

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14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					
	豆腐ステーキ	卵	大根と鶏肉の味噌煮	卵	肉団子の甘酢煮	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	卵					
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵	じゃが芋の洋風あんかけ	卵	野菜炒め	卵	さつまいものオレングリーン	卵					
	明太ポテトサラダ	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵	マカロニマリネサラダ	卵	れんこんサラダ	卵					
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	299kcal	542kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	39.3g	92.1g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	418mg	419mg
カリウム	234mg	295mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	491mg	558mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	567mg	628mg	
リン	50mg	115mg	リン	118mg	183mg	リン	129mg	194mg	リン	77mg	142mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦					
	ナスと鶏肉のしぎ焼	小麦	ハッシュドポーク	小麦	鶏肉ときのこのバター醤油	小麦	フリ田楽	小麦	マイルドハヤシライスのルー	小麦					
	ごま風味炒め	小麦	ツナあっさり煮	小麦	ナスの油炒め	小麦	人参クラッセ	小麦	白菜の煮ひたし	小麦					
	青菜のわさび和え	小麦	マカロニサラダ	小麦	ハインキヤロットラズ	小麦	春雨タンタン	小麦	菜の花のツナごま和え	小麦					
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	790mg	791mg
カリウム	638mg	699mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	608mg	669mg	
リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	107mg	172mg	リン	132mg	197mg	リン	166mg	231mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦					
	赤魚の竜田揚	小麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	小麦	お魚サンキ	小麦	塩タレホウ	小麦	ロールキャベツのトマト煮込み	小麦					
	きのこあん	小麦	野菜の味噌煮込み	小麦	つま塩キャベツ	小麦	大根と人参のきんぴら	小麦	きのこソテー	小麦					
	小倉金時	小麦	法蓮草のごまマヨネーズ	小麦	中華つま煮炒め	小麦	マセドニアンサラダ	小麦	ナスの挽肉炒め	小麦					
	中華サラダ	小麦	ハスタのサラダ	小麦	ハスタのサラダ	小麦	スハゲティサラダ	小麦		小麦					
	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	323kcal	566kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	27.3g	27.9g
炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.1g	79.9g	
ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	840mg	841mg	
カリウム	478mg	539mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	622mg	683mg	カリウム	496mg	557mg	
リン	145mg	210mg	リン	125mg	190mg	リン	125mg	190mg	リン	165mg	230mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦					
	赤魚の竜田揚	小麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	小麦	お魚サンキ	小麦	塩タレホウ	小麦	ロールキャベツのトマト煮込み	小麦					
	きのこあん	小麦	野菜の味噌煮込み	小麦	つま塩キャベツ	小麦	大根と人参のきんぴら	小麦	きのこソテー	小麦					
	小倉金時	小麦	法蓮草のごまマヨネーズ	小麦	中華つま煮炒め	小麦	マセドニアンサラダ	小麦	ナスの挽肉炒め	小麦					
	中華サラダ	小麦	ハスタのサラダ	小麦	ハスタのサラダ	小麦	スハゲティサラダ	小麦		小麦					
	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.2g	36.5g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	89.2g	247.6g
ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1671mg	1854mg	
リン	372mg	567mg	リン	396mg	591mg	リン	361mg	556mg	リン	374mg	569mg	リン	395mg	590mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦					
	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	104.7g	263.1g
	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1731mg	1914mg
	リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg	リン	367mg	562mg	リン	377mg	572mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦				
エネルギー		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.1g	61.9g
炭水化物		93.3g	251.7g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	104.7g	263.1g
ナトリウム		1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
カリウム		1407mg	1590mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1731mg	1914mg
リン		375mg	570mg	リン	403mg	598mg	リン	367mg	562mg	リン	377mg	572mg	リン	402mg	597mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

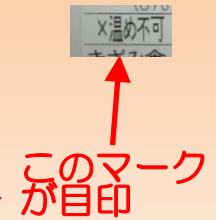


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。