

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦						
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵乳麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵乳麦						
	竹輪のごま炒め	麦	ジャーマンポテト	麦	白菜と厚揚げのとりみ煮	麦	枝豆とコーンのバター風味	麦	揚げナスの煮物	麦						
	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	たたきごぼう	麦	和風マヨネーズ和え	麦	和風サラダ	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	299kcal	542kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	218kcal	461kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	22.7g	23.3g	
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	21.0g	73.8g	
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	689mg	690mg	
カリウム	488mg	549mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	350mg	411mg		
リン	93mg	158mg	リン	136mg	201mg	リン	90mg	155mg	リン	146mg	211mg	リン	104mg	169mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦						
	ポークチャップ	卵乳麦	ささみ天葉フライ	麦	カルピ井の具	麦	ブリの蒲焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦						
	きんぴられんこん	麦	大根のレモン煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ふきのきんぴら	麦	春雨としめじの炒め物	麦						
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	蕪の野菜あんかけ	麦	さつま芋サラダ	卵乳麦						
	コーンサラダ	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	337kcal	580kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.6g	15.2g	
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	44.6g	97.4g	
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	725mg	726mg		
カリウム	535mg	596mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	734mg	795mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	472mg	533mg		
リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	171mg	236mg	リン	104mg	169mg	リン	113mg	178mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎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						
	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦						
	豆腐ハンバーグ	卵	赤魚の幽庵焼	麦	煮込みタンドリーチキン	卵	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦						
	和風あんからめソース	麦	塩ゆでアスパラ	麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	麦						
	里芋のおろし揚げ出し	麦	赤玉南瓜煮	麦	ジャガ芋きんぴら	麦	人参しりしり	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳						
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	レインボー春雨	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	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	345kcal	588kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g	
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	16.1g	68.9g		
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	553mg	554mg		
カリウム	310mg	371mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	602mg	663mg		
リン	96mg	161mg	リン	140mg	205mg	リン	113mg	178mg	リン	131mg	196mg	リン	170mg	235mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g	
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	81.7g	240.1g	
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1424mg	1607mg	
	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	374mg	569mg	リン	381mg	576mg	リン	387mg	582mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1048kcal	1771kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
脂質		59.0g	60.8g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.7g	61.5g	
炭水化物		104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.9g	255.3g	
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	
カリウム		1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1481mg	1664mg	
リン		355mg	550mg	リン	415mg	610mg	リン	377mg	572mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1048kcal	1771kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
		たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.9g	255.3g	
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1481mg	1664mg	
	リン	355mg	550mg	リン	415mg	610mg	リン	377mg	572mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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

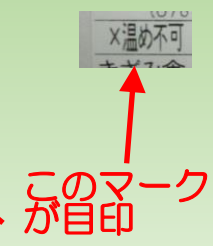


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。