

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)							
朝食	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	白菜と豚肉の煮びたし						
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵						
	さつま芋の甘露煮	麦	肉団子の五色きんぴら	卵	寄せ豆腐のすあん	卵	鶏肉のデミグラス煮込み	卵	白菜と豚肉の煮びたし	麦						
	パイナップル	麦	肉団子の五色きんぴら	卵	寄せ豆腐のすあん	卵	鶏肉のデミグラス煮込み	卵	白菜と豚肉の煮びたし	麦						
	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	182kcal	425kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	276kcal	519kcal				
	たんぱく質	3.6g	7.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.2g	9.3g				
	脂質	4.3g	4.9g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	15.8g	16.4g				
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	23.7g	76.5g				
	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	627mg	628mg				
カリウム	385mg	446mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	424mg	485mg					
リン	59mg	124mg	リン	127mg	192mg	リン	107mg	172mg	リン	133mg	198mg					
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	チキンピカタ						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	法蓮草ソテー	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦	チキンピカタ	麦						
	揚げナスの煮物	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦	チキンピカタ	麦						
	明太ポテトサラダ	卵	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦	チキンピカタ	麦						
	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					
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						
	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	マーボナス	★ごはん150g	鯖の竜田揚げ	★ごはん150g	シーフードカレーのルー						
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵						
	ウインナーときのこの炒め物	麦	肉丼の具	麦	マーボナス	麦	鯖の竜田揚げ	麦	シーフードカレーのルー	麦						
	大根のマヨネーズ和え	卵	肉丼の具	麦	マーボナス	麦	鯖の竜田揚げ	麦	シーフードカレーのルー	麦						
	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	380kcal	623kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	343kcal	586kcal				
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	13.2g	17.3g				
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g				
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	15.6g	68.4g				
ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	730mg	731mg					
カリウム	624mg	685mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	394mg	455mg					
リン	166mg	231mg	リン	165mg	230mg	リン	125mg	190mg	リン	183mg	248mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
夕食	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ	★ごはん150g	鶏の唐揚げ						
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵						
	オニオンソテー	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦						
	切干大根煮	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦						
	キャベツとベーコンの和え物	卵	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦	鶏の唐揚げ	麦						
	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	380kcal	623kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	343kcal	586kcal				
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	13.2g	17.3g				
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g				
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	15.6g	68.4g				
ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	730mg	731mg					
カリウム	624mg	685mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	394mg	455mg					
リン	166mg	231mg	リン	165mg	230mg	リン	125mg	190mg	リン	183mg	248mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
合計	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	
	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	
	脂質	54.0g	55.8g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	72.9g	231.3g	炭水化物	82.5g	240.9g	
	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2100mg	2103mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	
	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1605mg	1788mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1421mg	1604mg	
	リン	400mg	595mg	リン	396mg	591mg	リン	407mg	602mg	リン	428mg	623mg	リン	443mg	638mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
		たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g
脂質		54.1g	55.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g	
炭水化物		107.7g	266.1g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	94.0g	252.4g	
ナトリウム		1790mg	1793mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	
カリウム		1619mg	1802mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1662mg	1845mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1477mg	1660mg	
リン		407mg	602mg	リン	402mg	597mg	リン	410mg	605mg	リン	435mg	630mg	リン	449mg	644mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	

※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。

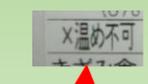
## お食事の作り方



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。