

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

		6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17日(金)		
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん150g	スクランブルエッグ	卵	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	卵	★ごはん150g	鶏肉の中華甘酢炒め	
		切干大根のカレーきんぴら	卵		野菜のバジルチーズ焼き	卵		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵		さつま芋のオレンジ煮	
		明太ポテトサラダ	卵		キャベツの白ドレ和え	卵		キャベツとベーコンの和え物	卵		和風スハゲティ	
		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	215kcal	458kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	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	15.3g	15.9g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	381mg	382mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	363mg	424mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	394mg	455mg
リン	50mg	115mg	リン	78mg	143mg	リン	135mg	200mg	リン	77mg	142mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	★ごはん150g	ハッシュドポーク	乳	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	★ごはん150g	ビーフカレーのルー	乳
		ごま風味炒め	麦		ツナあつさり煮	麦		ナスの油炒め	麦		白菜の煮ひたし	麦
		青菜のわさび和え	卵		南瓜サラダ	卵		マリネサラダ	卵		えんどう豆の味噌マヨ和え	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	380kcal	623kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	431mg	492mg
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
間食	◎ハイナツプル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎ハイナツプル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g			
	★ごはん150g	白身魚のムニエル	卵	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	★ごはん150g	海老と玉子の塩あんかけ	卵	★ごはん150g	塩ダレポーク	卵
		小倉金時	卵		野菜の味噌煮込み	麦		中華うま煮炒め	卵		大根と人参のきんぴら	麦
		中華サラダ	乳		マカロニサラダ	卵		春雨のサラダ	卵		かぼちゃのクリームサラダ	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	371kcal	614kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	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	10.8g	14.9g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	38.4g	91.2g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	372mg	373mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	596mg	597mg
カリウム	528mg	589mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	649mg	710mg	
リン	140mg	205mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	169mg	234mg	
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	1.5g	1.5g	
夕食	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.5g	60.3g
	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.1g	236.5g
	ナトリウム	1669mg	1672mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1474mg	1657mg
	リン	365mg	560mg	リン	342mg	537mg	リン	408mg	603mg	リン	376mg	571mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	おかず
エネルギー		1012kcal	1741kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質		63.4g	65.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.5g	60.3g
炭水化物		77.7g	236.1g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.1g	236.5g
ナトリウム		1669mg	1672mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
カリウム		1385mg	1568mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1474mg	1657mg
リン		365mg	560mg	リン	342mg	537mg	リン	408mg	603mg	リン	376mg	571mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	おかず
	エネルギー	1015kcal	1804kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	63.5g	65.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1670mg	1673mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1531mg	1714mg
	リン	368mg	563mg	リン	349mg	544mg	リン	414mg	609mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g

## 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。