

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	野菜缶かまぼこ	卵	しんじょうのかに風あんかけ	卵	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め	卵					
	春雨の甘酢炒め	麦	スイートおさつ		野菜のオイスター炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵	春雨のマヨネーズ炒め	卵					
	コールスローサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	春雨のサラダ	卵	切干大根のハンパンジー	麦	ごぼうのごま酢和え	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	278kcal	521kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	14.1g	14.7g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	641mg	642mg
カリウム	430mg	491mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	303mg	364mg	
リン	117mg	182mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	66mg	131mg	リン	234mg	234mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	和風おろしハンバーグ	乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	肉団子のデミグラス煮	卵	カレーの照焼	麦	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦					
	人参シヤトー	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	菜の花のクリーム煮	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦					
	揚げと人参の煮びたし	麦	玉子スハサラダ	卵	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵					
	マッシュサラダ	卵					マカロニサラダ	卵							
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	34.9g	87.7g
ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	764mg	765mg	
カリウム	474mg	535mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg	
リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白身フライ	麦	チキンの高菜マヨ	卵	酢豚	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵	白身魚の中華風ソースかけ	麦					
	オニオンソテー	乳麦	コーンソテー	乳	ひとくちがんと煮	麦	人参のレモン煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵	ナスの油炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦					
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦			マセドニアンサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵					
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	823mg	824mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
リン	130mg	195mg	リン	166mg	231mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.4g	245.8g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1548mg	1731mg
	リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g
炭水化物		102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
ナトリウム		2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
カリウム		1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg
リン		422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

## お食事の作り方

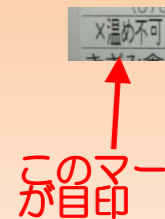


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。