

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

		11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		
朝食	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★ごはん150g	豆腐のソナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	
		小麦	麦	麦	スバトマト炒め	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ナスと蕨の炒め煮	乳麦	さつま芋のオレンジ煮	
		卵乳麦	麦	麦	マリーネサラダ	卵麦	マリーネサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	
		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	303kcal	546kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	289kcal	532kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	477mg	478mg
	カリウム	518mg	579mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg
リン	133mg	198mg	リン	94mg	159mg	リン	91mg	156mg	リン	100mg	165mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	カレイの照焼	麦	★ごはん150g	塩ダレポーク	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	人参グラッセ	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ	
		小麦	麦	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	ピーマンソテー	
		卵	卵	卵	五目野菜の甘酢和え	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	
		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	307kcal	550kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	744mg	745mg
	カリウム	606mg	667mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	504mg	565mg
リン	179mg	244mg	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	99mg	164mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	麦	★ごはん150g	白身魚の電田揚	麦	★ごはん150g	肉野菜炒め	
		小麦	麦	麦	うま塩キャベツ	麦	麦	きのこあん	麦	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	
		卵	卵	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリーのオニオンドレッシング	
		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	366kcal	609kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	17.7g	70.5g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	675mg	676mg
カリウム	428mg	489mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	473mg	534mg	
リン	147mg	212mg	リン	137mg	202mg	リン	209mg	274mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	麦	★ごはん150g	白身魚の電田揚	麦	★ごはん150g	肉野菜炒め	
		小麦	麦	麦	うま塩キャベツ	麦	麦	きのこあん	麦	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	
		卵	卵	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリーのオニオンドレッシング	
		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	366kcal	609kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	17.7g	70.5g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	428mg	489mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	473mg	534mg
リン	147mg	212mg	リン	137mg	202mg	リン	209mg	274mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	麦	★ごはん150g	白身魚の電田揚	麦	★ごはん150g	肉野菜炒め	
		小麦	麦	麦	うま塩キャベツ	麦	麦	きのこあん	麦	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	
		卵	卵	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリーのオニオンドレッシング	
		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	1008kcal	1737kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	61.5g	63.3g
	炭水化物	70.3g	228.7g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	69.7g	228.1g	炭水化物	72.8g	231.2g
	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1896mg	1899mg
	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1191mg	1374mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1395mg	1578mg
リン	459mg	654mg	リン	377mg	572mg	リン	429mg	624mg	リン	356mg	551mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	麦	★ごはん150g	白身魚の電田揚	麦	★ごはん150g	肉野菜炒め	
		小麦	麦	麦	うま塩キャベツ	麦	麦	きのこあん	麦	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	
		卵	卵	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリーのオニオンドレッシング	
		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	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	62.4g	64.2g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	88.3g	246.7g
	ナトリウム	1687mg	1690mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1897mg	1900mg
	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1247mg	1430mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1455mg	1638mg
リン	466mg	661mg	リン	383mg	578mg	リン	432mg	627mg	リン	363mg	558mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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、商品は消費期限内に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。