

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)			
朝食	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 れんごんの土佐煮 ハインキヤロットラベ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 牛肉とひじきの炒め煮 ジャガ芋の洋風あんかけ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 さつま芋の甘露煮		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ			
	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食			
	エネルギー	267kcal	510kcal	293kcal	536kcal	265kcal	508kcal	288kcal	531kcal	307kcal	550kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	5.9g	10.0g	5.6g	9.7g	7.5g	11.6g	5.4g	9.5g	
	脂質	12.8g	13.4g	15.0g	15.6g	16.7g	17.3g	12.7g	13.3g	20.0g	20.6g	
	炭水化物	31.9g	84.7g	32.4g	85.2g	22.5g	75.3g	36.0g	88.8g	24.6g	77.4g	
	ナトリウム	544mg	545mg	474mg	475mg	651mg	652mg	436mg	437mg	391mg	392mg	
	カリウム	415mg	476mg	324mg	385mg	453mg	514mg	445mg	506mg	372mg	433mg	
	リン	125mg	190mg	76mg	141mg	83mg	148mg	89mg	154mg	83mg	148mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.0g	1.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 若芽とじゃこの炒り卵 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 オクラのペペロンチーノ きのこのきんぴら 中華うま煮炒め		★ごはん150g 白身魚の四川風ソース ンチャーマンポテト キャベツの和風カレー煮		★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 大根と人参のきんぴら		★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ツナあっさり煮 マカロニマリネサラダ			
	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食			
	エネルギー	382kcal	625kcal	292kcal	535kcal	306kcal	549kcal	342kcal	585kcal	359kcal	602kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	12.7g	16.8g	14.0g	18.1g	11.6g	15.7g	12.7g	16.8g	
	脂質	28.1g	28.7g	13.9g	14.5g	17.4g	18.0g	20.1g	20.7g	26.0g	26.6g	
	炭水化物	20.0g	72.8g	29.9g	82.7g	23.8g	76.6g	25.9g	78.7g	16.9g	69.7g	
	ナトリウム	826mg	827mg	840mg	841mg	596mg	597mg	646mg	647mg	657mg	658mg	
	カリウム	528mg	589mg	446mg	507mg	574mg	635mg	607mg	668mg	442mg	503mg	
	リン	152mg	217mg	169mg	234mg	206mg	271mg	170mg	235mg	156mg	221mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g カレーの照焼 チンゲン菜ソテー 牛肉と根菜の煮物 スイーツおさつ		★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ナスの挽肉炒め		★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 小倉金時		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ごま風味炒め バジルポテトチキン		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ピーマンソテー じゃが芋ときのこの煮物 菜の花のクリーム煮			
	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食			
	エネルギー	315kcal	558kcal	387kcal	630kcal	408kcal	651kcal	342kcal	585kcal	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	10.4g	14.5g	9.9g	14.0g	11.5g	15.6g	11.7g	15.8g	
	脂質	11.6g	12.2g	28.3g	28.9g	23.7g	24.3g	19.8g	20.4g	17.5g	18.1g	
	炭水化物	39.4g	92.2g	21.9g	74.7g	36.1g	88.9g	28.7g	81.5g	28.9g	81.7g	
	ナトリウム	415mg	416mg	635mg	636mg	497mg	498mg	753mg	754mg	857mg	858mg	
	カリウム	774mg	835mg	502mg	563mg	522mg	583mg	508mg	569mg	538mg	599mg	
	リン	180mg	245mg	127mg	192mg	142mg	207mg	124mg	189mg	140mg	205mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g		
夕食	おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食		おかず 1食 ご飯セット 1食			
	エネルギー	964kcal	1693kcal	972kcal	1701kcal	979kcal	1708kcal	972kcal	1701kcal	987kcal	1716kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	29.0g	41.3g	29.5g	41.8g	30.6g	42.9g	29.8g	42.1g	
	脂質	52.5g	54.3g	57.2g	59.0g	57.8g	59.6g	52.6g	54.4g	63.5g	65.3g	
	炭水化物	91.3g	249.7g	84.2g	242.6g	82.4g	240.8g	90.6g	249.0g	70.4g	228.8g	
	ナトリウム	1785mg	1788mg	1949mg	1952mg	1744mg	1747mg	1835mg	1838mg	1905mg	1908mg	
	カリウム	1717mg	1900mg	1272mg	1455mg	1549mg	1732mg	1560mg	1743mg	1352mg	1535mg	
	リン	457mg	652mg	372mg	567mg	431mg	626mg	383mg	578mg	379mg	574mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	1028kcal	1757kcal	1035kcal	1764kcal	1027kcal	1756kcal	1036kcal	1765kcal	1035kcal	1764kcal
たんぱく質		30.5g	42.8g	29.3g	41.6g	29.9g	42.2g	31.0g	43.3g	30.2g	42.5g	
脂質		52.6g	54.4g	57.3g	59.1g	57.9g	59.7g	52.7g	54.5g	63.6g	65.4g	
炭水化物		106.8g	265.2g	99.4g	257.8g	93.9g	252.3g	106.1g	264.5g	81.9g	240.3g	
ナトリウム		1788mg	1791mg	1950mg	1953mg	1747mg	1750mg	1838mg	1841mg	1908mg	1911mg	
カリウム		1777mg	1960mg	1329mg	1512mg	1605mg	1788mg	1620mg	1803mg	1408mg	1591mg	
リン		464mg	659mg	375mg	570mg	437mg	632mg	390mg	585mg	385mg	580mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	1028kcal	1757kcal	1035kcal	1764kcal	1027kcal	1756kcal	1036kcal	1765kcal	1035kcal	1764kcal
		たんぱく質	30.5g	42.8g	29.3g	41.6g	29.9g	42.2g	31.0g	43.3g	30.2g	42.5g
	脂質	52.6g	54.4g	57.3g	59.1g	57.9g	59.7g	52.7g	54.5g	63.6g	65.4g	
	炭水化物	106.8g	265.2g	99.4g	257.8g	93.9g	252.3g	106.1g	264.5g	81.9g	240.3g	
	ナトリウム	1788mg	1791mg	1950mg	1953mg	1747mg	1750mg	1838mg	1841mg	1908mg	1911mg	
	カリウム	1777mg	1960mg	1329mg	1512mg	1605mg	1788mg	1620mg	1803mg	1408mg	1591mg	
	リン	464mg	659mg	375mg	570mg	437mg	632mg	390mg	585mg	385mg	580mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	

※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。