

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月7日(月)		11月8日(火)		11月9日(水)		11月10日(木)		11月11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	乳麦			
	数とえのきのさつと煮	麦	スパトマト炒め	麦	大根と落の汁煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	乳麦	さつま芋のオレンジ煮	乳麦			
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦			
	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	303kcal	546kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	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	19.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	14.4g	15.0g	
	炭水化物	22.3g	75.1g	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	642mg	643mg	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	518mg	579mg	カリウム	431mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg		
リン	133mg	198mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦			
	カレーの照焼	麦	★マヨ豆腐	麦	★白身魚の和風あん	麦	★天津飯の具	卵麦	★鯖のトマトバジルソース	乳麦			
	スナッフえんどう	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	人参のレモン煮	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦			
	れんこんの土佐煮	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ツナマヨネーズ	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	ツナあつさり煮	麦			
	さっぱりポテトサラダ	卵			マカロニサラダ	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	308kcal	551kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	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	9.1g	13.2g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.3g	23.9g	
	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	28.6g	81.4g	
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	876mg	877mg		
カリウム	590mg	651mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	327mg	388mg		
リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	137mg	202mg		
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	2.2g	2.2g		
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイチップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g				
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	メンチカツ	卵乳麦	塩タレホ	卵乳麦	ピリ辛牛肉炒め	麦	鶏の幽庵焼き	麦			
	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	ミックスソテー	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦			
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	切干大根のカレーきんぴら	卵乳麦			
			和風マヨネーズ和え	卵麦					春雨のサラダ	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	354kcal	597kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.7g	23.3g	
炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	22.4g	75.2g		
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	617mg	618mg		
カリウム	479mg	540mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	633mg	694mg		
リン	155mg	220mg	リン	155mg	220mg	リン	129mg	194mg	リン	155mg	220mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	965kcal	1694kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	76.0g	234.4g	
	ナトリウム	1757mg	1760mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	
	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1314mg	1497mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1236mg	1419mg	
	リン	468mg	663mg	リン	432mg	627mg	リン	413mg	608mg	リン	379mg	574mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	
脂質		52.8g	54.6g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.5g	62.3g	
炭水化物		107.9g	266.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	
ナトリウム		1760mg	1763mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	
カリウム		1647mg	1830mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1296mg	1479mg	
リン		475mg	670mg	リン	438mg	633mg	リン	416mg	611mg	リン	386mg	581mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
		たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.5g	62.3g	
	炭水化物	107.9g	266.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	
	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	
	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1296mg	1479mg	
	リン	475mg	670mg	リン	438mg	633mg	リン	416mg	611mg	リン	386mg	581mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。