

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)	
朝食	★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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	野菜とがんもの煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ	麦 乳麦	豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし	麦 乳麦	鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め	卵麦 乳麦	オムレツ 和風あんからめソース	卵麦 乳麦	鶏肉のチリソース煮 きんぴら	麦 乳麦
	スハゲティササラダ	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	卵麦	コロコロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	卵麦 卵	キャベツの白ドレ和え	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
	エネルギー 321kcal	564kcal	エネルギー 234kcal	477kcal	エネルギー 221kcal	464kcal	エネルギー 277kcal	520kcal	エネルギー 246kcal	489kcal
昼食	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 6.0g	10.1g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 7.1g	11.2g
	脂質 21.0g	21.6g	脂質 14.7g	15.3g	脂質 13.3g	13.9g	脂質 16.8g	17.4g	脂質 14.8g	15.4g
	炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 20.2g	73.0g	炭水化物 19.2g	72.0g	炭水化物 22.8g	75.6g	炭水化物 21.6g	74.4g
	ナトリウム 653mg	654mg	ナトリウム 408mg	409mg	ナトリウム 514mg	515mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 617mg	618mg
	カリウム 498mg	559mg	カリウム 504mg	565mg	カリウム 452mg	513mg	カリウム 335mg	396mg	カリウム 450mg	511mg
リン 132mg	197mg	リン 94mg	159mg	リン 84mg	149mg	リン 137mg	202mg	リン 99mg	164mg	
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 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	
間食	★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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	カシゴのトマト炒め ナスの挽肉炒め	麦 乳麦	さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨	麦 乳麦	カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ	麦 乳麦	鶏の酒蒸し煮 人参のレモン煮	麦 乳麦	ポテトコロケ ミックスソーテー	卵麦 乳麦
	若芽のごま酢和え	麦	キャロットエック	卵麦	豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 卵麦	南瓜のコマ煮 ハムの和風サラダ	麦 卵麦	野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ	卵麦 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
	エネルギー 327kcal	570kcal	エネルギー 382kcal	625kcal	エネルギー 372kcal	615kcal	エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 382kcal	625kcal
夕食	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 13.8g	17.9g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 6.6g	10.7g
	脂質 18.7g	19.3g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 25.4g	26.0g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 23.7g	24.3g
	炭水化物 30.0g	82.8g	炭水化物 44.9g	97.7g	炭水化物 20.7g	73.5g	炭水化物 32.4g	85.2g	炭水化物 37.0g	89.8g
	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 516mg	517mg	ナトリウム 522mg	523mg	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 714mg	715mg
	カリウム 598mg	659mg	カリウム 517mg	578mg	カリウム 515mg	576mg	カリウム 560mg	621mg	カリウム 292mg	353mg
リン 172mg	237mg	リン 132mg	197mg	リン 184mg	249mg	リン 151mg	216mg	リン 83mg	148mg	
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイチッブル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイチッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイチッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイチッブル(缶) 1/5g	
合計	★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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら	麦 乳麦	鯖の塩焼 チンゲン菜ソーテー	麦 乳麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん 一ノオスのオランダ煮	卵麦 麦	豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら	麦 麦	アンのカレー焼 人参グラッセ	麦 乳麦
	コーンサラダ	卵麦	竹輪のごま炒め ゴボウのヒリヒリサラダ	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	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
	エネルギー 999kcal	1728kcal	エネルギー 971kcal	1700kcal	エネルギー 989kcal	1718kcal	エネルギー 982kcal	1711kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal
合計(間食込)	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 29.0g	41.3g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 26.3g	38.6g
	脂質 59.8g	61.6g	脂質 58.3g	60.1g	脂質 59.8g	61.6g	脂質 59.2g	61.0g	脂質 60.9g	62.7g
	炭水化物 86.5g	244.9g	炭水化物 80.4g	238.8g	炭水化物 85.3g	243.7g	炭水化物 80.2g	238.6g	炭水化物 79.9g	238.3g
	ナトリウム 2051mg	2054mg	ナトリウム 1720mg	1723mg	ナトリウム 1642mg	1645mg	ナトリウム 1943mg	1946mg	ナトリウム 1946mg	1949mg
	カリウム 1742mg	1925mg	カリウム 1433mg	1616mg	カリウム 1477mg	1660mg	カリウム 1445mg	1628mg	カリウム 1461mg	1461mg
リン 480mg	675mg	リン 404mg	599mg	リン 409mg	604mg	リン 439mg	634mg	リン 359mg	554mg	
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.1g	4.1g	食塩相当量 4.9g	5.0g	食塩相当量 5.0g	5.0g	

## 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。