

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦			
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	がんもどきの含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦			
	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	スイーツパンフ	麦	人参の炒り煮	卵乳麦	ジャガ芋のカレー煮	卵乳麦	人参とさつま揚げの金平	卵乳麦			
	コーンスローサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	卵乳麦	若芽のごま酢和え	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	307kcal	550kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	155kcal	398kcal	
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	14.8g	15.4g	
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	22.9g	75.7g	
	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	749mg	750mg	
カリウム	513mg	574mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	405mg	466mg		
リン	108mg	173mg	リン	139mg	204mg	リン	119mg	184mg	リン	78mg	143mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦			
	赤魚の菫田揚	麦	根菜入りハンバーグ	卵乳麦	チャブチエ	卵乳麦	チキンのアイオリソース	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦			
	きのこあん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スパソテー	卵乳麦	人参シャトー	麦			
	きんぴら	麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦			
	マセドニアンサラダ	卵	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦			野菜のごま和え	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	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	316kcal	559kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	14.4g	18.5g	
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.3g	24.9g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	21.5g	74.3g	
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	680mg	681mg		
カリウム	425mg	486mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	321mg	382mg		
リン	142mg	207mg	リン	96mg	161mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	豚生姜焼き丼の具	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	ブリの蒲焼	麦	ホークチャップ	卵	ささみ大葉フライ	麦			
	切干大根煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	キャベツソテー	卵乳麦			
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	赤玉南瓜煮	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	355kcal	598kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.5g	18.1g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	38.1g	90.9g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	611mg	612mg		
カリウム	413mg	474mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	635mg	696mg		
リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	130mg	195mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.9g	42.2g	
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.6g	58.4g	
	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	82.5g	240.9g	
	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1361mg	1544mg	
	リン	414mg	609mg	リン	372mg	567mg	リン	393mg	588mg	リン	358mg	553mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質		30.4g	42.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g	
脂質		59.4g	61.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.7g	58.5g	
炭水化物		94.2g	252.6g	炭水化物	115.9g	274.3g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	
ナトリウム		2243mg	2246mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
カリウム		1408mg	1591mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1421mg	1604mg	
リン		417mg	612mg	リン	379mg	574mg	リン	396mg	591mg	リン	365mg	560mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
		たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.7g	58.5g	
	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	115.9g	274.3g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	
	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1421mg	1604mg	
	リン	417mg	612mg	リン	379mg	574mg	リン	396mg	591mg	リン	365mg	560mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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。