

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月25日(月)		12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	じゃが芋デミグラスソース	竹輪のごま炒め	ミートボールのクリーム煮	ジャーマンポテト	揚げ真丈の柚子おろしあん	ジャガ芋きんぴら	鶏肉カレークリーム煮	枝豆とコーンのバター風味	寄せ豆腐のうすあん	揚ナスの煮物		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	220kcal	463kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	218kcal	461kcal	エネルギー	309kcal	552kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	9.6g	10.2g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	733mg	734mg
	カリウム	462mg	523mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	535mg	596mg
リン	130mg	195mg	リン	128mg	193mg	リン	66mg	131mg	リン	120mg	185mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	牛肉のちゃんぶる	里芋のおろし揚げ出し	赤魚の竜田揚	きのこあん	煮込みタンドリーチキン	チンゲン菜ソテー	キャベツメンチ	オクラのペペロンチーノ	鯖の磯辺焼き	オニオンソテー		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	387kcal	630kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	9.9g	10.5g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	588mg	649mg
リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg	リン	149mg	214mg	リン	179mg	244mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(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		
	ホークンシジャー	麦	ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦	プリの蒲焼	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	360kcal	603kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	439kcal	682kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	28.2g	81.0g
	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	671mg	672mg
カリウム	646mg	707mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	451mg	512mg	
リン	190mg	255mg	リン	136mg	201mg	リン	155mg	220mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	きんぴられんこん	きのこじゃが芋のアヒージョ	キャベツソテー	豚肉と大根のピリ辛煮	さつま芋の甘露煮	麦	人參のレモン煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	360kcal	603kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	439kcal	682kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	28.2g	81.0g
	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	646mg	707mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	451mg	512mg
リン	190mg	255mg	リン	136mg	201mg	リン	155mg	220mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	55.3g	57.1g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	83.3g	241.7g
	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1606mg	1609mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1811mg	1814mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1546mg	1792mg	カリウム	1389mg	1572mg
	リン	459mg	654mg	リン	407mg	602mg	リン	370mg	565mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
脂質	55.4g	57.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	56.0g	57.8g	
炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	98.8g	257.2g	
ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1609mg	1612mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	
カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1449mg	1632mg	
リン	466mg	661mg	リン	413mg	608mg	リン	373mg	568mg	リン	380mg	575mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.6g	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

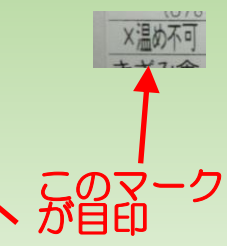


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。