

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		
朝食	★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	
	白菜とがんもの煮物	豆腐のソナあんかけ	キャベツと豚肉のカキソース炒め	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	大根と人参のきんぴら	白菜の煮ひたし	ふきと人参の甘露煮	きんぴら	野菜のトマト煮	
	青のりポテトサラダ	キャロットエッグ	コンニャクの辛味炒め	春雨とツナのサラダ	卵	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	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	254kcal	497kcal	180kcal	423kcal	212kcal	455kcal	243kcal	486kcal	247kcal	490kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	5.1g	9.2g	6.9g	11.0g	7.8g	11.9g	4.3g	8.4g
	脂質	14.3g	14.9g	10.5g	11.1g	12.6g	13.2g	14.7g	15.3g	14.8g	15.4g
	炭水化物	23.7g	76.5g	16.9g	69.7g	18.2g	71.0g	19.3g	72.1g	24.4g	77.2g
	ナトリウム	651mg	652mg	340mg	341mg	610mg	611mg	671mg	672mg	645mg	646mg
	カリウム	587mg	648mg	360mg	421mg	451mg	512mg	382mg	443mg	442mg	503mg
リン	144mg	209mg	82mg	147mg	96mg	161mg	110mg	175mg	77mg	142mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	0.9g	0.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
昼食	★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	
	鶏肉の韓国風炒め	鱈の塩焼	酢豚	鶏のごまタレ煮	鶏の白身フライ	ジャガ芋の洋風あんかけ	チンゲン菜ソテー	一ロナスのオランダ煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	
	春雨のマヨネーズ炒め	竹輪のごま炒め	和風マヨネーズ和え	大根のピリッと柚子風味サラダ	竹輪と菜の花の煮物	春雨のマヨネーズ炒め	竹輪のごま炒め	さっぱりポテトサラダ	竹輪と菜の花の煮物	パスタのクリーム煮	
	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	381kcal	624kcal	397kcal	640kcal	393kcal	636kcal	375kcal	618kcal	409kcal	652kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	13.9g	18.0g	9.2g	13.3g	10.9g	15.0g	12.7g	16.8g
	脂質	23.8g	24.4g	27.4g	28.0g	19.9g	20.5g	21.6g	22.2g	23.7g	24.3g
	炭水化物	31.7g	84.5g	21.6g	74.4g	45.1g	97.9g	33.7g	86.5g	37.1g	89.9g
	ナトリウム	660mg	661mg	711mg	712mg	673mg	674mg	626mg	627mg	643mg	644mg
	カリウム	552mg	613mg	555mg	616mg	655mg	716mg	669mg	730mg	453mg	514mg
リン	151mg	216mg	174mg	239mg	162mg	227mg	141mg	206mg	173mg	238mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	
	★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	
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	肉野菜炒め	根菜入りハンバーグ	ふきのきんぴら	人参の炒り煮	マカロニとパプリカのサラダ	かにかまサラダ	揚げナスの煮物	
	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	340kcal	583kcal	386kcal	629kcal	353kcal	596kcal	366kcal	609kcal	308kcal	551kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	10.4g	14.5g	13.2g	17.3g	10.7g	14.8g	14.3g	18.4g
	脂質	15.5g	16.1g	20.2g	20.8g	23.5g	24.1g	23.8g	24.4g	18.4g	19.0g
	炭水化物	40.3g	93.1g	39.6g	92.4g	20.6g	73.4g	25.8g	78.6g	23.1g	75.9g
	ナトリウム	477mg	478mg	554mg	555mg	539mg	540mg	580mg	581mg	840mg	841mg
	カリウム	602mg	663mg	504mg	565mg	630mg	691mg	517mg	578mg	463mg	524mg
リン	167mg	232mg	145mg	210mg	187mg	252mg	155mg	220mg	133mg	198mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	
夕食	★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	
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	肉野菜炒め	根菜入りハンバーグ	ふきのきんぴら	人参の炒り煮	マカロニとパプリカのサラダ	かにかまサラダ	揚げナスの煮物	
	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	975kcal	1704kcal	963kcal	1692kcal	958kcal	1687kcal	984kcal	1713kcal	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	29.4g	41.7g	29.3g	41.6g	29.4g	41.7g	31.3g	43.6g
	脂質	53.6g	55.4g	58.1g	59.9g	56.0g	57.8g	60.1g	61.9g	56.9g	58.7g
	炭水化物	95.7g	254.1g	78.1g	236.5g	83.9g	242.3g	78.8g	237.2g	84.6g	243.0g
	ナトリウム	1788mg	1791mg	1605mg	1608mg	1822mg	1825mg	1877mg	1880mg	2128mg	2131mg
	カリウム	1741mg	1924mg	1419mg	1602mg	1736mg	1919mg	1568mg	1751mg	1358mg	1541mg
	リン	462mg	657mg	401mg	596mg	445mg	640mg	406mg	601mg	383mg	578mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.1g	4.1g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	
合計	★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	
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	肉野菜炒め	根菜入りハンバーグ	ふきのきんぴら	人参の炒り煮	マカロニとパプリカのサラダ	かにかまサラダ	揚げナスの煮物	
	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	1023kcal	1752kcal	1026kcal	1755kcal	1022kcal	1751kcal	1032kcal	1761kcal	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	29.7g	42.0g	29.7g	42.0g	29.8g	42.1g	31.6g	43.9g
	脂質	53.7g	55.5g	58.2g	60.0g	56.1g	57.9g	60.2g	62.0g	57.0g	58.8g
	炭水化物	107.2g	265.6g	93.3g	251.7g	99.4g	257.8g	90.3g	248.7g	99.8g	258.2g
	ナトリウム	1791mg	1794mg	1606mg	1609mg	1825mg	1828mg	1880mg	1883mg	2129mg	2132mg
	カリウム	1797mg	1980mg	1476mg	1659mg	1796mg	1979mg	1624mg	1807mg	1415mg	1598mg
	リン	468mg	663mg	404mg	599mg	452mg	647mg	412mg	607mg	386mg	581mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.1g	4.1g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	

※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。