

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|       | 6月5日(月)     |                | 6月6日(火)         |                | 6月7日(水)        |                | 6月8日(木)     |                | 6月9日(金)     |                |          |          |          |          |          |          |
|-------|-------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g        | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       |          |          |          |          |          |          |
|       | 白菜とがんもの煮物   | 豆腐のソナあんかけ      | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 肉団子の玉ねぎあん      | 野菜入りトマトビーンズ    | 大根と人参のきんぴら     | 白菜の煮ひたし     | ふぎと人参の甘露煮      | きんぴら        | 野菜入りトマトビーンズ    |          |          |          |          |          |          |
|       | コーンサラダ      | キャロットエッグ       | 野菜サラダ           | 春雨とツナのサラダ      | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵乳麦            | 卵乳麦         | 卵乳麦            | 卵乳麦         | 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       | 273kcal        | 516kcal         | エネルギー          | 180kcal        | 423kcal        | エネルギー       | 212kcal        | 455kcal     | エネルギー          | 243kcal  | 486kcal  | エネルギー    | 270kcal  | 513kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 7.1g           | 11.2g           | たんぱく質          | 5.4g           | 9.5g           | たんぱく質       | 6.7g           | 10.8g       | たんぱく質          | 7.8g     | 11.9g    | たんぱく質    | 4.6g     | 8.7g     |          |
|       | 脂質          | 15.8g          | 16.4g           | 脂質             | 10.8g          | 11.4g          | 脂質          | 12.3g          | 12.9g       | 脂質             | 14.7g    | 15.3g    | 脂質       | 19.5g    | 20.1g    |          |
|       | 炭水化物        | 25.1g          | 77.9g           | 炭水化物           | 15.9g          | 68.7g          | 炭水化物        | 19.0g          | 71.8g       | 炭水化物           | 19.3g    | 72.1g    | 炭水化物     | 19.9g    | 72.7g    |          |
|       | ナトリウム       | 617mg          | 618mg           | ナトリウム          | 341mg          | 342mg          | ナトリウム       | 675mg          | 676mg       | ナトリウム          | 671mg    | 672mg    | ナトリウム    | 548mg    | 549mg    |          |
|       | カリウム        | 574mg          | 635mg           | カリウム           | 361mg          | 422mg          | カリウム        | 500mg          | 561mg       | カリウム           | 382mg    | 443mg    | カリウム     | 524mg    | 585mg    |          |
| リン    | 145mg       | 210mg          | リン              | 82mg           | 147mg          | リン             | 99mg        | 164mg          | リン          | 110mg          | 175mg    | リン       | 93mg     | 158mg    |          |          |
| 食塩相当量 | 1.6g        | 1.6g           | 食塩相当量           | 0.9g           | 0.9g           | 食塩相当量          | 1.7g        | 1.7g           | 食塩相当量       | 1.7g           | 1.7g     | 食塩相当量    | 1.4g     | 1.4g     |          |          |
| 昼食    | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g        | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       |          |          |          |          |          |          |
|       | 平身魚の和風あん    | さつま芋と鶏肉の炒め物    | 豚肉のおろし煮         | 豚肉のおろし煮        | きのこのきんぴら       | 平さやいんげん        | 春雨ナポリタン     | オクラのペペロンチーノ    | かにかまサラダ     | クリーム煮込みハンバーグ   |          |          |          |          |          |          |
|       | ナスの挽肉炒め     | 春雨ナポリタン        | 豚肉のおろし煮         | 豚肉のおろし煮        | かにかまサラダ        | ひき肉と豆腐のうま煮     | 若芽のごま酢和え    | コボウのピリ辛サラダ     | 豚バラのすき焼き煮   | れんこんとひじきのサラダ   |          |          |          |          |          |          |
|       | 若芽のごま酢和え    | コボウのピリ辛サラダ     | 豚肉のおろし煮         | 豚肉のおろし煮        | かにかまサラダ        | れんこんとひじきのサラダ   | おかず         | ご飯セット          | おかず         | ご飯セット          |          |          |          |          |          |          |
|       | エネルギー       | 306kcal        | 549kcal         | エネルギー          | 398kcal        | 641kcal        | エネルギー       | 372kcal        | 615kcal     | エネルギー          | 345kcal  | 588kcal  | エネルギー    | 367kcal  | 610kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 11.3g          | 15.4g           | たんぱく質          | 9.1g           | 13.2g          | たんぱく質       | 13.8g          | 17.9g       | たんぱく質          | 9.8g     | 13.9g    | たんぱく質    | 11.8g    | 15.9g    |          |
|       | 脂質          | 17.3g          | 17.9g           | 脂質             | 20.8g          | 21.4g          | 脂質          | 25.4g          | 26.0g       | 脂質             | 22.5g    | 23.1g    | 脂質       | 24.8g    | 25.4g    |          |
|       | 炭水化物        | 28.3g          | 81.1g           | 炭水化物           | 42.2g          | 95.0g          | 炭水化物        | 20.8g          | 73.6g       | 炭水化物           | 24.9g    | 77.7g    | 炭水化物     | 19.7g    | 72.5g    |          |
|       | ナトリウム       | 692mg          | 693mg           | ナトリウム          | 643mg          | 644mg          | ナトリウム       | 522mg          | 523mg       | ナトリウム          | 679mg    | 680mg    | ナトリウム    | 926mg    | 927mg    |          |
|       | カリウム        | 529mg          | 590mg           | カリウム           | 459mg          | 520mg          | カリウム        | 509mg          | 570mg       | カリウム           | 548mg    | 609mg    | カリウム     | 500mg    | 561mg    |          |
| リン    | 187mg       | 252mg          | リン              | 142mg          | 207mg          | リン             | 183mg       | 248mg          | リン          | 150mg          | 215mg    | リン       | 180mg    | 245mg    |          |          |
| 食塩相当量 | 1.8g        | 1.8g           | 食塩相当量           | 1.6g           | 1.6g           | 食塩相当量          | 1.3g        | 1.3g           | 食塩相当量       | 1.7g           | 1.7g     | 食塩相当量    | 2.4g     | 2.4g     |          |          |
| 間食    | ◎みかん(缶) 75g | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g     | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g    | ◎パイナップル(缶) 75g | ◎みかん(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    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g        | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       |          |          |          |          |          |          |
|       | 鶏肉の韓国風炒め    | 鯖の塩焼           | 酢豚              | 鶏のごまタレ煮        | まぐろカツ          | ジャガ芋の洋風あんかけ    | チンゲン菜ソテー    | 一ロナスのオランダ煮     | 人参グラッセ      | 人参のレモン煮        |          |          |          |          |          |          |
|       | スパゲティサラダ    | 竹輪のごま炒め        | 和風マヨネーズ和え       | 赤玉南瓜煮          | 竹輪と菜の花の煮物      | スライスした野菜       | さっぱりポテトサラダ  | 和風マヨネーズ和え      | ハムの和風サラダ    | マカロニとパプリカのサラダ  |          |          |          |          |          |          |
|       | 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       | 399kcal        | 642kcal         | エネルギー          | 397kcal        | 640kcal        | エネルギー       | 393kcal        | 636kcal     | エネルギー          | 385kcal  | 628kcal  | エネルギー    | 354kcal  | 597kcal  |          |
|       | たんぱく質       | 11.0g          | 15.1g           | たんぱく質          | 13.9g          | 18.0g          | たんぱく質       | 9.2g           | 13.3g       | たんぱく質          | 12.2g    | 16.3g    | たんぱく質    | 11.9g    | 16.0g    |          |
|       | 脂質          | 25.3g          | 25.9g           | 脂質             | 27.4g          | 28.0g          | 脂質          | 19.9g          | 20.5g       | 脂質             | 21.5g    | 22.1g    | 脂質       | 18.6g    | 19.2g    |          |
|       | 炭水化物        | 31.4g          | 84.2g           | 炭水化物           | 21.6g          | 74.4g          | 炭水化物        | 45.2g          | 98.0g       | 炭水化物           | 35.4g    | 88.2g    | 炭水化物     | 36.0g    | 88.8g    |          |
|       | ナトリウム       | 660mg          | 661mg           | ナトリウム          | 711mg          | 712mg          | ナトリウム       | 673mg          | 674mg       | ナトリウム          | 645mg    | 646mg    | ナトリウム    | 649mg    | 650mg    |          |
| カリウム  | 570mg       | 631mg          | カリウム            | 555mg          | 616mg          | カリウム           | 655mg       | 716mg          | カリウム        | 634mg          | 695mg    | カリウム     | 352mg    | 413mg    |          |          |
| リン    | 163mg       | 228mg          | リン              | 174mg          | 239mg          | リン             | 162mg       | 227mg          | リン          | 171mg          | 236mg    | リン       | 170mg    | 235mg    |          |          |
| 食塩相当量 | 1.7g        | 1.7g           | 食塩相当量           | 1.8g           | 1.8g           | 食塩相当量          | 1.7g        | 1.7g           | 食塩相当量       | 1.6g           | 1.6g     | 食塩相当量    | 1.7g     | 1.7g     |          |          |
| 夕食    | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g        | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       | ★ごはん150g    | ★ごはん150g       |          |          |          |          |          |          |
|       | 鶏肉の韓国風炒め    | 鯖の塩焼           | 酢豚              | 鶏のごまタレ煮        | まぐろカツ          | ジャガ芋の洋風あんかけ    | チンゲン菜ソテー    | 一ロナスのオランダ煮     | 人参グラッセ      | 人参のレモン煮        |          |          |          |          |          |          |
|       | スパゲティサラダ    | 竹輪のごま炒め        | 和風マヨネーズ和え       | 赤玉南瓜煮          | 竹輪と菜の花の煮物      | スライスした野菜       | さっぱりポテトサラダ  | 和風マヨネーズ和え      | ハムの和風サラダ    | マカロニとパプリカのサラダ  |          |          |          |          |          |          |
|       | 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       | 978kcal        | 1707kcal        | エネルギー          | 975kcal        | 1704kcal       | エネルギー       | 977kcal        | 1706kcal    | エネルギー          | 973kcal  | 1702kcal | エネルギー    | 991kcal  | 1720kcal |          |
|       | たんぱく質       | 29.4g          | 41.7g           | たんぱく質          | 28.4g          | 40.7g          | たんぱく質       | 29.7g          | 42.0g       | たんぱく質          | 29.8g    | 42.1g    | たんぱく質    | 28.3g    | 40.6g    |          |
|       | 脂質          | 58.4g          | 60.2g           | 脂質             | 59.0g          | 60.8g          | 脂質          | 57.6g          | 59.4g       | 脂質             | 58.7g    | 60.5g    | 脂質       | 62.9g    | 64.7g    |          |
|       | 炭水化物        | 84.8g          | 243.2g          | 炭水化物           | 79.7g          | 238.1g         | 炭水化物        | 85.0g          | 243.4g      | 炭水化物           | 79.6g    | 238.0g   | 炭水化物     | 75.6g    | 234.0g   |          |
|       | ナトリウム       | 1969mg         | 1972mg          | ナトリウム          | 1695mg         | 1698mg         | ナトリウム       | 1870mg         | 1873mg      | ナトリウム          | 1995mg   | 1998mg   | ナトリウム    | 2123mg   | 2126mg   |          |
|       | カリウム        | 1673mg         | 1856mg          | カリウム           | 1375mg         | 1558mg         | カリウム        | 1664mg         | 1847mg      | カリウム           | 1564mg   | 1747mg   | カリウム     | 1376mg   | 1559mg   |          |
| リン    | 495mg       | 690mg          | リン              | 398mg          | 593mg          | リン             | 444mg       | 639mg          | リン          | 431mg          | 626mg    | リン       | 443mg    | 638mg    |          |          |
| 食塩相当量 | 5.1g        | 5.1g           | 食塩相当量           | 4.3g           | 4.3g           | 食塩相当量          | 4.7g        | 4.7g           | 食塩相当量       | 5.0g           | 5.0g     | 食塩相当量    | 5.5g     | 5.5g     |          |          |
| 合計    | エネルギー       | 1026kcal       | 1755kcal        | エネルギー          | 1038kcal       | 1767kcal       | エネルギー       | 1041kcal       | 1770kcal    | エネルギー          | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー    | 1054kcal | 1783kcal |          |
|       | たんぱく質       | 29.8g          | 42.1g           | たんぱく質          | 28.7g          | 41.0g          | たんぱく質       | 30.1g          | 42.4g       | たんぱく質          | 30.2g    | 42.5g    | たんぱく質    | 28.6g    | 40.9g    |          |
|       | 脂質          | 58.5g          | 60.3g           | 脂質             | 59.1g          | 60.9g          | 脂質          | 57.7g          | 59.5g       | 脂質             | 58.8g    | 60.6g    | 脂質       | 63.0g    | 64.8g    |          |
|       | 炭水化物        | 96.3g          | 254.7g          | 炭水化物           | 94.9g          | 253.3g         | 炭水化物        | 100.5g         | 258.9g      | 炭水化物           | 91.1g    | 249.5g   | 炭水化物     | 90.8g    | 249.2g   |          |
|       | ナトリウム       | 1972mg         | 1975mg          | ナトリウム          | 1696mg         | 1699mg         | ナトリウム       | 1871mg         | 1874mg      | ナトリウム          | 1996mg   | 2001mg   | ナトリウム    | 2124mg   | 2127mg   |          |
|       | カリウム        | 1729mg         | 1912mg          | カリウム           | 1432mg         | 1615mg         | カリウム        | 1724mg         | 1907mg      | カリウム           | 1620mg   | 1803mg   | カリウム     | 1433mg   | 1616mg   |          |
|       | リン          | 501mg          | 696mg           | リン             | 401mg          | 596mg          | リン          | 451mg          | 646mg       | リン             | 437mg    | 632mg    | リン       | 446mg    | 641mg    |          |
|       | 食塩相当量       | 5.1g           | 5.1g            | 食塩相当量          | 4.3g           | 4.3g           | 食塩相当量       | 4.7g           | 4.7g        | 食塩相当量          | 5.0g     | 5.0g     | 食塩相当量    | 5.5g     | 5.5g     |          |
|       | 合計(間食込)     | エネルギー          | 1026kcal        | 1755kcal       | エネルギー          | 1038kcal       | 1767kcal    | エネルギー          | 1041kcal    | 1770kcal       | エネルギー    | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー    | 1054kcal | 1783kcal |
|       |             | たんぱく質          | 29.8g           | 42.1g          | たんぱく質          | 28.7g          | 41.0g       | たんぱく質          | 30.1g       | 42.4g          | たんぱく質    | 30.2g    | 42.5g    | たんぱく質    | 28.6g    | 40.9g    |
| 脂質    |             | 58.5g          | 60.3g           | 脂質             | 59.1g          | 60.9g          | 脂質          | 57.7g          | 59.5g       | 脂質             | 58.8g    | 60.6g    | 脂質       | 63.0g    | 64.8g    |          |
| 炭水化物  |             | 96.3g          | 254.7g          | 炭水化物           | 94.9g          | 253.3g         | 炭水化物        | 100.5g         | 258.9g      | 炭水化物           | 91.1g    | 249.5g   | 炭水化物     | 90.8g    | 249.2g   |          |
| ナトリウム |             | 1972mg         | 1975mg          | ナトリウム          | 1696mg         | 1699mg         | ナトリウム       | 1871mg         | 1874mg      | ナトリウム          | 1996mg   | 2001mg   | ナトリウム    | 2124mg   | 2127mg   |          |
| カリウム  |             | 1729mg         | 1912mg          | カリウム           | 1432mg         | 1615mg         | カリウム        | 1724mg         | 1907mg      | カリウム           | 1620mg   | 1803mg   | カリウム     | 1433mg   | 1616mg   |          |
| リン    |             | 501mg          | 696mg           | リン             | 401mg          | 596mg          | リン          | 451mg          | 646mg       | リン             | 437mg    | 632mg    | リン       | 446mg    | 641mg    |          |
| 食塩相当量 |             | 5.1g           | 5.1g            | 食塩相当量          | 4.3g           | 4.3g           | 食塩相当量       | 4.7g           | 4.7g        | 食塩相当量          | 5.0g     | 5.0g     | 食塩相当量    | 5.5g     | 5.5g     |          |

※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。