（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	10月26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	ひとくちがんも煮	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落
	春雨の甘酢炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
	さっぱりポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	ポテトサラダ	卵乳	オクラの柚子胡椒和え	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 283kcal	526kcal	エネルギー 246kcal	489kcal	エネルギー 260kcal	503kcal	エネルギー 286kcal	529kcal	エネルギー 315kcal	558kcal
	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 4.1g	8.2g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 4.9g	9.0g
	脂質 16.3g	16.9g	脂質 14.5g	15.1g	脂質 16.7g	17.3g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 21.9g	22.5g
	炭水化物 25.8g	78.6g	炭水化物 24.7g	77.5g	炭水化物 19.8g	72.6g	炭水化物 25.9g	78.7g	炭水化物 25.1g	77.9g
	ナトリウム 385mg	386mg	ナトリウム 530mg	531mg	ナトリウム 546mg	547mg	ナトリウム 501mg	502mg	ナトリウム 693mg	694mg
	カリウム 313mg	374mg	カリウム 359mg	420mg	カリウム 290mg	351mg	カリウム 417mg	478mg	カリウム 291mg	352mg
	リン 107mg	172mg	リン 61mg	126mg	リン 110mg	175mg	リン 92mg	157mg	リン 84mg	149mg
	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.3g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のおろし煮	麦	治部風煮	麦	酢豚	乳麦	さわらの醤油焼	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦
	ピリ辛担々ナス	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜のオイスター炒め	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦
	三色野菜ナムル	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜炒め	卵麦
							コールスローサラダ	卵乳麦	青のりポテトサラダ	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 316kcal	559kcal	エネルギー 412kcal	655kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 341kcal	584kcal
	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 10.1g	14.2g
	脂質 25.3g	25.9g	脂質 21.6g	22.2g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 19.6g	20.2g
	炭水化物 13.0g	65.8g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 41.6g	94.4g	炭水化物 30.0g	82.8g	炭水化物 29.8g	82.6g
	ナトリウム 841mg	842mg	ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 636mg	637mg	ナトリウム 759mg	760mg
	カリウム 495mg	556mg	カリウム 416mg	477mg	カリウム 575mg	636mg	カリウム 590mg	651mg	カリウム 506mg	567mg
	リン 139mg	204mg	リン 178mg	243mg	リン 149mg	214mg	リン 162mg	227mg	リン 136mg	201mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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	豚肉のお好み焼風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	チキンピカタ	卵麦	白身魚の梅タレがけ	麦
	人参シャトー	麦	切干大根のおから煮	麦	バジルマカロニ	麦	トマトソース		ふきのきんぴら	麦
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根煮	麦	白菜の煮びたし	麦
	コーンクリームマカロニ	乳麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	コーンサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	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 374kcal	617kcal	エネルギー 327kcal	570kcal	エネルギー 332kcal	575kcal	エネルギー 336kcal	579kcal	エネルギー 307kcal	550kcal
	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 12.5g	16.6g
	脂質 20.6g	21.2g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 18.3g	18.9g
	炭水化物 37.7g	90.5g	炭水化物 18.8g	71.6g	炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 24.3g	77.1g	炭水化物 21.4g	74.2g
	ナトリウム 574mg	575mg	ナトリウム 833mg	834mg	ナトリウム 765mg	766mg	ナトリウム 722mg	723mg	ナトリウム 638mg	639mg
	カリウム 403mg	464mg	カリウム 506mg	567mg	カリウム 552mg	613mg	カリウム 422mg	483mg	カリウム 448mg	509mg
	リン 133mg	198mg	リン 114mg	179mg	リン 147mg	212mg	リン 135mg	200mg	リン 195mg	260mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 973kcal	1702kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 963kcal	1692kcal
	たんぱく質 25.6g	37.9g	たんぱく質 25.4g	37.7g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 27.5g	39.8g
	脂質 62.2g	64.0g	脂質 60.3g	62.1g	脂質 53.1g	54.9g	脂質 59.4g	61.2g	脂質 59.8g	61.6g
	炭水化物 76.5g	234.9g	炭水化物 82.1g	240.5g	炭水化物 91.5g	249.9g	炭水化物 80.2g	238.6g	炭水化物 76.3g	234.7g
	ナトリウム 1800mg	1803mg	ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2118mg	2121mg	ナトリウム 1859mg	1862mg	ナトリウム 2090mg	2093mg
	カリウム 1211mg	1394mg	カリウム 1281mg	1464mg	カリウム 1417mg	1600mg	カリウム 1429mg	1612mg	カリウム 1245mg	1428mg
	リン 379mg	574mg	リン 353mg	548mg	リン 406mg	601mg	リン 389mg	584mg	リン 415mg	610mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー 1037kcal	1766kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal
	たんぱく質 26.0g	38.3g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 26.1g	38.4g	たんぱく質 27.7g	40.0g	たんぱく質 27.8g	40.1g
	脂質 62.3g	64.1g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 53.2g	55.0g	脂質 59.5g	61.3g	脂質 59.9g	61.7g
	炭水化物 92.0g	250.4g	炭水化物 93.6g	252.0g	炭水化物 106.7g	265.1g	炭水化物 95.7g	254.1g	炭水化物 91.5g	249.9g
	ナトリウム 1803mg	1806mg	ナトリウム 2036mg	2039mg	ナトリウム 2119mg	2122mg	ナトリウム 1862mg	1865mg	ナトリウム 2091mg	2094mg
	カリウム 1271mg	1454mg	カリウム 1337mg	1520mg	カリウム 1474mg	1657mg	カリウム 1489mg	1672mg	カリウム 1302mg	1485mg
	リン 386mg	581mg	リン 359mg	554mg	リン 409mg	604mg	リン 396mg	591mg	リン 418mg	613mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g

※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。

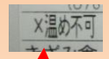
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。