kcal | 1757kcal      | エネルギー   | 1046kcal     | 1775kcal | エネルギー   | 1028kcal |
| たんぱく質 |                | 24.5g   | 36.8g          | たんぱく質    | 31.6g           | 43.9g    | たんぱく質         | 29.7g   | 42.0g        | たんぱく質    | 27.6g   | 39.9g    |
| 脂質    |                | 62.7g   | 64.5g          | 脂質       | 54.7g           | 56.5g    | 脂質            | 52.3g   | 54.1g        | 脂質       | 56.2g   | 58.0g    |
| 炭水化物  |                | 92.3g   | 250.7g         | 炭水化物     | 100.5g          | 258.9g   | 炭水化物          | 113.6g  | 272.0g       | 炭水化物     | 100.0g  | 258.4g   |
| ナトリウム |                | 1956mg  | 1959mg         | ナトリウム    | 1683mg          | 1686mg   | ナトリウム         | 1860mg  | 1863mg       | ナトリウム    | 1695mg  | 1698mg   |
| カリウム  |                | 1253mg  | 1436mg         | カリウム     | 1624mg          | 1807mg   | カリウム          | 1601mg  | 1784mg       | カリウム     | 1618mg  | 1801mg   |
| リン    |                | 407mg   | 602mg          | リン       | 420mg           | 615mg    | リン            | 421mg   | 616mg        | リン       | 366mg   | 561mg    |
| 食塩相当量 |                | 4.9g    | 4.9g           | 食塩相当量    | 4.3g            | 4.3g     | 食塩相当量         | 4.7g    | 4.7g         | 食塩相当量    | 4.3g    | 4.3g     |

## 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り付けます。

このマークが自印



- ⑤ ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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。