

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		★ごはん150g かんもどきの含め煮 スイーツパン ハムの和風サラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 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	244kcal	487kcal	エネルギー	161kcal	404kcal
	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	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.5g	9.6g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	7.9g	8.5g
	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	炭水化物	19.9g	72.7g
	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	658mg	659mg	ナトリウム	760mg	761mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	86mg	151mg	リン	139mg	204mg	リン	119mg	184mg	リン	79mg	144mg	リン	98mg	163mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん きんぴられんこん マセドニアンサラダ		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ		★ごはん150g チヤブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー 切干大根のカレーきんぴら 野菜のごま和え		★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナツ和え						
	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	エネルギー	396kcal	639kcal
	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	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	27.3g	27.9g
	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	炭水化物	24.8g	77.6g
	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	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	485mg	546mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	431mg	492mg
	リン	169mg	234mg	リン	87mg	152mg	リン	144mg	209mg	リン	117mg	182mg	リン	168mg	233mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え		★ごはん150g フリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g ホークチャップ さつま芋のレモン煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー 南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ						
	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	355kcal	598kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	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	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	43.5g	96.3g
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	576mg	577mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	523mg	584mg
	リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	990kcal	1719kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	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	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	71.9g	230.3g	炭水化物	88.2g	246.6g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1150mg	1333mg	カリウム	1150mg	1333mg	カリウム	1336mg	1519mg
	リン	419mg	614mg	リン	363mg	558mg	リン	384mg	579mg	リン	342mg	537mg	リン	411mg	606mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal
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	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		62.7g	64.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.8g	56.6g
炭水化物		90.5g	248.9g	炭水化物	119.2g	277.6g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	103.4g	261.8g
ナトリウム		2072mg	2075mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
カリウム		1414mg	1597mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1150mg	1333mg	カリウム	1210mg	1393mg	カリウム	1393mg	1576mg
リン		422mg	617mg	リン	370mg	565mg	リン	387mg	582mg	リン	349mg	544mg	リン	414mg	609mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

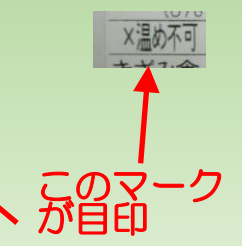


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。