

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|         | 4月11日(月)       |            | 4月12日(火)       |            | 4月13日(水)     |                 | 4月14日(木)      |            | 4月15日(金)   |              |          |          |        |          |          |
|---------|----------------|------------|----------------|------------|--------------|-----------------|---------------|------------|------------|--------------|----------|----------|--------|----------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g       | 豆腐ステーキ     | ★ごはん150g       | スタランブルエッグ  | ★ごはん150g     | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | ★ごはん150g      | 肉団子の甘酢煮    | ★ごはん150g   | 鶏肉の中華甘酢炒め    |          |          |        |          |          |
|         | 切干大根のカレーさんびら   | 卵          | 野菜のバジルチーズ焼き    | 卵          | マカロニトマト炒め    | 卵               | ジャガ芋の洋風あんかけ   | 卵          | さつま芋のオレンジ煮 | 卵            |          |          |        |          |          |
|         | 明太ポテトサラダ       | 卵          | 法蓮草ソテー         | 卵          | れんごんの梅和え     | 卵               | キャベツとベーコンの和え物 | 卵          | 和風スパゲティ    | 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          | 261kcal    | 504kcal        | エネルギー      | 193kcal      | 436kcal         | エネルギー         | 300kcal    | 543kcal    | エネルギー        | 273kcal  | 516kcal  | エネルギー  | 276kcal  | 519kcal  |
|         | たんぱく質          | 4.2g       | 8.3g           | たんぱく質      | 7.4g         | 11.5g           | たんぱく質         | 7.1g       | 11.2g      | たんぱく質        | 7.8g     | 11.9g    | たんぱく質  | 7.2g     | 11.3g    |
|         | 脂質             | 18.6g      | 19.2g          | 脂質         | 12.1g        | 12.7g           | 脂質            | 14.7g      | 15.3g      | 脂質           | 13.0g    | 13.6g    | 脂質     | 8.6g     | 9.2g     |
|         | 炭水化物           | 18.4g      | 71.2g          | 炭水化物       | 15.2g        | 68.0g           | 炭水化物          | 34.9g      | 87.7g      | 炭水化物         | 31.6g    | 84.4g    | 炭水化物   | 43.1g    | 95.9g    |
|         | ナトリウム          | 498mg      | 499mg          | ナトリウム      | 469mg        | 470mg           | ナトリウム         | 720mg      | 721mg      | ナトリウム        | 802mg    | 803mg    | ナトリウム  | 498mg    | 499mg    |
|         | カリウム           | 234mg      | 295mg          | カリウム       | 446mg        | 507mg           | カリウム          | 493mg      | 554mg      | カリウム         | 509mg    | 570mg    | カリウム   | 518mg    | 579mg    |
| リン      | 50mg           | 115mg      | リン             | 108mg      | 173mg        | リン              | 115mg         | 180mg      | リン         | 135mg        | 200mg    | リン       | 111mg  | 176mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.3g           | 1.3g       | 食塩相当量          | 1.2g       | 1.2g         | 食塩相当量           | 1.8g          | 1.8g       | 食塩相当量      | 2.0g         | 2.0g     | 食塩相当量    | 1.3g   | 1.3g     |          |
| 昼食      | ★ごはん150g       | 白身魚のムニエル   | ★ごはん150g       | 揚げ豆腐の南蛮づけ  | ★ごはん150g     | 海老と玉子の塩あんかけ     | ★ごはん150g      | 鶏肉のマーマレード煮 | ★ごはん150g   | ロールキャベツマト煮込み |          |          |        |          |          |
|         | 小倉金時           | 卵          | 野菜の味噌煮込み       | 麦          | 中華うま煮炒め      | 卵               | ギョウザ          | 麦          | きのこソテー     | 卵            |          |          |        |          |          |
|         | 中華サラダ          | 卵          | マカロニサラダ        | 卵          | 春雨のサラダ       | 卵               | 大根と人参のきんぴら    | 麦          | ナスの挽肉炒め    | 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          | 371kcal    | 614kcal        | エネルギー      | 360kcal      | 603kcal         | エネルギー         | 348kcal    | 591kcal    | エネルギー        | 355kcal  | 598kcal  | エネルギー  | 330kcal  | 573kcal  |
|         | たんぱく質          | 12.4g      | 16.5g          | たんぱく質      | 8.5g         | 12.6g           | たんぱく質         | 8.7g       | 12.8g      | たんぱく質        | 11.1g    | 15.2g    | たんぱく質  | 8.0g     | 12.1g    |
|         | 脂質             | 17.4g      | 18.0g          | 脂質         | 19.9g        | 20.5g           | 脂質            | 21.6g      | 22.2g      | 脂質           | 19.4g    | 20.0g    | 脂質     | 22.2g    | 22.8g    |
|         | 炭水化物           | 38.9g      | 91.7g          | 炭水化物       | 35.6g        | 88.4g           | 炭水化物          | 29.3g      | 82.1g      | 炭水化物         | 32.5g    | 85.3g    | 炭水化物   | 25.1g    | 77.9g    |
|         | ナトリウム          | 367mg      | 368mg          | ナトリウム      | 682mg        | 683mg           | ナトリウム         | 690mg      | 691mg      | ナトリウム        | 441mg    | 442mg    | ナトリウム  | 876mg    | 877mg    |
|         | カリウム           | 543mg      | 604mg          | カリウム       | 521mg        | 582mg           | カリウム          | 322mg      | 383mg      | カリウム         | 489mg    | 550mg    | カリウム   | 638mg    | 699mg    |
| リン      | 200mg          | 265mg      | リン             | 111mg      | 176mg        | リン              | 152mg         | 217mg      | リン         | 135mg        | 200mg    | リン       | 131mg  | 196mg    |          |
| 食塩相当量   | 0.9g           | 0.9g       | 食塩相当量          | 1.7g       | 1.7g         | 食塩相当量           | 1.8g          | 1.8g       | 食塩相当量      | 1.1g         | 1.1g     | 食塩相当量    | 2.2g   | 2.2g     |          |
| 間食      | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g  | ◎パイナップル(缶) 75g  | ◎黄桃(缶) 75g    |            |            |              |          |          |        |          |          |
|         | ★ごはん150g       | ★ごはん150g   | ★ごはん150g       | ★ごはん150g   | ★ごはん150g     | ★ごはん150g        | ★ごはん150g      |            |            |              |          |          |        |          |          |
|         | ナスと鶏肉のしぎ焼      | 麦          | ハッシュドポーク       | 乳          | 鶏肉ときのこのバター醤油 | 乳               | ブリ田楽          | 乳          |            |              |          |          |        |          |          |
|         | 大豆の肉じゃが煮       | 卵          | ツナあつさり煮        | 麦          | ナスの油炒め       | 麦               | オニオンソテー       | 卵          |            |              |          |          |        |          |          |
|         | 野菜のごま和え        | 卵          | 南瓜サラダ          | 卵          | マリネサラダ       | 卵               | 春雨タンタン        | 卵          |            |              |          |          |        |          |          |
|         | マセドニアンサラダ      | 卵          | マセドニアンサラダ      | 卵          | マセドニアンサラダ    | 卵               | マセドニアンサラダ     | 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      |            |              |          |          |        |          |          |
|         | エネルギー          | 369kcal    | 612kcal        | エネルギー      | 406kcal      | 649kcal         | エネルギー         | 356kcal    | 599kcal    | エネルギー        | 365kcal  | 608kcal  | エネルギー  | 354kcal  | 597kcal  |
|         | たんぱく質          | 14.5g      | 18.6g          | たんぱく質      | 11.4g        | 15.5g           | たんぱく質         | 10.5g      | 14.6g      | たんぱく質        | 12.2g    | 16.3g    | たんぱく質  | 8.9g     | 13.0g    |
|         | 脂質             | 22.8g      | 23.4g          | 脂質         | 23.9g        | 24.5g           | 脂質            | 25.5g      | 26.1g      | 脂質           | 23.9g    | 24.5g    | 脂質     | 24.7g    | 25.3g    |
| 炭水化物    | 26.3g          | 79.1g      | 炭水化物           | 35.7g      | 88.5g        | 炭水化物            | 21.6g         | 74.4g      | 炭水化物       | 23.5g        | 76.3g    | 炭水化物     | 25.1g  | 77.9g    |          |
| ナトリウム   | 698mg          | 699mg      | ナトリウム          | 697mg      | 698mg        | ナトリウム           | 708mg         | 709mg      | ナトリウム      | 662mg        | 663mg    | ナトリウム    | 821mg  | 822mg    |          |
| カリウム    | 721mg          | 782mg      | カリウム           | 657mg      | 718mg        | カリウム            | 465mg         | 526mg      | カリウム       | 431mg        | 492mg    | カリウム     | 470mg  | 531mg    |          |
| リン      | 203mg          | 268mg      | リン             | 153mg      | 218mg        | リン              | 121mg         | 186mg      | リン         | 130mg        | 195mg    | リン       | 123mg  | 188mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.8g           | 1.8g       | 食塩相当量          | 1.8g       | 1.8g         | 食塩相当量           | 1.8g          | 1.8g       | 食塩相当量      | 1.7g         | 1.7g     | 食塩相当量    | 2.1g   | 2.1g     |          |
| 夕食      | ★ごはん150g       | ★ごはん150g   | ★ごはん150g       | ★ごはん150g   | ★ごはん150g     | ★ごはん150g        | ★ごはん150g      |            |            |              |          |          |        |          |          |
|         | ナスと鶏肉のしぎ焼      | 麦          | ハッシュドポーク       | 乳          | 鶏肉ときのこのバター醤油 | 乳               | ブリ田楽          | 乳          |            |              |          |          |        |          |          |
|         | 大豆の肉じゃが煮       | 卵          | ツナあつさり煮        | 麦          | ナスの油炒め       | 麦               | オニオンソテー       | 卵          |            |              |          |          |        |          |          |
|         | 野菜のごま和え        | 卵          | 南瓜サラダ          | 卵          | マリネサラダ       | 卵               | 春雨タンタン        | 卵          |            |              |          |          |        |          |          |
|         | マセドニアンサラダ      | 卵          | マセドニアンサラダ      | 卵          | マセドニアンサラダ    | 卵               | マセドニアンサラダ     | 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      |            |              |          |          |        |          |          |
|         | エネルギー          | 1001kcal   | 1730kcal       | エネルギー      | 959kcal      | 1688kcal        | エネルギー         | 1004kcal   | 1733kcal   | エネルギー        | 993kcal  | 1722kcal | エネルギー  | 960kcal  | 1689kcal |
|         | たんぱく質          | 31.1g      | 43.4g          | たんぱく質      | 27.3g        | 39.6g           | たんぱく質         | 26.3g      | 38.6g      | たんぱく質        | 31.1g    | 43.4g    | たんぱく質  | 24.1g    | 36.4g    |
|         | 脂質             | 58.8g      | 60.6g          | 脂質         | 55.9g        | 57.7g           | 脂質            | 61.8g      | 63.6g      | 脂質           | 56.3g    | 58.1g    | 脂質     | 55.5g    | 57.3g    |
|         | 炭水化物           | 83.6g      | 242.0g         | 炭水化物       | 86.5g        | 244.9g          | 炭水化物          | 85.8g      | 244.2g     | 炭水化物         | 87.6g    | 246.0g   | 炭水化物   | 93.3g    | 251.7g   |
| ナトリウム   | 1563mg         | 1566mg     | ナトリウム          | 1848mg     | 1851mg       | ナトリウム           | 2118mg        | 2121mg     | ナトリウム      | 1905mg       | 1908mg   | ナトリウム    | 2195mg | 2198mg   |          |
| カリウム    | 1498mg         | 1681mg     | カリウム           | 1624mg     | 1807mg       | カリウム            | 1280mg        | 1463mg     | カリウム       | 1612mg       | 1809mg   | カリウム     | 1626mg | 1809mg   |          |
| リン      | 453mg          | 648mg      | リン             | 372mg      | 567mg        | リン              | 388mg         | 583mg      | リン         | 400mg        | 595mg    | リン       | 365mg  | 560mg    |          |
| 食塩相当量   | 4.0g           | 4.0g       | 食塩相当量          | 4.7g       | 4.7g         | 食塩相当量           | 5.4g          | 5.4g       | 食塩相当量      | 4.8g         | 4.8g     | 食塩相当量    | 5.6g   | 5.6g     |          |
| 合計(間食込) | エネルギー          | 1064kcal   | 1793kcal       | エネルギー      | 1023kcal     | 1752kcal        | エネルギー         | 1052kcal   | 1781kcal   | エネルギー        | 1056kcal | 1785kcal | エネルギー  | 1024kcal | 1753kcal |
|         | たんぱく質          | 31.4g      | 43.7g          | たんぱく質      | 27.7g        | 40.0g           | たんぱく質         | 26.7g      | 39.0g      | たんぱく質        | 31.4g    | 43.7g    | たんぱく質  | 24.5g    | 36.8g    |
|         | 脂質             | 58.9g      | 60.7g          | 脂質         | 56.0g        | 57.8g           | 脂質            | 61.9g      | 63.7g      | 脂質           | 56.4g    | 58.2g    | 脂質     | 55.6g    | 57.4g    |
|         | 炭水化物           | 98.8g      | 257.2g         | 炭水化物       | 102.0g       | 260.4g          | 炭水化物          | 97.3g      | 255.7g     | 炭水化物         | 102.8g   | 261.2g   | 炭水化物   | 108.8g   | 267.2g   |
|         | ナトリウム          | 1564mg     | 1567mg         | ナトリウム      | 1851mg       | 1854mg          | ナトリウム         | 2121mg     | 2124mg     | ナトリウム        | 1906mg   | 1909mg   | ナトリウム  | 2198mg   | 2201mg   |
|         | カリウム           | 1555mg     | 1738mg         | カリウム       | 1684mg       | 1867mg          | カリウム          | 1336mg     | 1519mg     | カリウム         | 1486mg   | 1669mg   | カリウム   | 1686mg   | 1869mg   |
|         | リン             | 456mg      | 651mg          | リン         | 379mg        | 574mg           | リン            | 394mg      | 589mg      | リン           | 403mg    | 598mg    | リン     | 372mg    | 567mg    |
|         | 食塩相当量          | 4.0g       | 4.0g           | 食塩相当量      | 4.7g         | 4.7g            | 食塩相当量         | 5.4g       | 5.4g       | 食塩相当量        | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量  | 5.6g     | 5.6g     |

## 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。

このマークが目印



- 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。