

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		卵 卵乳麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	159kcal	402kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	258kcal	501kcal
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	7.6g	8.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	20.4g	73.2g
	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	742mg	743mg
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	263mg	324mg
	リン	107mg	172mg	リン	162mg	227mg	リン	131mg	196mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラタ		麦落 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ		乳麦 乳 卵		★ごはん150g ホークジンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え		麦 麦 卵麦	
	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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	449kcal	692kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	28.3g	28.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	27.0g	27.6g
	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	173mg	238mg	リン	133mg	198mg	リン	157mg	222mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g	
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み ポテトマサラタ		卵乳麦 卵		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦落 麦		★ごはん150g ポテトコロケ スナックえんどう さつま揚げと小松菜の煮出し マカロニとパスタのサラダ		乳麦 乳麦 卵麦 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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	28.6g	81.4g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	437mg	438mg
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	732mg	793mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	474mg	535mg
	リン	153mg	218mg	リン	176mg	241mg	リン	87mg	152mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g
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 ご飯セット	
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	74.6g	233.0g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1723mg	1726mg
	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1693mg	1876mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1207mg	1390mg
	リン	433mg	628mg	リン	471mg	666mg	リン	375mg	570mg	リン	397mg	592mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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 ご飯セット
エネルギー		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g
脂質		55.5g	57.3g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	61.4g	63.2g
炭水化物		102.3g	260.7g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	118.2g	276.6g	炭水化物	89.8g	248.2g
ナトリウム		2149mg	2152mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1724mg	1727mg
カリウム		1664mg	1847mg	カリウム	1753mg	1936mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1264mg	1447mg
リン		439mg	634mg	リン	478mg	673mg	リン	381mg	576mg	リン	400mg	595mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。