

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	厚焼玉子	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	麦		
	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	スバトマト炒め	麦	大根と路の出汁煮	卵麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	卵麦		
	南瓜サラダ	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	卵麦	和風スハゲティ	乳麦	コールスローサラダ	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	298kcal	541kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	19.3g	17.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	494mg	555mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg	
リン	108mg	173mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	麦		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵麦	メンチカツ	麦	塩タレステーキ	卵麦	ヒリ辛牛肉炒め	麦落	照焼チキン	麦		
	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	ごま風味炒め	麦	人参グラッセ	卵麦		
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	野菜のごま和え	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	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	354kcal	597kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	17.9g	70.7g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	693mg	694mg
カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	574mg	635mg	
リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦		
	カレイの照焼	麦	マーボ豆腐	麦落	白身魚の和風あん	麦	天津飯の具	卵麦	鯖の竜田揚	麦		
	スナックえんどう	麦	豚肉と大根のヒリ辛煮	麦落	人参のレモン煮	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	インゲンソテー	麦		
	れんこんの土佐煮	麦	ハムの和風サラダ	卵麦	シヤーマンポテト	卵麦	かほぎんサラダ	卵麦	さつま芋のオレンジ煮	麦		
	さつぱりポテトサラダ	卵	マカロニサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ツツあつさり煮	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	308kcal	551kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	32.8g	85.6g	
ナトリウム	421mg	422mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	887mg	888mg	
カリウム	590mg	651mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	451mg	512mg	
リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
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		
	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2210mg	2213mg
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	433mg	628mg	リン	347mg	542mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	
エネルギー		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
たんぱく質		29.0g	41.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質		52.8g	54.6g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.0g	62.8g
炭水化物		106.4g	264.8g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.2g	249.6g
ナトリウム		1790mg	1793mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
カリウム		1623mg	1806mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1361mg	1544mg
リン		450mg	645mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	354mg	549mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
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	
	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.2g	249.6g
	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1361mg	1544mg
	リン	450mg	645mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	354mg	549mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。