

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月17日(月)		7月18日(火)		7月19日(水)		7月20日(木)		7月21日(金)				
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	かんもどきの含め煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮			
		ジャガ芋の洋風あんかけ		スイーツパン		人参の炒り煮		豚肉と大根のピリ辛煮		ウインナーときのこの炒め物			
		コールスローサラダ		ハムの和風サラダ		カラフルサラダ		なすの中華風南蛮漬		若芽のごま酢和え			
		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	330kcal	573kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	20.9g	21.5g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	10.5g	63.3g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	730mg	731mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	314mg	375mg	
リン	86mg	151mg	リン	139mg	204mg	リン	119mg	184mg	リン	86mg	151mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ			
		切干大根煮		ナスと蕪の炒め煮		人参グラッセ		さつま芋のレモン煮		インゲンソテー			
		えんどう豆の味噌マヨ和え		野菜サラダ		菜の花のクリーム煮		れんこんとひじきのサラダ		赤玉南瓜煮			
		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	355kcal	598kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	16.2g	16.8g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	39.0g	91.8g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	663mg	664mg	
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	597mg	658mg	
リン	164mg	229mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チャフチェ	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き			
		きのこあん		チンゲン菜とピーマンのソテー		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		スパソテー		人参シャトー			
		きんぴられんこん		ジャーマンポテト		フロココリーのツナマヨ和え		切干大根のカレーきんぴら		春雨のマヨネーズ炒め			
		マセドニアンサラダ		中華サラダ				野菜のごま和え		キャベツのピーナッツ和え			
		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	332kcal	575kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	
ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	608mg	609mg		
カリウム	485mg	546mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	263mg	324mg		
リン	169mg	234mg	リン	87mg	152mg	リン	144mg	209mg	リン	117mg	182mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.9g	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.5g	64.3g	
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	71.9g	230.3g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1532mg	1715mg	カリウム	1174mg	1357mg	カリウム	1174mg	1357mg	
	リン	419mg	614mg	リン	357mg	552mg	リン	384mg	579mg	リン	349mg	544mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
脂質		62.7g	64.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.6g	64.4g	
炭水化物		90.5g	248.9g	炭水化物	118.4g	276.8g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	83.4g	241.8g	
ナトリウム		2072mg	2075mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	
カリウム		1414mg	1597mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1230mg	1413mg	
リン		422mg	617mg	リン	364mg	559mg	リン	387mg	582mg	リン	355mg	550mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.6g	64.4g	
	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	118.4g	276.8g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	83.4g	241.8g	
	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	
	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1230mg	1413mg	
	リン	422mg	617mg	リン	364mg	559mg	リン	387mg	582mg	リン	355mg	550mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

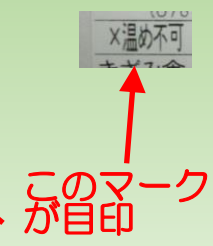


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。