

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4日(金)						
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトソース ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		★ごはん150g スクランブルエッグ ナスの炒り煮 スープキャベツ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太春雨サラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ						
	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	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	480mg	481mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	180mg	245mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	159mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華つま煮炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮ひたし 野菜炒め		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびホテトサラダ		★ごはん150g えびカツ パサルスバ きのこじゃが芋のフレンチ れんこんサラダ		★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエッグ						
	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	388kcal	631kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	534mg	535mg
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	150mg	215mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎パイナップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎パイナップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g						
	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビニソースサラダ		★ごはん150g 和風唐揚げ つま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え		★ごはん150g 鱈のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリナーネサラダ						
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	165mg	230mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	63.9g	65.7g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	73.9g	232.3g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	495mg	690mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	423mg	618mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計	エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1045kcal
たんぱく質		31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		64.0g	65.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		92.0g	250.4g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	89.4g	247.8g
ナトリウム		2283mg	2286mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム		1384mg	1567mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1377mg	1560mg
リン		498mg	693mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	426mg	621mg	リン	421mg	616mg
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

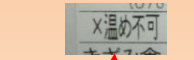


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。