

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)	
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	スクランブルエッグ	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮
	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	4.1g	たんぱく質	4.1g	たんぱく質	5.5g	たんぱく質	6.0g
	脂質	14.4g	脂質	21.3g	脂質	20.5g	脂質	13.5g	脂質	16.7g
	炭水化物	20.5g	炭水化物	27.3g	炭水化物	13.2g	炭水化物	23.9g	炭水化物	37.3g
	ナトリウム	571mg	ナトリウム	578mg	ナトリウム	342mg	ナトリウム	699mg	ナトリウム	480mg
	カリウム	608mg	カリウム	345mg	カリウム	248mg	カリウム	306mg	カリウム	411mg
	リン	180mg	リン	72mg	リン	61mg	リン	94mg	リン	86mg
	エネルギー	247kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	251kcal	エネルギー	239kcal	エネルギー	327kcal
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	0.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.2g
	昼食	★ごはん150g	スペイン風オムレツ	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	和風唐揚げ	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g
たんぱく質		10.1g	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	12.0g	たんぱく質	12.1g	たんぱく質	11.0g
脂質		22.0g	脂質	19.4g	脂質	20.1g	脂質	22.8g	脂質	23.1g
炭水化物		28.6g	炭水化物	22.4g	炭水化物	42.1g	炭水化物	22.4g	炭水化物	25.3g
ナトリウム		772mg	ナトリウム	682mg	ナトリウム	597mg	ナトリウム	724mg	ナトリウム	906mg
カリウム		362mg	カリウム	548mg	カリウム	631mg	カリウム	568mg	カリウム	408mg
リン		124mg	リン	179mg	リン	171mg	リン	180mg	リン	148mg
エネルギー		355kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	392kcal	エネルギー	352kcal	エネルギー	358kcal
食塩相当量		2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.3g
夕食		★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	鶏のカレー煮込み	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g
	たんぱく質	11.4g	たんぱく質	11.4g	たんぱく質	8.3g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	13.5g
	脂質	25.0g	脂質	16.5g	脂質	23.2g	脂質	26.7g	脂質	21.9g
	炭水化物	25.1g	炭水化物	27.3g	炭水化物	22.6g	炭水化物	28.1g	炭水化物	11.3g
	ナトリウム	825mg	ナトリウム	725mg	ナトリウム	774mg	ナトリウム	608mg	ナトリウム	534mg
	カリウム	456mg	カリウム	403mg	カリウム	532mg	カリウム	430mg	カリウム	498mg
	リン	165mg	リン	119mg	リン	132mg	リン	147mg	リン	180mg
	エネルギー	377kcal	エネルギー	309kcal	エネルギー	334kcal	エネルギー	387kcal	エネルギー	296kcal
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.4g
	合計	エネルギー	979kcal	エネルギー	959kcal	エネルギー	977kcal	エネルギー	978kcal	エネルギー
たんぱく質		31.3g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	24.4g	たんぱく質	26.1g	たんぱく質	30.5g
脂質		61.4g	脂質	57.2g	脂質	63.8g	脂質	63.0g	脂質	61.7g
炭水化物		74.2g	炭水化物	76.6g	炭水化物	77.9g	炭水化物	74.4g	炭水化物	73.9g
ナトリウム		2168mg	ナトリウム	1985mg	ナトリウム	1713mg	ナトリウム	2031mg	ナトリウム	1920mg
カリウム		1426mg	カリウム	1296mg	カリウム	1411mg	カリウム	1304mg	カリウム	1317mg
リン		469mg	リン	370mg	リン	364mg	リン	421mg	リン	414mg
エネルギー		1042kcal	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1025kcal	エネルギー	1041kcal	エネルギー	1045kcal
食塩相当量		5.6g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.9g

※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。

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。