

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28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	肉団子の中華炒め	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵乳麦	目玉焼き	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦			
	ナスの油炒め	卵乳麦	小倉金時	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	卵乳麦			
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	かにかまサラダ	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	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	325kcal	568kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	17.2g	17.8g	
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	34.5g	87.3g	
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	694mg	695mg	
カリウム	641mg	702mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	630mg	691mg		
リン	138mg	203mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	120mg	185mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	大根と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ	麦			
	野菜炒め	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	れんこんの土佐煮	麦	インゲンソテー	卵乳麦	フロッコリー	麦			
	マカロニサラダ	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	明太春雨サラダ	卵乳麦	麩とえのぎのさっと煮	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	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	314kcal	557kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	14.3g	18.4g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	16.1g	16.7g	
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	25.9g	78.7g	
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	576mg	577mg	
カリウム	404mg	465mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	688mg	749mg		
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	142mg	207mg	リン	194mg	259mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	お魚サンキ	卵乳麦	マーボ豆腐	麦	鶏の甘酢煮	麦	鯖のごま醤油焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵乳麦			
	平さやいんげん	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソテー	卵乳麦	人参シャトー	麦	きのこあん	麦			
	大豆の肉じゃが煮	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦			
	春雨タンタン	麦			和風マヨネーズ和え	卵乳麦	たたきごぼう	麦	春雨のサラダ	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	337kcal	580kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.5g	21.1g	
炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.2g	82.0g		
ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	755mg	756mg		
カリウム	518mg	579mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	165mg	230mg	リン	136mg	201mg	リン	158mg	223mg	リン	179mg	244mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	78.6g	237.0g	
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1345mg	1588mg	カリウム	1306mg	1489mg	
	リン	403mg	598mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	449mg	644mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
たんぱく質		27.9g	40.2g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	
脂質		60.9g	62.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		93.9g	252.3g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	
ナトリウム		2102mg	2105mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	
カリウム		1619mg	1802mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1362mg	1545mg	
リン		409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	455mg	650mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
		たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.3g	65.1g	
	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	
	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	
	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1362mg	1545mg	
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	455mg	650mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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

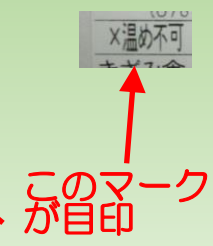


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。