

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵					
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	白玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵					
	ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	きんぴら	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	野菜の味噌煮込み	麦					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	レモンがぼちゃ	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	さつま芋サラダ	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	325kcal	568kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	205kcal	448kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	396mg	397mg	ナトリウム	694mg	695mg
カリウム	641mg	702mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	630mg	691mg	
リン	138mg	203mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	147mg	212mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵					
	大根と鶏肉の煮物	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	鯖のごま醤油焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵					
	中華うま煮炒め	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	れんこんの土佐煮	麦	インゲンソテー	麦	きのこあん	麦					
	マカロニサラダ	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	白菜の煮ひたし	麦	ごま風味炒め	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	331kcal	574kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal			
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g			
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	26.1g	26.7g			
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	18.3g	71.1g			
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	726mg	727mg			
カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	593mg	654mg				
リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	142mg	207mg	リン	179mg	244mg				
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g				
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
	★ごはん150g	卵乳麦えか	★ごはん150g	乳	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	ホークチャップ	乳	和風唐揚げ	麦	野菜コロッケ	麦	サワラのチリソースかけ	麦					
	春雨タンタン	麦	竹輪のごま炒め	麦	アスパラ	麦	人参シャトー	麦	フロッコリニ	麦					
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き	乳	人参しりしり	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	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	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	407kcal	650kcal			
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g			
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.7g	25.3g			
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	38.6g	91.4g			
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	592mg	593mg				
カリウム	536mg	597mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	450mg	511mg				
リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	99mg	164mg				
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g				
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	985kcal	1714kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal			
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g			
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.7g	64.5g			
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	72.3g	230.7g			
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1714mg	1717mg			
	カリウム	1591mg	1774mg	カリウム	1310mg	1493mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1438mg	1621mg			
	リン	466mg	661mg	リン	351mg	546mg	リン	382mg	577mg	リン	425mg	620mg			
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g			
	合計	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal		
たんぱく質		30.3g	42.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g			
脂質		60.1g	61.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	62.8g	64.6g			
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	87.5g	245.9g			
ナトリウム		1964mg	1967mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1715mg	1718mg			
カリウム		1647mg	1830mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1495mg	1678mg			
リン		472mg	667mg	リン	354mg	549mg	リン	389mg	584mg	リン	428mg	623mg			
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g			
合計(間食込)		エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal		
		たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g		
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	62.8g	64.6g			
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	87.5g	245.9g			
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1715mg	1718mg			
	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1495mg	1678mg			
	リン	472mg	667mg	リン	354mg	549mg	リン	389mg	584mg	リン	428mg	623mg			
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g			

※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

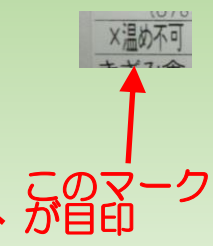


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。