

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|         | 3月25日(月)   |            | 3月26日(火) |                | 3月27日(水)   |                 | 3月28日(木) |             | 3月29日(金)   |              |
|---------|------------|------------|----------|----------------|------------|-----------------|----------|-------------|------------|--------------|
| 朝食      | ★ごはん150g   | 鶏肉カレークリーム煮 | ★ごはん150g | がんもどきの含め煮      | ★ごはん150g   | 豚肉と厚揚げの煮物       | ★ごはん150g | 寄せ豆腐のうすあん   | ★ごはん150g   | ロールキャベツのスープ煮 |
|         | たんぱく質      | 8.0g       | たんぱく質    | 10.3g          | たんぱく質      | 7.4g            | たんぱく質    | 8.0g        | たんぱく質      | 4.5g         |
|         | 脂質         | 16.7g      | 脂質       | 22.1g          | 脂質         | 10.6g           | 脂質       | 14.2g       | 脂質         | 6.5g         |
|         | 炭水化物       | 26.6g      | 炭水化物     | 19.0g          | 炭水化物       | 18.9g           | 炭水化物     | 13.2g       | 炭水化物       | 17.9g        |
|         | ナトリウム      | 581mg      | ナトリウム    | 802mg          | ナトリウム      | 475mg           | ナトリウム    | 782mg       | ナトリウム      | 563mg        |
|         | カリウム       | 401mg      | カリウム     | 403mg          | カリウム       | 508mg           | カリウム     | 321mg       | カリウム       | 297mg        |
|         | リン         | 119mg      | リン       | 160mg          | リン         | 119mg           | リン       | 102mg       | リン         | 68mg         |
|         | 食塩相当量      | 1.5g       | 食塩相当量    | 2.0g           | 食塩相当量      | 1.2g            | 食塩相当量    | 2.0g        | 食塩相当量      | 1.4g         |
|         | エネルギー      | 286kcal    | エネルギー    | 317kcal        | エネルギー      | 203kcal         | エネルギー    | 210kcal     | エネルギー      | 144kcal      |
|         | たんぱく質      | 8.0g       | たんぱく質    | 10.3g          | たんぱく質      | 7.4g            | たんぱく質    | 8.0g        | たんぱく質      | 4.5g         |
| 昼食      | ★ごはん150g   | 豚生姜焼き丼の具   | ★ごはん150g | さつまいもと鶏肉の炒め物   | ★ごはん150g   | ブリの蒲焼           | ★ごはん150g | ホークチャップ     | ★ごはん150g   | ささみ大葉フライ     |
|         | たんぱく質      | 10.5g      | たんぱく質    | 14.6g          | たんぱく質      | 12.5g           | たんぱく質    | 10.1g       | たんぱく質      | 12.9g        |
|         | 脂質         | 25.3g      | 脂質       | 16.9g          | 脂質         | 25.3g           | 脂質       | 14.6g       | 脂質         | 21.6g        |
|         | 炭水化物       | 24.9g      | 炭水化物     | 36.7g          | 炭水化物       | 40.8g           | 炭水化物     | 38.3g       | 炭水化物       | 45.4g        |
|         | ナトリウム      | 815mg      | ナトリウム    | 561mg          | ナトリウム      | 503mg           | ナトリウム    | 599mg       | ナトリウム      | 588mg        |
|         | カリウム       | 468mg      | カリウム     | 539mg          | カリウム       | 508mg           | カリウム     | 597mg       | カリウム       | 518mg        |
|         | リン         | 149mg      | リン       | 137mg          | リン         | 117mg           | リン       | 140mg       | リン         | 145mg        |
|         | 食塩相当量      | 2.1g       | 食塩相当量    | 1.4g           | 食塩相当量      | 1.3g            | 食塩相当量    | 1.5g        | 食塩相当量      | 1.5g         |
|         | エネルギー      | 382kcal    | エネルギー    | 341kcal        | エネルギー      | 450kcal         | エネルギー    | 326kcal     | エネルギー      | 428kcal      |
|         | たんぱく質      | 10.5g      | たんぱく質    | 14.6g          | たんぱく質      | 12.5g           | たんぱく質    | 10.1g       | たんぱく質      | 12.9g        |
| 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   | 赤魚の竜田揚     | ★ごはん150g | 根菜入りハンバーグ      | ★ごはん150g   | チャブチエ           | ★ごはん150g | チキンのアイオリソース | ★ごはん150g   | 鯖の磯辺焼き       |
|         | たんぱく質      | 11.6g      | たんぱく質    | 8.5g           | たんぱく質      | 9.7g            | たんぱく質    | 11.0g       | たんぱく質      | 11.6g        |
|         | 脂質         | 18.7g      | 脂質       | 17.4g          | 脂質         | 17.7g           | 脂質       | 32.4g       | 脂質         | 27.3g        |
|         | 炭水化物       | 23.6g      | 炭水化物     | 32.5g          | 炭水化物       | 31.0g           | 炭水化物     | 26.7g       | 炭水化物       | 24.8g        |
|         | ナトリウム      | 637mg      | ナトリウム    | 799mg          | ナトリウム      | 702mg           | ナトリウム    | 589mg       | ナトリウム      | 637mg        |
|         | カリウム       | 534mg      | カリウム     | 496mg          | カリウム       | 485mg           | カリウム     | 285mg       | カリウム       | 431mg        |
|         | リン         | 148mg      | リン       | 87mg           | リン         | 113mg           | リン       | 95mg        | リン         | 168mg        |
|         | 食塩相当量      | 1.6g       | 食塩相当量    | 2.0g           | 食塩相当量      | 1.8g            | 食塩相当量    | 1.5g        | 食塩相当量      | 1.6g         |
|         | エネルギー      | 308kcal    | エネルギー    | 319kcal        | エネルギー      | 328kcal         | エネルギー    | 447kcal     | エネルギー      | 396kcal      |
| 夕食      | ★ごはん150g   | きのこあん      | ★ごはん150g | チンゲン菜とピーマンのソテー | ★ごはん150g   | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | ★ごはん150g | スパソテー       | ★ごはん150g   | 春雨のマヨネーズ炒め   |
|         | たんぱく質      | 11.6g      | たんぱく質    | 8.5g           | たんぱく質      | 9.7g            | たんぱく質    | 11.0g       | たんぱく質      | 11.6g        |
|         | 脂質         | 18.7g      | 脂質       | 17.4g          | 脂質         | 17.7g           | 脂質       | 32.4g       | 脂質         | 27.3g        |
|         | 炭水化物       | 23.6g      | 炭水化物     | 32.5g          | 炭水化物       | 31.0g           | 炭水化物     | 26.7g       | 炭水化物       | 24.8g        |
|         | ナトリウム      | 637mg      | ナトリウム    | 799mg          | ナトリウム      | 702mg           | ナトリウム    | 589mg       | ナトリウム      | 637mg        |
|         | カリウム       | 534mg      | カリウム     | 496mg          | カリウム       | 485mg           | カリウム     | 285mg       | カリウム       | 431mg        |
|         | リン         | 148mg      | リン       | 87mg           | リン         | 113mg           | リン       | 95mg        | リン         | 168mg        |
|         | 食塩相当量      | 1.6g       | 食塩相当量    | 2.0g           | 食塩相当量      | 1.8g            | 食塩相当量    | 1.5g        | 食塩相当量      | 1.6g         |
|         | エネルギー      | 308kcal    | エネルギー    | 319kcal        | エネルギー      | 328kcal         | エネルギー    | 447kcal     | エネルギー      | 396kcal      |
|         | たんぱく質      | 11.6g      | たんぱく質    | 8.5g           | たんぱく質      | 9.7g            | たんぱく質    | 11.0g       | たんぱく質      | 11.6g        |
| 合計      | ★ごはん150g   | 鶏肉カレークリーム煮 | ★ごはん150g | がんもどきの含め煮      | ★ごはん150g   | 豚肉と厚揚げの煮物       | ★ごはん150g | 寄せ豆腐のうすあん   | ★ごはん150g   | ロールキャベツのスープ煮 |
|         | たんぱく質      | 30.4g      | たんぱく質    | 29.6g          | たんぱく質      | 29.9g           | たんぱく質    | 29.5g       | たんぱく質      | 29.3g        |
|         | 脂質         | 60.8g      | 脂質       | 56.5g          | 脂質         | 53.7g           | 脂質       | 61.3g       | 脂質         | 55.5g        |
|         | 炭水化物       | 90.3g      | 炭水化物     | 103.7g         | 炭水化物       | 105.9g          | 炭水化物     | 93.7g       | 炭水化物       | 103.3g       |
|         | ナトリウム      | 2034mg     | ナトリウム    | 2165mg         | ナトリウム      | 1681mg          | ナトリウム    | 1973mg      | ナトリウム      | 1789mg       |
|         | カリウム       | 1460mg     | カリウム     | 1498mg         | カリウム       | 1558mg          | カリウム     | 1263mg      | カリウム       | 1303mg       |
|         | リン         | 419mg      | リン       | 391mg          | リン         | 352mg           | リン       | 344mg       | リン         | 384mg        |
|         | 食塩相当量      | 5.2g       | 食塩相当量    | 5.4g           | 食塩相当量      | 4.3g            | 食塩相当量    | 5.0g        | 食塩相当量      | 4.5g         |
|         | エネルギー      | 1039kcal   | エネルギー    | 1041kcal       | エネルギー      | 1044kcal        | エネルギー    | 1047kcal    | エネルギー      | 1031kcal     |
|         | たんぱく質      | 30.4g      | たんぱく質    | 29.6g          | たんぱく質      | 29.9g           | たんぱく質    | 29.5g       | たんぱく質      | 29.3g        |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g   | 鶏肉カレークリーム煮 | ★ごはん150g | がんもどきの含め煮      | ★ごはん150g   | 豚肉と厚揚げの煮物       | ★ごはん150g | 寄せ豆腐のうすあん   | ★ごはん150g   | ロールキャベツのスープ煮 |
|         | たんぱく質      | 30.4g      | たんぱく質    | 29.6g          | たんぱく質      | 29.9g           | たんぱく質    | 29.5g       | たんぱく質      | 29.3g        |
|         | 脂質         | 60.8g      | 脂質       | 56.5g          | 脂質         | 53.7g           | 脂質       | 61.3g       | 脂質         | 55.5g        |
|         | 炭水化物       | 90.3g      | 炭水化物     | 103.7g         | 炭水化物       | 105.9g          | 炭水化物     | 93.7g       | 炭水化物       | 103.3g       |
|         | ナトリウム      | 2034mg     | ナトリウム    | 2165mg         | ナトリウム      | 1681mg          | ナトリウム    | 1973mg      | ナトリウム      | 1789mg       |
|         | カリウム       | 1460mg     | カリウム     | 1498mg         | カリウム       | 1558mg          | カリウム     | 1263mg      | カリウム       | 1303mg       |
|         | リン         | 419mg      | リン       | 391mg          | リン         | 352mg           | リン       | 344mg       | リン         | 384mg        |
|         | 食塩相当量      | 5.2g       | 食塩相当量    | 5.4g           | 食塩相当量      | 4.3g            | 食塩相当量    | 5.0g        | 食塩相当量      | 4.5g         |
|         | エネルギー      | 1039kcal   | エネルギー    | 1041kcal       | エネルギー      | 1044kcal        | エネルギー    | 1047kcal    | エネルギー      | 1031kcal     |
|         | たんぱく質      | 30.4g      | たんぱく質    | 29.6g          | たんぱく質      | 29.9g           | たんぱく質    | 29.5g       | たんぱく質      | 29.3g        |

※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。