

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4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					
	がんときの含め煮	肉団子の甘酢煮	がんときの含め煮	肉団子の甘酢煮	がんときの含め煮	肉団子の甘酢煮	がんときの含め煮	肉団子の甘酢煮	がんときの含め煮	肉団子の甘酢煮					
	さつまいもの甘煮	竹輪の五色きんぴら	さつまいもの甘煮	竹輪の五色きんぴら	さつまいもの甘煮	竹輪の五色きんぴら	さつまいもの甘煮	竹輪の五色きんぴら	さつまいもの甘煮	竹輪の五色きんぴら					
	野菜サラダ	白菜と昆布のナムル	野菜サラダ	白菜と昆布のナムル	野菜サラダ	白菜と昆布のナムル	野菜サラダ	白菜と昆布のナムル	野菜サラダ	白菜と昆布のナムル					
	ドレッシング(小袋)		ドレッシング(小袋)		ドレッシング(小袋)		ドレッシング(小袋)		ドレッシング(小袋)						
	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	186kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	220kcal	463kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	3.7g	7.8g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	13.1g	13.7g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	21.5g	74.3g
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	461mg	462mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	396mg	457mg	カリウム	415mg	476mg	
リン	111mg	176mg	リン	138mg	203mg	リン	89mg	154mg	リン	132mg	197mg	リン	70mg	135mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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					
	チキンクリームシチュー	肉丼の具	チキンクリームシチュー	肉丼の具	チキンクリームシチュー	肉丼の具	チキンクリームシチュー	肉丼の具	チキンクリームシチュー	肉丼の具					
	ウインナーときのこの炒め物	パスタのクリーム煮	ウインナーときのこの炒め物	パスタのクリーム煮	ウインナーときのこの炒め物	パスタのクリーム煮	ウインナーときのこの炒め物	パスタのクリーム煮	ウインナーときのこの炒め物	パスタのクリーム煮					
	大根のマヨネーズ和え	ごぼうのごま酢和え	大根のマヨネーズ和え	ごぼうのごま酢和え	大根のマヨネーズ和え	ごぼうのごま酢和え	大根のマヨネーズ和え	ごぼうのごま酢和え	大根のマヨネーズ和え	ごぼうのごま酢和え					
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	407kcal	650kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	26.9g	27.5g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	29.0g	81.8g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	863mg	864mg	ナトリウム	707mg	708mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	298mg	359mg	カリウム	404mg	465mg	
リン	166mg	231mg	リン	182mg	247mg	リン	123mg	188mg	リン	98mg	163mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎パイナップル(缶)	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎黄桃(缶)					
	★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					
	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み					
	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ					
	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮					
	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ					
	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	397kcal	640kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	416kcal	659kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	15.7g	19.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.4g	24.0g
炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	19.6g	72.4g	
ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	857mg	858mg	
カリウム	550mg	611mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	484mg	545mg	
リン	175mg	240mg	リン	104mg	169mg	リン	142mg	207mg	リン	213mg	278mg	リン	181mg	246mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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					
	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み	えひカツ	鶏のカレー照煮込み					
	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ	法蓮草ソテー	塩ゆでアスパラ					
	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮	揚ナスの煮物	野菜のトマト煮					
	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ	明太ポテトサラダ	春雨フルーツサラダ					
	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	397kcal	640kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	416kcal	659kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	15.7g	19.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	19.6g	72.4g
ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	857mg	858mg	
カリウム	550mg	611mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	484mg	545mg	
リン	175mg	240mg	リン	104mg	169mg	リン	142mg	207mg	リン	213mg	278mg	リン	181mg	246mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	63.4g	65.2g
	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	70.1g	228.5g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	カリウム	1670mg	1853mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1263mg	1446mg	カリウム	1303mg	1486mg
	リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	354mg	549mg	リン	443mg	638mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.2g	39.5g
脂質		55.5g	57.3g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	63.5g	65.3g
炭水化物		106.8g	265.2g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	81.6g	240.0g
ナトリウム		2097mg	2100mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2028mg	2031mg
カリウム		1730mg	1913mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1359mg	1542mg
リン		459mg	654mg	リン	430mg	625mg	リン	357mg	552mg	リン	450mg	645mg	リン	388mg	583mg
食塩相当量		5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

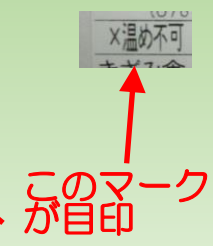


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。