

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)			
朝食	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	自身魚のしんじょう		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	白菜と厚揚げののりみ煮	白菜と厚揚げののりみ煮	人参しりしり	人参しりしり	スイートおさつ	スイートおさつ	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め	中華うま煮炒め		
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	キャベツの白だし和え	キャベツの白だし和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ		
	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	186kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	207kcal	450kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	8.4g	9.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g
	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg
カリウム	537mg	598mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	
リン	121mg	186mg	リン	133mg	198mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	サワラののろし煮		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	人参のレモン煮	人参のレモン煮	ひき肉と豆腐のうま煮	ひき肉と豆腐のうま煮	スナックえんどう	スナックえんどう	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー		
	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	揚げナスのめかぶ和え	揚げナスのめかぶ和え	さつま揚げと小松菜の煮浸し	さつま揚げと小松菜の煮浸し	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮		
	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ			マカロニとパプリカのサラダ	マカロニとパプリカのサラダ			黒芋ののろし揚げ出し	黒芋ののろし揚げ出し		
	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	399kcal	642kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	41.1g	93.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	27.8g	80.6g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	445mg	446mg	
カリウム	478mg	539mg	カリウム	732mg	793mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	502mg	563mg	
リン	151mg	216mg	リン	176mg	241mg	リン	87mg	152mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
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			
	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ホークジンジャー	★ごはん150g	カンキのトマト炒め	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	野菜炒め	野菜炒め	スパソテー	スパソテー	きんぴら	きんぴら	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ		
	ポテトマサラダ	ポテトマサラダ	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き	れんこんサラダ	れんこんサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ		
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	400kcal	643kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	36.9g	89.7g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	643mg	644mg	
カリウム	530mg	591mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	535mg	596mg	
リン	154mg	219mg	リン	161mg	226mg	リン	171mg	236mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ホークジンジャー	★ごはん150g	カンキのトマト炒め	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	野菜炒め	野菜炒め	スパソテー	スパソテー	きんぴら	きんぴら	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ		
	ポテトマサラダ	ポテトマサラダ	野菜のバジルチーズ焼き	野菜のバジルチーズ焼き	れんこんサラダ	れんこんサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ		
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	400kcal	643kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	36.9g	89.7g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	643mg	644mg
カリウム	530mg	591mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	535mg	596mg	
リン	154mg	219mg	リン	161mg	226mg	リン	171mg	236mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	974kcal	1710kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	54.6g	56.4g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	85.1g	243.5g
	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1830mg	1833mg
	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1300mg	1483mg
	リン	426mg	621mg	リン	470mg	665mg	リン	368mg	563mg	リン	391mg	586mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1044kcal
たんぱく質		31.4g	43.7g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		54.7g	56.5g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	57.3g	59.1g
炭水化物		99.5g	257.9g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	112.7g	271.1g	炭水化物	100.3g	258.7g
ナトリウム		2009mg	2012mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	1831mg	1834mg
カリウム		1601mg	1784mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1357mg	1540mg
リン		432mg	627mg	リン	477mg	672mg	リン	374mg	569mg	リン	394mg	589mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g

## 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。

※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。