

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)		
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け	★ごはん150g	スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 れんこんサラダ	
		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	303kcal 546kcal	エネルギー	266kcal 509kcal	エネルギー	203kcal 446kcal	エネルギー	274kcal 517kcal	エネルギー	242kcal 485kcal	
	たんぱく質	5.8g 9.9g	たんぱく質	8.2g 12.3g	たんぱく質	7.4g 11.5g	たんぱく質	5.2g 9.3g	たんぱく質	5.8g 9.9g	
	脂質	21.4g 22.0g	脂質	14.9g 15.5g	脂質	10.6g 11.2g	脂質	14.5g 15.1g	脂質	18.9g 19.5g	
	炭水化物	21.9g 74.7g	炭水化物	25.3g 78.1g	炭水化物	18.9g 71.7g	炭水化物	31.2g 84.0g	炭水化物	13.4g 66.2g	
	ナトリウム	622mg 623mg	ナトリウム	586mg 587mg	ナトリウム	475mg 476mg	ナトリウム	615mg 616mg	ナトリウム	539mg 540mg	
	カリウム	459mg 520mg	カリウム	526mg 587mg	カリウム	508mg 569mg	カリウム	445mg 506mg	カリウム	272mg 333mg	
	リン	86mg 151mg	リン	125mg 190mg	リン	119mg 184mg	リン	77mg 142mg	リン	98mg 163mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます	★ごはん150g	スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ナスと蕪の炒め煮 レインボーサラダ	★ごはん150g	ブリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え	★ごはん150g	豚ばら肉炒め スパトマト炒め 野菜のごま和え	★ごはん150g	ささみ大葉フライ インゲンソテー 南瓜のコマ煮 ミックスマカロニサラダ	
		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	329kcal 572kcal	エネルギー	394kcal 637kcal	エネルギー	365kcal 608kcal	エネルギー	399kcal 642kcal	エネルギー	362kcal 605kcal	
	たんぱく質	10.9g 15.0g	たんぱく質	12.1g 16.2g	たんぱく質	11.8g 15.9g	たんぱく質	12.3g 16.4g	たんぱく質	12.1g 16.2g	
	脂質	17.9g 18.5g	脂質	26.6g 27.2g	脂質	23.5g 24.1g	脂質	24.2g 24.8g	脂質	19.0g 19.6g	
	炭水化物	29.9g 82.7g	炭水化物	26.5g 79.3g	炭水化物	25.3g 78.1g	炭水化物	31.1g 83.9g	炭水化物	36.2g 89.0g	
	ナトリウム	799mg 800mg	ナトリウム	851mg 852mg	ナトリウム	637mg 638mg	ナトリウム	751mg 752mg	ナトリウム	581mg 582mg	
	カリウム	509mg 570mg	カリウム	346mg 407mg	カリウム	560mg 621mg	カリウム	465mg 526mg	カリウム	517mg 578mg	
	リン	163mg 228mg	リン	144mg 209mg	リン	121mg 186mg	リン	157mg 222mg	リン	147mg 212mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 きのこのきんぴら 五目野菜の甘酢和え	★ごはん150g	チャブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 マッシュサラダ	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 春雨のマヨネーズ炒め 蕪の野菜あんかけ	
		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	339kcal 582kcal	エネルギー	318kcal 561kcal	エネルギー	402kcal 645kcal	エネルギー	326kcal 569kcal	エネルギー	361kcal 604kcal	
	たんぱく質	13.2g 17.3g	たんぱく質	9.6g 13.7g	たんぱく質	11.7g 15.8g	たんぱく質	12.2g 16.3g	たんぱく質	10.8g 14.9g	
	脂質	17.7g 18.3g	脂質	13.2g 13.8g	脂質	25.8g 26.4g	脂質	22.8g 23.4g	脂質	24.8g 25.4g	
	炭水化物	32.7g 85.5g	炭水化物	40.3g 93.1g	炭水化物	29.7g 82.5g	炭水化物	14.7g 67.5g	炭水化物	21.7g 74.5g	
	ナトリウム	439mg 440mg	ナトリウム	661mg 662mg	ナトリウム	727mg 728mg	ナトリウム	503mg 504mg	ナトリウム	657mg 658mg	
	カリウム	592mg 653mg	カリウム	586mg 647mg	カリウム	470mg 531mg	カリウム	403mg 464mg	カリウム	419mg 480mg	
	リン	159mg 224mg	リン	162mg 227mg	リン	144mg 209mg	リン	120mg 185mg	リン	158mg 223mg	
食塩相当量	1.1g 1.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.9g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g		
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	971kcal 1700kcal	エネルギー	978kcal 1707kcal	エネルギー	970kcal 1699kcal	エネルギー	999kcal 1728kcal	エネルギー	965kcal 1694kcal	
	たんぱく質	29.9g 42.2g	たんぱく質	29.9g 42.2g	たんぱく質	30.9g 43.2g	たんぱく質	29.7g 42.0g	たんぱく質	28.7g 41.0g	
	脂質	57.0g 58.8g	脂質	54.7g 56.5g	脂質	59.9g 61.7g	脂質	61.5g 63.3g	脂質	62.7g 64.5g	
	炭水化物	84.5g 242.9g	炭水化物	92.1g 250.5g	炭水化物	73.9g 232.3g	炭水化物	77.0g 235.4g	炭水化物	71.3g 229.7g	
	ナトリウム	1860mg 1863mg	ナトリウム	2098mg 2101mg	ナトリウム	1839mg 1842mg	ナトリウム	1869mg 1872mg	ナトリウム	1777mg 1780mg	
	カリウム	1560mg 1743mg	カリウム	1458mg 1641mg	カリウム	1538mg 1721mg	カリウム	1313mg 1496mg	カリウム	1208mg 1391mg	
	リン	408mg 603mg	リン	431mg 626mg	リン	384mg 579mg	リン	354mg 549mg	リン	403mg 598mg	
	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.6g 4.7g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.6g 4.6g	
	合計	エネルギー	1034kcal 1763kcal	エネルギー	1042kcal 1771kcal	エネルギー	1033kcal 1762kcal	エネルギー	1047kcal 1776kcal	エネルギー	1028kcal 1757kcal
たんぱく質		30.2g 42.5g	たんぱく質	30.3g 42.6g	たんぱく質	31.2g 43.5g	たんぱく質	30.1g 42.4g	たんぱく質	29.0g 41.3g	
脂質		57.1g 58.9g	脂質	54.8g 56.6g	脂質	60.0g 61.8g	脂質	61.6g 63.4g	脂質	62.8g 64.6g	
炭水化物		99.7g 258.1g	炭水化物	107.6g 266.0g	炭水化物	89.1g 247.5g	炭水化物	88.5g 246.9g	炭水化物	86.5g 244.9g	
ナトリウム		1861mg 1864mg	ナトリウム	2101mg 2104mg	ナトリウム	1840mg 1843mg	ナトリウム	1872mg 1875mg	ナトリウム	1778mg 1781mg	
カリウム		1617mg 1800mg	カリウム	1518mg 1701mg	カリウム	1595mg 1778mg	カリウム	1369mg 1552mg	カリウム	1265mg 1448mg	
リン		411mg 606mg	リン	438mg 633mg	リン	387mg 582mg	リン	360mg 555mg	リン	406mg 601mg	
食塩相当量		4.7g 4.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.6g 4.7g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.6g 4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1034kcal 1763kcal	エネルギー	1042kcal 1771kcal	エネルギー	1033kcal 1762kcal	エネルギー	1047kcal 1776kcal	エネルギー	1028kcal 1757kcal
		たんぱく質	30.2g 42.5g	たんぱく質	30.3g 42.6g	たんぱく質	31.2g 43.5g	たんぱく質	30.1g 42.4g	たんぱく質	29.0g 41.3g
	脂質	57.1g 58.9g	脂質	54.8g 56.6g	脂質	60.0g 61.8g	脂質	61.6g 63.4g	脂質	62.8g 64.6g	
	炭水化物	99.7g 258.1g	炭水化物	107.6g 266.0g	炭水化物	89.1g 247.5g	炭水化物	88.5g 246.9g	炭水化物	86.5g 244.9g	
	ナトリウム	1861mg 1864mg	ナトリウム	2101mg 2104mg	ナトリウム	1840mg 1843mg	ナトリウム	1872mg 1875mg	ナトリウム	1778mg 1781mg	
	カリウム	1617mg 1800mg	カリウム	1518mg 1701mg	カリウム	1595mg 1778mg	カリウム	1369mg 1552mg	カリウム	1265mg 1448mg	
	リン	411mg 606mg	リン	438mg 633mg	リン	387mg 582mg	リン	360mg 555mg	リン	406mg 601mg	
	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.6g 4.7g	食塩相当量	4.8g 4.8g	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

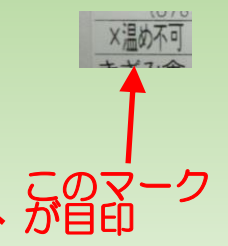


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。