

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)							
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	卵身魚のしんじょう	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮						
	乳麦	大根とひじきの煮物	卵麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	ナスと蕨の炒め煮	卵乳麦	菜の花のクリーム煮	麦	さつま芋のレモン煮						
	小麦	インゲンのごま和え	小麦	春雨のサラダ	小麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	明太ポテトサラダ	小麦	中華サラダ						
	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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.6g	14.2g	
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	39.7g	92.5g	
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	495mg	496mg	
カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	446mg	507mg		
リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	123mg	188mg	リン	109mg	174mg	リン	76mg	141mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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		
昼食	★ごはん150g	ほうれん草のクリームオムレツ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	エビカツ	★ごはん150g	カレイのおろし和え						
	卵乳麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	卵乳麦	平さやいんげん	小麦	パスタ	小麦	豚肉ときのこのペペロンチーノ						
	小麦	パスタのサラダ	小麦	白菜と豚肉の煮びたし	小麦	豚ハラチンジャオ	小麦	さんひら	小麦	キャロットエック						
	卵乳麦		卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	れんこんサラダ	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	388kcal	631kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	11.3g	64.1g	
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	534mg	535mg	
カリウム	263mg	324mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	498mg	559mg		
リン	150mg	215mg	リン	140mg	205mg	リン	95mg	160mg	リン	142mg	207mg	リン	180mg	245mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎バナナ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g						
	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	和風唐揚げ	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	肉丼の具						
	小麦	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	インゲンソテー	小麦	キャベツソテー	小麦	人参グラッセ	小麦	切干大根煮						
	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	スイートおさつ	卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ						
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	49.5g	102.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg	
カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	691mg	752mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg		
リン	165mg	230mg	リン	137mg	202mg	リン	184mg	249mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
夕食	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	和風唐揚げ	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	肉丼の具						
	小麦	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	インゲンソテー	小麦	キャベツソテー	小麦	人参グラッセ	小麦	切干大根煮						
	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	スイートおさつ	卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ						
	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	377kcal	620kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	49.5g	102.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg	
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	691mg	752mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg	
リン	165mg	230mg	リン	137mg	202mg	リン	184mg	249mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
合計	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g	
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	76.3g	234.7g	
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1352mg	1535mg	
	リン	451mg	646mg	リン	348mg	543mg	リン	402mg	597mg	リン	433mg	628mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.7g	60.5g	
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	91.5g	249.9g	
ナトリウム		2183mg	2186mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	
カリウム		1372mg	1555mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1409mg	1592mg	
リン		454mg	649mg	リン	355mg	550mg	リン	408mg	603mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。