

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵					
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	肉団子の甘酢煮	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	卵					
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵	じゃが芋の洋風あんかけ	卵	野菜炒め	卵	さつまいものオレンジ煮	卵					
	明太ポテトサラダ	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵	マカロニマリネサラダ	卵	和風スパゲティ	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					
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	216kcal	459kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	276kcal	519kcal			
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	381mg	382mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	498mg	499mg
カリウム	234mg	295mg	カリウム	363mg	424mg	カリウム	491mg	558mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	518mg	579mg	
リン	50mg	115mg	リン	78mg	143mg	リン	129mg	194mg	リン	77mg	142mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵					
	ナスと鶏肉のしぎ焼	卵	ハッシュドポーク	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	フリ田楽	卵	ビーフカレー	卵					
	ごま風味炒め	卵	ツナあっさり煮	卵	ナスの油炒め	卵	人参クラッセ	卵	白菜の煮ひたし	卵					
	青菜のわさび和え	卵	南瓜サラダ	卵	マリネネサラダ	卵	春雨タンタン	卵	れんこんサラダ	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					
	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	786mg	787mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	532mg	593mg	
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵					
	赤魚の竜田揚	卵	揚げ豆腐の南蛮つけ	卵	海老と玉子の塩あんかけ	卵	瑞々レポーク	卵	ロールキャベツトマト煮込み	卵					
	きのこあん	卵	野菜の味噌煮込み	卵	中華つま煮炒め	卵	大根と人参のきんぴら	卵	きのこソテー	卵					
	小倉金時	卵	マカロニサラダ	卵	春雨のサラダ	卵	かぼちゃのクリームサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	卵					
	中華サラダ	卵							青菜と玉子のマヨネーズ和え	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					
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	27.6g	28.2g
炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	1061mg	1062mg	
カリウム	478mg	539mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	585mg	646mg	
リン	145mg	210mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	169mg	234mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.7g	2.7g	
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	970kcal	1699kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	23.5g	35.8g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.2g	62.0g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	88.5g	246.9g
	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2345mg	2348mg
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1635mg	1818mg
	リン	370mg	565mg	リン	342mg	537mg	リン	402mg	597mg	リン	377mg	572mg	リン	365mg	560mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	6.0g	6.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1044kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	23.9g	36.2g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.3g	62.1g
炭水化物		93.3g	251.7g	炭水化物	102.2g	260.6g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	104.0g	262.4g
ナトリウム		1792mg	1795mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2348mg	2351mg
カリウム		1392mg	1575mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1695mg	1878mg
リン		373mg	568mg	リン	349mg	544mg	リン	408mg	603mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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の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

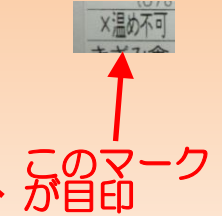


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。