

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め					
	子ナスの油炒め	卵	小倉金時	卵乳麦落	揚茄子と玉ねぎの煮物	卵	カリフラワーの塩炒め	卵	野菜の味噌煮込み	卵					
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	かにかまサラダ	卵	パスタのサラダ	卵	四色なます	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	324kcal	567kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	786mg	787mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	574mg	635mg
リン	114mg	179mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	120mg	185mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	お魚ザンギ	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグ					
	平さやいんげん	卵	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソテー	卵	人蔘シャトー	卵	きのこあん	卵					
	大豆の肉じゃがが煮	卵	マッシュサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	野菜たっぷりマーボ炒め	卵					
	春雨タンタン	卵			和風マヨネーズ和え	卵	たたきごぼう	卵	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	331kcal	574kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
	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	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	22.8g	23.4g
	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	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	642mg	643mg
カリウム	518mg	579mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	366mg	427mg	
リン	165mg	230mg	リン	121mg	186mg	リン	158mg	223mg	リン	179mg	244mg	リン	82mg	147mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(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	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ					
	野菜炒め	卵	オクラのベロンチーノ	卵	れんこんの土佐煮	卵	インゲンソテー	卵	フロッコリー	卵					
	マカロニサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	蕨とえのきのさっと煮	卵	ごま風味炒め	卵					
	キャベツとベーコンの和え物	卵					ポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	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	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	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	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.0g	19.1g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	29.2g	82.0g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	490mg	491mg	
カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	673mg	734mg	
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	142mg	207mg	リン	150mg	215mg	リン	190mg	255mg	
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	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ					
	野菜炒め	卵	オクラのベロンチーノ	卵	れんこんの土佐煮	卵	インゲンソテー	卵	フロッコリー	卵					
	マカロニサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	蕨とえのきのさっと煮	卵	ごま風味炒め	卵					
	キャベツとベーコンの和え物	卵					ポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	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	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	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	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.0g	19.1g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	490mg	491mg
カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	673mg	734mg	
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	142mg	207mg	リン	150mg	215mg	リン	190mg	255mg	
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	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	960kcal	1689kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	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	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	64.0g	65.8g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	73.6g	232.0g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	83.2g	241.6g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1613mg	1796mg
	リン	379mg	574mg	リン	376mg	571mg	リン	373mg	568mg	リン	449mg	644mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	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	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		64.1g	65.9g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		89.1g	247.5g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.7g	257.1g
ナトリウム		2125mg	2128mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
カリウム		1381mg	1564mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1673mg	1856mg
リン		386mg	581mg	リン	379mg	574mg	リン	380mg	575mg	リン	455mg	650mg	リン	394mg	589mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	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	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。