

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	野菜入りトマトビーンズ	卵麦	スクランブルエッグ	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	豆腐ステーキ	卵麦					
	さつまいも炒め	卵麦	きんぴら	卵麦	豚の野菜あんかけ	卵麦	竹輪のごま炒め	卵麦	カボチャとひき肉のトマト煮込み	卵麦					
	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	パインキャロットラペ	卵麦	春雨としめじの炒め物	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	菜の花のクリーム煮	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	262kcal	505kcal	エネルギー	199kcal	442kcal	エネルギー	191kcal	434kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	22.7g	75.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	550mg	551mg
カリウム	201mg	262mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	237mg	298mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	390mg	451mg	
リン	61mg	126mg	リン	86mg	151mg	リン	76mg	141mg	リン	122mg	187mg	リン	90mg	155mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	ブリの蒲焼	麦	さつまいと鶏肉の炒め物	麦	豚ばら肉炒め	麦	ポテトコロッケ	麦	鶏のカレー照煮込み	麦					
	人参クラッセ	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ミックスソテー	麦	オニオンソテー	麦					
	ナスの炒り煮	麦	野菜炒め	麦	フロッキーのベロントー	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦					
	じゃが芋の中華風サラダ	麦			ナスの油炒め	麦			しめじのバター醤油パスタ	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	398kcal	641kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	15.3g	19.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	32.2g	85.0g
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	749mg	750mg	
カリウム	623mg	684mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	
リン	121mg	186mg	リン	158mg	223mg	リン	197mg	262mg	リン	123mg	188mg	リン	159mg	224mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	豚肉のおろし煮	麦	牛肉のちゃんぷる	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦	ポークンジャー	麦	鯖の磯辺焼き	麦					
	さつまいのコンソメ煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦	人参のレモン煮	麦	さつまいと小松菜の煮浸し	麦	人参シヤトー	麦					
	中華つま煮炒め	麦	豚肉ときのこのベロントー	麦	かぼちやのゴマ煮	麦	きのこことじゃが芋のアヒージョ	麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦					
	マカロニと法蓮草のソテー	麦							小倉金時	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	319kcal	562kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	28.8g	28.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g
炭水化物	29.9g	82.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	47.3g	100.1g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.9g	85.7g	
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	528mg	529mg	
カリウム	575mg	636mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	585mg	646mg	
リン	141mg	206mg	リン	164mg	229mg	リン	178mg	243mg	リン	176mg	241mg	リン	173mg	238mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	87.8g	246.2g
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
	カリウム	1399mg	1582mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	323mg	518mg	リン	408mg	603mg	リン	451mg	646mg	リン	421mg	616mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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		1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g
脂質		55.7g	57.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	52.5g	54.3g
炭水化物		105.0g	263.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	103.0g	261.4g
ナトリウム		1984mg	1987mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	1828mg	1831mg
カリウム		1459mg	1642mg	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1494mg	1677mg
リン		330mg	525mg	リン	414mg	609mg	リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

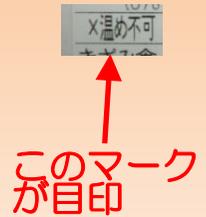


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。