

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)							
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 白菜と厚揚げのとりみ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん150g 卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 油揚げの玉子とし 人蔘しりしり 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイーツおさつ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 麦 麦 ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え					
	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	186kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	235kcal	478kcal				
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g				
	脂質	8.4g	9.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.8g	17.4g				
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g				
	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg				
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg				
	リン	121mg	186mg	リン	133mg	198mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg				
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g				
昼食	★ごはん150g 甘辛チキン 人参のレモン煮 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g 豚豚 麦 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロケ 卵乳麦 オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 煮込みタンダーチキン 卵乳麦 インゲンソテー ナスの炒り煮 麦 麦 星芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g マカロニと法蓮草のソテー 卵乳麦 マカロニと法蓮草のソテー 卵乳麦 ハムの和風サラダ							
	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	407kcal	650kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	399kcal	642kcal				
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g				
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.2g	26.8g				
	炭水化物	40.7g	93.5g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	29.3g	82.1g				
	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	550mg	551mg				
	カリウム	469mg	530mg	カリウム	751mg	812mg	カリウム	282mg	343mg	カリウム	532mg	593mg				
	リン	134mg	199mg	リン	179mg	244mg	リン	100mg	165mg	リン	127mg	192mg				
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g				
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 焼肉塩炒め 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 麦 麦 スパソテー 野菜のパジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ホークシンジャー 麦 麦 ぎんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 麦 麦 平さやいんげん しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 麦 麦 春雨の甘酢炒め 麦 麦 さつま芋サラダ							
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	315kcal	558kcal				
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g				
	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.6g	18.2g				
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.6g	79.4g				
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	433mg	434mg				
	カリウム	530mg	591mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	429mg	490mg				
	リン	154mg	219mg	リン	161mg	226mg	リン	171mg	236mg	リン	178mg	243mg				
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g					
夕食	★ごはん150g 焼肉塩炒め 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 麦 麦 スパソテー 野菜のパジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ホークシンジャー 麦 麦 ぎんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 麦 麦 平さやいんげん しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 麦 麦 春雨の甘酢炒め 麦 麦 さつま芋サラダ							
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	315kcal	558kcal				
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g				
	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.6g	18.2g				
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.6g	79.4g				
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	433mg	434mg				
	カリウム	530mg	591mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	429mg	490mg				
	リン	154mg	219mg	リン	161mg	226mg	リン	171mg	236mg	リン	178mg	243mg				
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g				
合計	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	57.2g	59.0g	
	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	80.8g	239.2g	
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	1793mg	1796mg	
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1224mg	1407mg	カリウム	1495mg	1678mg	
	リン	409mg	604mg	リン	473mg	668mg	リン	381mg	576mg	リン	396mg	591mg	リン	413mg	608mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
		たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質		55.8g	57.6g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	57.3g	59.1g	
炭水化物		102.8g	261.2g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	110.9g	269.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	96.3g	254.7g	
ナトリウム		2123mg	2126mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	
カリウム		1593mg	1776mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1555mg	1738mg	
リン		412mg	607mg	リン	480mg	675mg	リン	387mg	582mg	リン	399mg	594mg	リン	420mg	615mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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する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

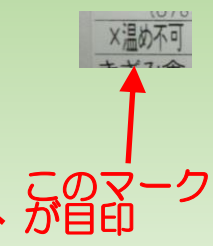


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。