

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|       | 11月14日(月)   |         | 11月15日(火)  |          | 11月16日(水)   |          | 11月17日(木)  |         | 11月18日(金)   |          |         |          |          |         |          |          |
|-------|---|---------|--|----------|---|----------|--|---------|---|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん150g<br>じゃが芋グラッセ<br>インゲンとえきの炒め物<br>キャベツのピーナッツ和え                     |         | ★ごはん150g<br>卵揚げの玉子とし<br>人参しりしり<br>春雨フルーツサラダ        |          | ★ごはん150g<br>ミートボールのクリーム煮<br>野菜たっぷりマーボ炒め<br>れんこんサラダ                          |          | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>中華うま煮炒め<br>和風サラダ   |         | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>シヤカ辛きんひら                             |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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   | 159kcal | 402kcal  | エネルギー    | 252kcal   | 495kcal  | エネルギー  | 318kcal | 561kcal   | エネルギー    | 258kcal | 501kcal  | エネルギー    | 207kcal | 450kcal  |          |
|       | たんぱく質   | 5.2g    | 9.3g   | たんぱく質    | 7.4g  | 11.5g    | たんぱく質  | 6.5g    | 10.6g   | たんぱく質    | 6.8g    | 10.9g    | たんぱく質    | 4.7g    | 8.8g     |          |
|       | 脂質  | 7.6g    | 8.2g   | 脂質       | 15.1g   | 15.7g    | 脂質   | 19.6g   | 20.2g   | 脂質       | 16.8g   | 17.4g    | 脂質       | 11.9g   | 12.5g    |          |
|       | 炭水化物  | 20.0g   | 72.8g  | 炭水化物     | 22.3g   | 75.1g    | 炭水化物   | 29.9g   | 82.7g   | 炭水化物     | 20.4g   | 73.2g    | 炭水化物     | 20.3g   | 73.1g    |          |
|       | ナトリウム   | 445mg   | 446mg  | ナトリウム    | 469mg   | 470mg    | ナトリウム  | 692mg   | 693mg   | ナトリウム    | 742mg   | 743mg    | ナトリウム    | 503mg   | 504mg    |          |
|       | カリウム  | 584mg   | 645mg  | カリウム     | 346mg   | 407mg    | カリウム   | 576mg   | 637mg   | カリウム     | 263mg   | 324mg    | カリウム     | 376mg   | 437mg    |          |
|       | リン  | 107mg   | 172mg  | リン       | 133mg   | 198mg    | リン   | 138mg   | 203mg   | リン       | 91mg    | 156mg    | リン       | 75mg    | 140mg    |          |
|       | 食塩相当量   | 1.1g    | 1.1g   | 食塩相当量    | 1.2g  | 1.2g     | 食塩相当量  | 1.8g    | 1.8g  | 食塩相当量    | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量    | 1.3g    | 1.3g     |          |
| 昼食    | ★ごはん150g<br>カルピ丼の具<br>野菜炒め<br>ポテトマサラダ                                   |         | ★ごはん150g<br>オニオンソースハンバーグ<br>スパソテー                  |          | ★ごはん150g<br>ポークソテー<br>スイートおさつ   |          | ★ごはん150g<br>鱈の塩焼<br>人参のきんひら  |         | ★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>春雨の甘酢炒め                              |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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   | 450kcal | 693kcal  | エネルギー    | 342kcal   | 585kcal  | エネルギー  | 338kcal | 581kcal   | エネルギー    | 404kcal | 647kcal  | エネルギー    | 400kcal | 643kcal  |          |
|       | たんぱく質   | 11.9g   | 16.0g  | たんぱく質    | 10.3g   | 14.4g    | たんぱく質  | 11.1g   | 15.2g   | たんぱく質    | 12.5g   | 16.6g    | たんぱく質    | 9.2g    | 13.3g    |          |
|       | 脂質  | 28.4g   | 29.0g  | 脂質       | 18.8g   | 19.4g    | 脂質   | 13.9g   | 14.5g   | 脂質       | 27.0g   | 27.6g    | 脂質       | 22.6g   | 23.2g    |          |
|       | 炭水化物  | 37.4g   | 90.2g  | 炭水化物     | 29.5g   | 82.3g    | 炭水化物   | 41.7g   | 94.5g   | 炭水化物     | 25.6g   | 78.4g    | 炭水化物     | 39.9g   | 92.7g    |          |
|       | ナトリウム   | 982mg   | 983mg  | ナトリウム    | 811mg   | 812mg    | ナトリウム  | 560mg   | 561mg   | ナトリウム    | 544mg   | 545mg    | ナトリウム    | 718mg   | 719mg    |          |
|       | カリウム  | 585mg   | 646mg  | カリウム     | 528mg   | 589mg    | カリウム   | 671mg   | 732mg   | カリウム     | 470mg   | 531mg    | カリウム     | 552mg   | 613mg    |          |
|       | リン  | 173mg   | 238mg  | リン       | 161mg   | 226mg    | リン   | 157mg   | 222mg   | リン       | 175mg   | 240mg    | リン       | 129mg   | 194mg    |          |
|       | 食塩相当量   | 2.5g    | 2.5g   | 食塩相当量    | 2.1g  | 2.1g     | 食塩相当量  | 1.4g    | 1.4g  | 食塩相当量    | 1.4g    | 1.4g     | 食塩相当量    | 1.8g    | 1.8g     |          |
| 間食    | ◎みかん(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>バナナマスタドチキン<br>ブロッコリー<br>野菜の味噌煮込み<br>玉子スハサラダ |         | ◎黄桃(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>豚肉と豆腐のうま煮<br>揚げナスのめかぶ和え |          | ◎みかん(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>コーンソテー<br>豚肉のマヨマスタート炒め<br>切干と人参のハリハリ |          | ◎バナナチップス(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>煮込みチンドリチキン<br>ミックスソテー<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>里芋のおろし揚げ出し |         | ◎黄桃(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>ポテトサラダ |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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   | 368kcal | 611kcal  | エネルギー    | 385kcal   | 628kcal  | エネルギー  | 317kcal | 560kcal   | エネルギー    | 328kcal | 571kcal  | エネルギー    | 370kcal | 613kcal  |          |
|       | たんぱく質   | 12.3g   | 16.4g  | たんぱく質    | 12.5g   | 16.6g    | たんぱく質  | 8.3g    | 12.4g   | たんぱく質    | 11.3g   | 15.4g    | たんぱく質    | 13.1g   | 17.2g    |          |
|       | 脂質  | 19.5g   | 20.1g  | 脂質       | 19.8g   | 20.4g    | 脂質   | 20.6g   | 21.2g   | 脂質       | 17.5g   | 18.1g    | 脂質       | 22.1g   | 22.7g    |          |
|       | 炭水化物  | 33.3g   | 86.1g  | 炭水化物     | 38.6g   | 91.4g    | 炭水化物   | 24.2g   | 77.0g   | 炭水化物     | 29.8g   | 82.6g    | 炭水化物     | 27.3g   | 80.1g    |          |
|       | ナトリウム   | 718mg   | 719mg  | ナトリウム    | 783mg   | 784mg    | ナトリウム  | 696mg   | 697mg   | ナトリウム    | 466mg   | 467mg    | ナトリウム    | 573mg   | 574mg    |          |
|       | カリウム  | 439mg   | 500mg  | カリウム     | 732mg   | 793mg    | カリウム   | 306mg   | 367mg   | カリウム     | 481mg   | 542mg    | カリウム     | 510mg   | 571mg    |          |
|       | リン  | 153mg   | 218mg  | リン       | 176mg   | 241mg    | リン   | 107mg   | 172mg   | リン       | 133mg   | 198mg    | リン       | 163mg   | 228mg    |          |
|       | 食塩相当量   | 1.8g    | 1.8g   | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.0g     | 食塩相当量  | 1.8g    | 1.8g  | 食塩相当量    | 1.2g    | 1.2g     | 食塩相当量    | 1.5g    | 1.5g     |          |
| 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    |          |
|       | エネルギー   | 977kcal | 1706kcal   | エネルギー    | 979kcal   | 1708kcal | エネルギー  | 973kcal | 1702kcal  | エネルギー    | 990kcal | 1719kcal | エネルギー    | 977kcal | 1706kcal |          |
|       | たんぱく質   | 29.4g   | 41.7g  | たんぱく質    | 30.2g   | 42.5g    | たんぱく質  | 25.9g   | 38.2g   | たんぱく質    | 30.6g   | 42.9g    | たんぱく質    | 27.0g   | 39.3g    |          |
|       | 脂質  | 55.5g   | 57.3g  | 脂質       | 53.7g   | 55.5g    | 脂質   | 54.1g   | 55.9g   | 脂質       | 61.3g   | 63.1g    | 脂質       | 56.6g   | 58.4g    |          |
|       | 炭水化物  | 90.7g   | 249.1g   | 炭水化物     | 90.4g   | 248.8g   | 炭水化物   | 95.8g   | 254.2g  | 炭水化物     | 75.8g   | 234.2g   | 炭水化物     | 87.5g   | 245.9g   |          |
|       | ナトリウム   | 2145mg  | 2148mg   | ナトリウム    | 2063mg  | 2066mg   | ナトリウム  | 1948mg  | 1951mg  | ナトリウム    | 1752mg  | 1755mg   | ナトリウム    | 1794mg  | 1797mg   |          |
|       | カリウム  | 1608mg  | 1791mg   | カリウム     | 1606mg  | 1789mg   | カリウム   | 1553mg  | 1736mg  | カリウム     | 1214mg  | 1397mg   | カリウム     | 1438mg  | 1621mg   |          |
|       | リン  | 433mg   | 628mg  | リン       | 470mg   | 665mg    | リン   | 402mg   | 597mg   | リン       | 399mg   | 594mg    | リン       | 367mg   | 562mg    |          |
|       | 食塩相当量   | 5.4g    | 5.4g   | 食塩相当量    | 5.3g  | 5.3g     | 食塩相当量  | 5.0g    | 5.0g  | 食塩相当量    | 4.5g    | 4.5g     | 食塩相当量    | 4.6g    | 4.6g     |          |
|       | 合計(間食込)   | エネルギー   | 1025kcal   | 1754kcal | エネルギー   | 1043kcal | 1772kcal   | エネルギー   | 1021kcal  | 1750kcal | エネルギー   | 1053kcal | 1782kcal | エネルギー   | 1041kcal | 1770kcal |
| たんぱく質 |   | 29.8g   | 42.1g  | たんぱく質    | 30.6g   | 42.9g    | たんぱく質  | 26.3g   | 38.6g   | たんぱく質    | 30.9g   | 43.2g    | たんぱく質    | 27.4g   | 39.7g    |          |
| 脂質    |   | 55.6g   | 57.4g  | 脂質       | 53.8g   | 55.6g    | 脂質   | 54.2g   | 56.0g   | 脂質       | 61.4g   | 63.2g    | 脂質       | 56.7g   | 58.5g    |          |
| 炭水化物  |   | 102.2g  | 260.6g   | 炭水化物     | 105.9g  | 264.3g   | 炭水化物   | 107.3g  | 265.7g  | 炭水化物     | 91.0g   | 249.4g   | 炭水化物     | 103.0g  | 261.4g   |          |
| ナトリウム |   | 2148mg  | 2151mg   | ナトリウム    | 2066mg  | 2069mg   | ナトリウム  | 1951mg  | 1954mg  | ナトリウム    | 1753mg  | 1756mg   | ナトリウム    | 1797mg  | 1800mg   |          |
| カリウム  |   | 1664mg  | 1847mg   | カリウム     | 1666mg  | 1849mg   | カリウム   | 1609mg  | 1792mg  | カリウム     | 1271mg  | 1454mg   | カリウム     | 1498mg  | 1681mg   |          |
| リン    |   | 439mg   | 634mg  | リン       | 477mg   | 672mg    | リン   | 408mg   | 603mg   | リン       | 402mg   | 597mg    | リン       | 374mg   | 569mg    |          |
| 食塩相当量 |   | 5.4g    | 5.4g   | 食塩相当量    | 5.3g  | 5.3g     | 食塩相当量  | 5.0g    | 5.0g  | 食塩相当量    | 4.5g    | 4.5g     | 食塩相当量    | 4.6g    | 4.6g     |          |

※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

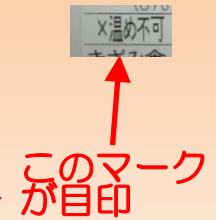


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。