

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	じゃが芋デミグラスソース	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	ミートボールのクリーム煮	揚げ真丈の柚子おろしあん	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	枝豆とコーンのバター風味	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	枝豆とコーンのバター風味	豆腐ステーキ	揚ナスの煮物			
	竹輪のごま炒め	和風マヨネーズ和え	ジャーマンポテト	白菜と厚揚げののりみ煮	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	揚ナスの煮物	和風マヨネーズ和え			
	揚ナスのめかぶ和え		キャベツのピーナッツ和え	れんこんとひじきのサラダ					和風マヨネーズ和え				
	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	299kcal	542kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	22.7g	23.3g	
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	21.0g	73.8g	
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	545mg	546mg	
カリウム	488mg	549mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	458mg	519mg		
リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	83mg	148mg	リン	146mg	211mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	ポークチャップ	鶏団子のケチャップ煮	ささみ天葉フライ	カルピ井の具	鶏団子のケチャップ煮	春雨としめじの炒め物	さつま芋の甘露煮	ふきのぎんひら	春雨としめじの炒め物	さつま芋サラダ			
	きんぴられんこん	豚肉と大根のピリ辛煮	大根のピリッと柚子風味サラダ	ささみ天葉フライ	カルピ井の具	さつま芋の甘露煮	ふきのぎんひら	ふきのぎんひら	ふきのぎんひら	さつま芋サラダ			
	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	337kcal	580kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	648mg	649mg	
カリウム	535mg	596mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	734mg	795mg	カリウム	461mg	522mg		
リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	171mg	236mg	リン	104mg	169mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎パイナップル(缶)	◎黄桃(缶)	◎パイナップル(缶)	◎黄桃(缶)	◎パイナップル(缶)	◎黄桃(缶)	◎パイナップル(缶)	◎パイナップル(缶)			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	豆腐ハンバーグ	赤魚の幽庵焼	煮込みタンドリーチキン	キャベツメンチ	オクラのペペロンチーノ	キャベツメンチ	オクラのペペロンチーノ	キャベツメンチ	オクラのペペロンチーノ	鯖の磯辺焼き			
	和風あんからめソース	塩ゆでアスパラ	チンゲン菜ソテー	ジャガ芋きんぴら	人蔘しりしり	ジャガ芋きんぴら	人蔘しりしり	ジャガ芋きんぴら	人蔘しりしり	塩ゆでアスパラ			
	里芋のおろし揚げ出し	赤玉南瓜煮	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	野菜のバジルチーズ焼き			
	マカロニとパプリカのサラダ	レインボー春雨								大根のマヨネーズ和え			
	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	345kcal	588kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	25.1g	25.7g	
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.5g	83.3g		
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	522mg	523mg		
カリウム	310mg	371mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	614mg	675mg		
リン	96mg	161mg	リン	140mg	205mg	リン	113mg	178mg	リン	131mg	196mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
夕食	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	981kcal	1710kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	58.8g	60.6g	
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	80.6g	239.0g	
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1558mg	1716mg	カリウム	1533mg	1716mg	
	リン	348mg	543mg	リン	408mg	603mg	リン	367mg	562mg	リン	381mg	576mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	
	合計	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	
脂質		59.0g	60.8g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.9g	60.7g	
炭水化物		104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	96.1g	254.5g	
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	
カリウム		1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1593mg	1776mg	
リン		355mg	550mg	リン	414mg	609mg	リン	370mg	565mg	リン	388mg	583mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
		たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.9g	60.7g	
	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	96.1g	254.5g	
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1593mg	1776mg	
	リン	355mg	550mg	リン	414mg	609mg	リン	370mg	565mg	リン	388mg	583mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	

※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。