

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|       | 1月15日(月)   |          | 1月16日(火)  |          | 1月17日(水)   |          | 1月18日(木)  |          | 1月19日(金)  |          |          |          |          |          |          |          |
|-------|--|----------|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん150g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>インゲンとえのきの炒め物<br>キャベツのピーナッツ和え |          | ★ごはん150g<br>油揚げの玉子とじ<br>人参しりしり<br>春雨フルーツサラダ                     |          | ★ごはん150g<br>ミートボールのクリーム煮<br>切干大根のコンソメ炒め<br>れんこんサラダ         |          | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>中華うま煮炒め<br>和風サラダ                          |          | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>ジャガ芋きんぴら<br>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  | 164kcal  | 407kcal   | エネルギー    | 252kcal  | 495kcal  | エネルギー   | 270kcal  | 513kcal   | エネルギー    | 257kcal  | 500kcal  | エネルギー    | 202kcal  | 445kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 5.1g     | 9.2g  | たんぱく質    | 7.4g   | 11.5g    | たんぱく質   | 5.7g     | 9.8g  | たんぱく質    | 6.7g     | 10.8g    | たんぱく質    | 3.2g     | 7.3g     |          |
|       | 脂質   | 8.3g     | 8.9g  | 脂質       | 15.1g  | 15.7g    | 脂質  | 18.8g    | 19.4g   | 脂質       | 16.9g    | 17.5g    | 脂質       | 11.9g    | 12.5g    |          |
|       | 炭水化物   | 20.2g    | 73.0g   | 炭水化物     | 22.3g  | 75.1g    | 炭水化物  | 20.8g    | 73.6g   | 炭水化物     | 20.0g    | 72.8g    | 炭水化物     | 20.6g    | 73.4g    |          |
|       | ナトリウム  | 464mg    | 465mg   | ナトリウム    | 469mg  | 470mg    | ナトリウム   | 688mg    | 689mg   | ナトリウム    | 741mg    | 742mg    | ナトリウム    | 478mg    | 479mg    |          |
|       | カリウム   | 579mg    | 640mg   | カリウム     | 346mg  | 407mg    | カリウム  | 416mg    | 477mg   | カリウム     | 291mg    | 352mg    | カリウム     | 420mg    | 481mg    |          |
|       | リン   | 108mg    | 173mg   | リン       | 133mg  | 198mg    | リン  | 120mg    | 185mg   | リン       | 92mg     | 157mg    | リン       | 57mg     | 122mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 1.2g     | 1.2g  | 食塩相当量    | 1.2g   | 1.2g     | 食塩相当量   | 1.7g     | 1.8g  | 食塩相当量    | 1.9g     | 1.9g     | 食塩相当量    | 1.2g     | 1.2g     |          |
| 昼食    | ★ごはん150g<br>ハッシュドポーク<br>野菜炒め<br>ポテトマサラダ                  |          | ★ごはん150g<br>オニオンソースハンバーグ<br>スパソテー<br>野菜のバジルチーズ焼き<br>法蓮草のごまマヨネーズ |          | ★ごはん150g<br>ポークジンジャー<br>スイートおさつ<br>キャベツの白ドレ和え              |          | ★ごはん150g<br>鯖の塩焼<br>オニオンソテー<br>しめじのバター醤油パスタ<br>インゲンのごま和え        |          | ★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>けんちん煮<br>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  | 430kcal  | 673kcal   | エネルギー    | 342kcal  | 585kcal  | エネルギー   | 338kcal  | 581kcal   | エネルギー    | 348kcal  | 591kcal  | エネルギー    | 403kcal  | 646kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 11.1g    | 15.2g   | たんぱく質    | 10.3g  | 14.4g    | たんぱく質   | 11.1g    | 15.2g   | たんぱく質    | 13.7g    | 17.8g    | たんぱく質    | 10.0g    | 14.1g    |          |
|       | 脂質   | 25.7g    | 26.3g   | 脂質       | 18.8g  | 19.4g    | 脂質  | 13.9g    | 14.5g   | 脂質       | 22.3g    | 22.9g    | 脂質       | 26.2g    | 26.8g    |          |
|       | 炭水化物   | 39.0g    | 91.8g   | 炭水化物     | 29.5g  | 82.3g    | 炭水化物  | 41.7g    | 94.5g   | 炭水化物     | 22.8g    | 75.6g    | 炭水化物     | 32.8g    | 85.6g    |          |
|       | ナトリウム  | 764mg    | 765mg   | ナトリウム    | 811mg  | 812mg    | ナトリウム   | 560mg    | 561mg   | ナトリウム    | 606mg    | 607mg    | ナトリウム    | 728mg    | 729mg    |          |
|       | カリウム   | 523mg    | 584mg   | カリウム     | 528mg  | 589mg    | カリウム  | 671mg    | 732mg   | カリウム     | 454mg    | 515mg    | カリウム     | 662mg    | 723mg    |          |
|       | リン   | 152mg    | 217mg   | リン       | 161mg  | 226mg    | リン  | 157mg    | 222mg   | リン       | 214mg    | 279mg    | リン       | 143mg    | 208mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 1.9g     | 1.9g  | 食塩相当量    | 2.1g   | 2.1g     | 食塩相当量   | 1.4g     | 1.4g  | 食塩相当量    | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量    | 1.9g     | 1.9g     |          |
| 間食    | ◎みかん(缶) 75g  |          | ◎黄桃(缶) 75g  |          | ◎みかん(缶) 75g  |          | ◎パイナップル(缶) 75g  |          | ◎黄桃(缶) 75g                                      |          |          |          |          |          |          |          |
|       | ★ごはん150g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>野菜の味噌煮込み<br>玉子スパサラダ              |          | ★ごはん150g<br>酢豚<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>揚げナスのめかぶ和え                      |          | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>人参シャトー<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>ごぼうのごま酢和え |          | ★ごはん150g<br>煮込みタンドリーチキン<br>ミックスソテー<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>里芋のおろし揚げ出し |          | ★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>春雨の甘酢炒め<br>ポテトサラダ       |          |          |          |          |          |          |          |
|       | 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  | 392kcal  | 635kcal   | エネルギー    | 374kcal  | 617kcal  | エネルギー   | 375kcal  | 618kcal   | エネルギー    | 366kcal  | 609kcal  | エネルギー    | 356kcal  | 599kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 11.6g    | 15.7g   | たんぱく質    | 12.2g  | 16.3g    | たんぱく質   | 9.2g     | 13.3g   | たんぱく質    | 10.9g    | 15.0g    | たんぱく質    | 10.8g    | 14.9g    |          |
|       | 脂質   | 21.3g    | 21.9g   | 脂質       | 19.5g  | 20.1g    | 脂質  | 21.1g    | 21.7g   | 脂質       | 21.9g    | 22.5g    | 脂質       | 19.6g    | 20.2g    |          |
|       | 炭水化物   | 36.4g    | 89.2g   | 炭水化物     | 38.6g  | 91.4g    | 炭水化物  | 37.9g    | 90.7g   | 炭水化物     | 30.1g    | 82.9g    | 炭水化物     | 31.6g    | 84.4g    |          |
|       | ナトリウム  | 713mg    | 714mg   | ナトリウム    | 728mg  | 729mg    | ナトリウム   | 824mg    | 825mg   | ナトリウム    | 537mg    | 538mg    | ナトリウム    | 578mg    | 579mg    |          |
|       | カリウム   | 533mg    | 594mg   | カリウム     | 717mg  | 778mg    | カリウム  | 428mg    | 489mg   | カリウム     | 485mg    | 546mg    | カリウム     | 488mg    | 549mg    |          |
|       | リン   | 162mg    | 227mg   | リン       | 163mg  | 228mg    | リン  | 134mg    | 199mg   | リン       | 126mg    | 191mg    | リン       | 138mg    | 203mg    |          |
| 食塩相当量 | 1.8g   | 1.8g     | 食塩相当量   | 1.9g     | 1.9g   | 食塩相当量    | 2.1g  | 2.1g     | 食塩相当量   | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量    | 1.5g     | 1.5g     |          |          |
| 夕食    | ★ごはん150g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>野菜の味噌煮込み<br>玉子スパサラダ              |          | ★ごはん150g<br>酢豚<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>揚げナスのめかぶ和え                      |          | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>人参シャトー<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>ごぼうのごま酢和え |          | ★ごはん150g<br>煮込みタンドリーチキン<br>ミックスソテー<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>里芋のおろし揚げ出し |          | ★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>春雨の甘酢炒め<br>ポテトサラダ       |          |          |          |          |          |          |          |
|       | 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  | 986kcal  | 1715kcal  | エネルギー    | 968kcal  | 1697kcal | エネルギー   | 983kcal  | 1712kcal  | エネルギー    | 971kcal  | 1700kcal | エネルギー    | 961kcal  | 1690kcal |          |
|       | たんぱく質  | 27.8g    | 40.1g   | たんぱく質    | 29.9g  | 42.2g    | たんぱく質   | 26.0g    | 38.3g   | たんぱく質    | 31.3g    | 43.6g    | たんぱく質    | 24.0g    | 36.3g    |          |
|       | 脂質   | 55.3g    | 57.1g   | 脂質       | 53.4g  | 55.2g    | 脂質  | 53.8g    | 55.6g   | 脂質       | 61.1g    | 62.9g    | 脂質       | 57.7g    | 59.5g    |          |
|       | 炭水化物   | 95.6g    | 254.0g  | 炭水化物     | 90.4g  | 248.8g   | 炭水化物  | 100.4g   | 258.8g  | 炭水化物     | 72.9g    | 231.3g   | 炭水化物     | 85.0g    | 243.4g   |          |
|       | ナトリウム  | 1941mg   | 1944mg  | ナトリウム    | 2008mg   | 2011mg   | ナトリウム   | 2072mg   | 2075mg  | ナトリウム    | 1884mg   | 1887mg   | ナトリウム    | 1784mg   | 1787mg   |          |
|       | カリウム   | 1635mg   | 1818mg  | カリウム     | 1591mg   | 1774mg   | カリウム  | 1515mg   | 1698mg  | カリウム     | 1230mg   | 1413mg   | カリウム     | 1570mg   | 1753mg   |          |
|       | リン   | 422mg    | 617mg   | リン       | 457mg  | 652mg    | リン  | 411mg    | 606mg   | リン       | 432mg    | 627mg    | リン       | 338mg    | 533mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 4.9g     | 4.9g  | 食塩相当量    | 5.2g   | 5.2g     | 食塩相当量   | 5.2g     | 5.3g  | 食塩相当量    | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量    | 4.6g     | 4.6g     |          |
| 合計    | エネルギー  | 1034kcal | 1763kcal  | エネルギー    | 1032kcal   | 1761kcal | エネルギー   | 1031kcal | 1760kcal  | エネルギー    | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー    | 1025kcal | 1754kcal |          |
|       | たんぱく質  | 28.2g    | 40.5g   | たんぱく質    | 30.3g  | 42.6g    | たんぱく質   | 26.4g    | 38.7g   | たんぱく質    | 31.6g    | 43.9g    | たんぱく質    | 24.4g    | 36.7g    |          |
|       | 脂質   | 55.4g    | 57.2g   | 脂質       | 53.5g  | 55.3g    | 脂質  | 53.9g    | 55.7g   | 脂質       | 61.2g    | 63.0g    | 脂質       | 57.8g    | 59.6g    |          |
|       | 炭水化物   | 107.1g   | 265.5g  | 炭水化物     | 105.9g   | 264.3g   | 炭水化物  | 111.9g   | 270.3g  | 炭水化物     | 88.1g    | 246.5g   | 炭水化物     | 100.5g   | 258.9g   |          |
|       | ナトリウム  | 1944mg   | 1947mg  | ナトリウム    | 2011mg   | 2014mg   | ナトリウム   | 2075mg   | 2078mg  | ナトリウム    | 1885mg   | 1888mg   | ナトリウム    | 1787mg   | 1790mg   |          |
|       | カリウム   | 1691mg   | 1874mg  | カリウム     | 1651mg   | 1834mg   | カリウム  | 1571mg   | 1754mg  | カリウム     | 1287mg   | 1470mg   | カリウム     | 1630mg   | 1813mg   |          |
|       | リン   | 428mg    | 623mg   | リン       | 464mg  | 659mg    | リン  | 417mg    | 612mg   | リン       | 435mg    | 630mg    | リン       | 345mg    | 540mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 4.9g     | 4.9g  | 食塩相当量    | 5.2g   | 5.2g     | 食塩相当量   | 5.2g     | 5.3g  | 食塩相当量    | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量    | 4.6g     | 4.6g     |          |
|       | 合計(間食込)  | エネルギー    | 1034kcal  | 1763kcal | エネルギー  | 1032kcal | 1761kcal  | エネルギー    | 1031kcal  | 1760kcal | エネルギー    | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー    | 1025kcal | 1754kcal |
|       |  | たんぱく質    | 28.2g   | 40.5g    | たんぱく質  | 30.3g    | 42.6g   | たんぱく質    | 26.4g   | 38.7g    | たんぱく質    | 31.6g    | 43.9g    | たんぱく質    | 24.4g    | 36.7g    |
| 脂質    |  | 55.4g    | 57.2g   | 脂質       | 53.5g  | 55.3g    | 脂質  | 53.9g    | 55.7g   | 脂質       | 61.2g    | 63.0g    | 脂質       | 57.8g    | 59.6g    |          |
| 炭水化物  |  | 107.1g   | 265.5g  | 炭水化物     | 105.9g   | 264.3g   | 炭水化物  | 111.9g   | 270.3g  | 炭水化物     | 88.1g    | 246.5g   | 炭水化物     | 100.5g   | 258.9g   |          |
| ナトリウム |  | 1944mg   | 1947mg  | ナトリウム    | 2011mg   | 2014mg   | ナトリウム   | 2075mg   | 2078mg  | ナトリウム    | 1885mg   | 1888mg   | ナトリウム    | 1787mg   | 1790mg   |          |
| カリウム  |  | 1691mg   | 1874mg  | カリウム     | 1651mg   | 1834mg   | カリウム  | 1571mg   | 1754mg  | カリウム     | 1287mg   | 1470mg   | カリウム     | 1630mg   | 1813mg   |          |
| リン    |  | 428mg    | 623mg   | リン       | 464mg  | 659mg    | リン  | 417mg    | 612mg   | リン       | 435mg    | 630mg    | リン       | 345mg    | 540mg    |          |
| 食塩相当量 |  | 4.9g     | 4.9g  | 食塩相当量    | 5.2g   | 5.2g     | 食塩相当量   | 5.2g     | 5.3g  | 食塩相当量    | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量    | 4.6g     | 4.6g     |          |

## 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。

※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。