

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)				
朝食	★ごはん150g がんとどきの含め煮 さつまいもの甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイーツおさつ インゲンのごま和え				
	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	186kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	
	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	5.2g	9.3g	
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	15.7g	16.3g	
	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	
	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	
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	396mg	457mg	
	リン	111mg	176mg	リン	138mg	203mg	リン	89mg	154mg	リン	132mg	197mg	
	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	
昼食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのどろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 切十大根煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ				
	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	383kcal	626kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.2g	17.3g	
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	24.4g	25.0g	
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	15.6g	68.4g	
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	730mg	731mg	
	カリウム	624mg	685mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	394mg	455mg	
	リン	166mg	231mg	リン	182mg	247mg	リン	142mg	207mg	リン	183mg	248mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えひカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 明太ポテトサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スパサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ				
	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	317kcal	560kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	18.6g	19.2g	
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	33.6g	86.4g	
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	682mg	683mg	
	カリウム	550mg	611mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	431mg	492mg	
	リン	175mg	240mg	リン	104mg	169mg	リン	175mg	240mg	リン	112mg	177mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g えひカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スパサラダ		★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ				
	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	73.4g	231.8g	
	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	
	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1221mg	1404mg	
	リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	406mg	601mg	リン	427mg	622mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	
	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.8g	60.6g	
	炭水化物	106.6g	265.0g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	88.9g	247.3g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1968mg	1968mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
	カリウム	1731mg	1914mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1281mg	1464mg	
	リン	459mg	654mg	リン	430mg	625mg	リン	409mg	604mg	リン	434mg	629mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
		たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g
脂質		54.6g	56.4g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.8g	60.6g	
炭水化物		106.6g	265.0g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	88.9g	247.3g	
ナトリウム		2071mg	2074mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1968mg	1968mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
カリウム		1731mg	1914mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1281mg	1464mg	
リン		459mg	654mg	リン	430mg	625mg	リン	409mg	604mg	リン	434mg	629mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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。