

**（たんぱく40g管理食） 週間献立表**

| 6月30日(月) |                                                                |          | 7月1日(火)                  |                                                              |          | 7月2日(水)             |                                                                  |          | 7月3日(木)              |                                                         |          | 7月4日(金)         |                                                      |          |                   |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------------------------------------------------|----------|-----------------|------------------------------------------------------|----------|-------------------|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>じゃが芋のそぼろあん<br>ナスのおろし和え               |          | 乳麦<br>麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>大豆と蓮根のピラキそぼろ煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ<br>ひじきのごまマヨ和え    |          | 麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦     | ★ごはん150g<br>ナスと豚肉の味噌絡め<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |          | 麦落<br>麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>スイートおさつ<br>人参と春雨のサラダ           |          | 卵麦<br>麦<br>乳麦   | ★ごはん150g<br>ベーコンポテトエッグ<br>なすの中華風南蛮漬<br>スープキャベツ       |          | 卵乳麦<br>麦<br>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                                                          | 267kcal  | 510kcal                  | エネルギー                                                        | 284kcal  | 527kcal             | エネルギー                                                            | 265kcal  | 508kcal              | エネルギー                                                   | 303kcal  | 546kcal         | エネルギー                                                | 243kcal  | 486kcal           |
|          | たんぱく質                                                          | 7.0g     | 11.1g                    | たんぱく質                                                        | 8.0g     | 12.1g               | たんぱく質                                                            | 7.8g     | 11.9g                | たんぱく質                                                   | 4.9g     | 9.0g            | たんぱく質                                                | 4.3g     | 8.4g              |
|          | 脂質                                                             | 17.8g    | 18.4g                    | 脂質                                                           | 17.5g    | 18.1g               | 脂質                                                               | 14.8g    | 15.4g                | 脂質                                                      | 10.8g    | 11.4g           | 脂質                                                   | 18.8g    | 19.4g             |
|          | 炭水化物                                                           | 19.3g    | 72.1g                    | 炭水化物                                                         | 24.2g    | 77.0g               | 炭水化物                                                             | 25.8g    | 78.6g                | 炭水化物                                                    | 45.5g    | 98.3g           | 炭水化物                                                 | 14.7g    | 67.5g             |
|          | ナトリウム                                                          | 617mg    | 618mg                    | ナトリウム                                                        | 719mg    | 720mg               | ナトリウム                                                            | 629mg    | 630mg                | ナトリウム                                                   | 698mg    | 699mg           | ナトリウム                                                | 596mg    | 597mg             |
|          | カリウム                                                           | 444mg    | 505mg                    | カリウム                                                         | 455mg    | 516mg               | カリウム                                                             | 443mg    | 504mg                | カリウム                                                    | 414mg    | 475mg           | カリウム                                                 | 382mg    | 443mg             |
|          | リン                                                             | 91mg     | 156mg                    | リン                                                           | 132mg    | 197mg               | リン                                                               | 99mg     | 164mg                | リン                                                      | 77mg     | 142mg           | リン                                                   | 82mg     | 147mg             |
|          | 食塩相当量                                                          | 1.6g     | 1.6g                     | 食塩相当量                                                        | 1.8g     | 1.8g                | 食塩相当量                                                            | 1.6g     | 1.6g                 | 食塩相当量                                                   | 1.8g     | 1.8g            | 食塩相当量                                                | 1.5g     | 1.5g              |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>マーボ豆腐<br>鶏じゃがが煮<br>春雨レモンサラダ                        |          | 麦落<br>麦落<br>卵            | ★ごはん150g<br>さつまいもと鶏肉の炒め物<br>麩の野菜あんかけ<br>竹輪のソースマヨ             |          | 麦<br>麦<br>卵         | ★ごはん150g<br>白身魚の和風あん<br>人参のレモン煮<br>大根とひき肉のクリーム煮<br>ミックスマカロニサラダ   |          | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>マイルドハヤシライスのルー<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>キャベツの白ドレ和え |          | 乳麦<br>麦<br>卵麦   | ★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼き<br>うま塩キャベツ<br>赤玉南瓜煮<br>西色なます      |          | 麦<br>麦<br>麦<br>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                                                          | 320kcal  | 563kcal                  | エネルギー                                                        | 352kcal  | 595kcal             | エネルギー                                                            | 367kcal  | 610kcal              | エネルギー                                                   | 332kcal  | 575kcal         | エネルギー                                                | 333kcal  | 576kcal           |
|          | たんぱく質                                                          | 10.7g    | 14.8g                    | たんぱく質                                                        | 10.7g    | 14.8g               | たんぱく質                                                            | 11.7g    | 15.8g                | たんぱく質                                                   | 8.7g     | 12.8g           | たんぱく質                                                | 11.4g    | 15.5g             |
|          | 脂質                                                             | 17.4g    | 18.0g                    | 脂質                                                           | 16.5g    | 17.1g               | 脂質                                                               | 19.9g    | 20.5g                | 脂質                                                      | 22.7g    | 23.3g           | 脂質                                                   | 17.3g    | 17.9g             |
|          | 炭水化物                                                           | 28.9g    | 81.7g                    | 炭水化物                                                         | 38.8g    | 91.6g               | 炭水化物                                                             | 34.9g    | 87.7g                | 炭水化物                                                    | 23.2g    | 76.0g           | 炭水化物                                                 | 31.9g    | 84.7g             |
|          | ナトリウム                                                          | 728mg    | 729mg                    | ナトリウム                                                        | 717mg    | 718mg               | ナトリウム                                                            | 630mg    | 631mg                | ナトリウム                                                   | 786mg    | 787mg           | ナトリウム                                                | 592mg    | 593mg             |
|          | カリウム                                                           | 441mg    | 502mg                    | カリウム                                                         | 570mg    | 631mg               | カリウム                                                             | 414mg    | 475mg                | カリウム                                                    | 480mg    | 541mg           | カリウム                                                 | 698mg    | 759mg             |
|          | リン                                                             | 131mg    | 196mg                    | リン                                                           | 138mg    | 203mg               | リン                                                               | 186mg    | 251mg                | リン                                                      | 112mg    | 177mg           | リン                                                   | 180mg    | 245mg             |
|          | 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                 | 食塩相当量                                                   | 2.0g     | 2.0g            | 食塩相当量                                                | 1.5g     | 1.5g              |
| 間食       | ◎バナナアップル(缶) 75g                                                |          |                          | ◎黄桃(缶) 75g                                                   |          |                     | ◎バナナアップル(缶) 75g                                                  |          |                      | ◎黄桃(缶) 75g                                              |          |                 | ◎バナナアップル(缶) 75g                                      |          |                   |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>オニオンソテー<br>ぎんひら<br>カボチャとハムのサラダ |          | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>根菜入りハンバーグ<br>バジルマカロニ<br>揚げと人参の煮びたし<br>ゴボウのピラキサラダ |          | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>牛肉の柳川風煮<br>牛とくちがのも煮<br>カラフルサラダ                       |          | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦      | ★ごはん150g<br>塩タレポテト<br>ジャーマンポテト<br>インゲンとツナのマスタード和え       |          | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉マズダード<br>人参シャトー<br>ぎのこのぎんひら<br>マカロニサラダ |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 |
|          |                                                                | 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                                                          | 379kcal  | 622kcal                  | エネルギー                                                        | 322kcal  | 565kcal             | エネルギー                                                            | 343kcal  | 586kcal              | エネルギー                                                   | 323kcal  | 566kcal         | エネルギー                                                | 387kcal  | 630kcal           |
|          | たんぱく質                                                          | 11.7g    | 15.8g                    | たんぱく質                                                        | 11.3g    | 15.4g               | たんぱく質                                                            | 10.6g    | 14.7g                | たんぱく質                                                   | 11.4g    | 15.5g           | たんぱく質                                                | 12.5g    | 16.6g             |
|          | 脂質                                                             | 22.4g    | 23.0g                    | 脂質                                                           | 21.4g    | 22.0g               | 脂質                                                               | 24.5g    | 25.1g                | 脂質                                                      | 21.2g    | 21.8g           | 脂質                                                   | 21.8g    | 22.4g             |
|          | 炭水化物                                                           | 32.6g    | 85.4g                    | 炭水化物                                                         | 21.7g    | 74.5g               | 炭水化物                                                             | 18.7g    | 71.5g                | 炭水化物                                                    | 19.8g    | 72.6g           | 炭水化物                                                 | 33.9g    | 86.7g             |
|          | ナトリウム                                                          | 685mg    | 686mg                    | ナトリウム                                                        | 827mg    | 828mg               | ナトリウム                                                            | 619mg    | 620mg                | ナトリウム                                                   | 621mg    | 622mg           | ナトリウム                                                | 686mg    | 687mg             |
|          | カリウム                                                           | 411mg    | 472mg                    | カリウム                                                         | 233mg    | 294mg               | カリウム                                                             | 439mg    | 500mg                | カリウム                                                    | 618mg    | 679mg           | カリウム                                                 | 357mg    | 418mg             |
|          | リン                                                             | 159mg    | 224mg                    | リン                                                           | 140mg    | 205mg               | リン                                                               | 147mg    | 212mg                | リン                                                      | 157mg    | 222mg           | リン                                                   | 152mg    | 217mg             |
|          | 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                                                   | 1.6g     | 1.6g            | 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                                                          | 966kcal  | 1695kcal                 | エネルギー                                                        | 958kcal  | 1687kcal            | エネルギー                                                            | 975kcal  | 1704kcal             | エネルギー                                                   | 958kcal  | 1687kcal        | エネルギー                                                | 963kcal  | 1692kcal          |
|          | たんぱく質                                                          | 29.4g    | 41.7g                    | たんぱく質                                                        | 30.0g    | 42.3g               | たんぱく質                                                            | 30.1g    | 42.4g                | たんぱく質                                                   | 25.0g    | 37.3g           | たんぱく質                                                | 28.2g    | 40.5g             |
|          | 脂質                                                             | 57.6g    | 59.4g                    | 脂質                                                           | 55.4g    | 57.2g               | 脂質                                                               | 59.2g    | 61.0g                | 脂質                                                      | 54.7g    | 56.5g           | 脂質                                                   | 57.9g    | 59.7g             |
|          | 炭水化物                                                           | 80.8g    | 239.2g                   | 炭水化物                                                         | 84.7g    | 243.1g              | 炭水化物                                                             | 79.4g    | 237.8g               | 炭水化物                                                    | 88.5g    | 246.9g          | 炭水化物                                                 | 80.5g    | 238.9g            |
|          | ナトリウム                                                          | 2030mg   | 2033mg                   | ナトリウム                                                        | 2263mg   | 2266mg              | ナトリウム                                                            | 1878mg   | 1881mg               | ナトリウム                                                   | 2105mg   | 2108mg          | ナトリウム                                                | 1874mg   | 1877mg            |
|          | カリウム                                                           | 1296mg   | 1479mg                   | カリウム                                                         | 1258mg   | 1441mg              | カリウム                                                             | 1296mg   | 1479mg               | カリウム                                                    | 1512mg   | 1695mg          | カリウム                                                 | 1437mg   | 1620mg            |
| リン       | 381mg                                                          | 576mg    | リン                       | 410mg                                                        | 605mg    | リン                  | 432mg                                                            | 627mg    | リン                   | 346mg                                                   | 541mg    | リン              | 414mg                                                | 609mg    |                   |
| 食塩相当量    | 5.2g                                                           | 5.2g     | 食塩相当量                    | 5.7g                                                         | 5.7g     | 食塩相当量               | 4.8g                                                             | 4.8g     | 食塩相当量                | 5.4g                                                    | 5.4g     | 食塩相当量           | 4.7g                                                 | 4.7g     |                   |
| 合計(間食込)  | エネルギー                                                          | 1029kcal | 1758kcal                 | エネルギー                                                        | 1022kcal | 1751kcal            | エネルギー                                                            | 1038kcal | 1767kcal             | エネルギー                                                   | 1022kcal | 1751kcal        | エネルギー                                                | 1026kcal | 1755kcal          |
|          | たんぱく質                                                          | 29.7g    | 42.0g                    | たんぱく質                                                        | 30.4g    | 42.7g               | たんぱく質                                                            | 30.4g    | 42.7g                | たんぱく質                                                   | 25.4g    | 37.7g           | たんぱく質                                                | 28.5g    | 40.8g             |
|          | 脂質                                                             | 57.7g    | 59.5g                    | 脂質                                                           | 55.5g    | 57.3g               | 脂質                                                               | 59.3g    | 61.1g                | 脂質                                                      | 54.8g    | 56.6g           | 脂質                                                   | 58.0g    | 59.8g             |
|          | 炭水化物                                                           | 96.0g    | 254.4g                   | 炭水化物                                                         | 100.2g   | 258.6g              | 炭水化物                                                             | 94.6g    | 253.0g               | 炭水化物                                                    | 104.0g   | 262.4g          | 炭水化物                                                 | 95.7g    | 254.1g            |
|          | ナトリウム                                                          | 2031mg   | 2034mg                   | ナトリウム                                                        | 2266mg   | 2269mg              | ナトリウム                                                            | 1879mg   | 1882mg               | ナトリウム                                                   | 2108mg   | 2111mg          | ナトリウム                                                | 1875mg   | 1878mg            |
|          | カリウム                                                           | 1353mg   | 1536mg                   | カリウム                                                         | 1318mg   | 1501mg              | カリウム                                                             | 1353mg   | 1536mg               | カリウム                                                    | 1572mg   | 1755mg          | カリウム                                                 | 1494mg   | 1677mg            |
|          | リン                                                             | 384mg    | 579mg                    | リン                                                           | 417mg    | 612mg               | リン                                                               | 435mg    | 630mg                | リン                                                      | 353mg    | 548mg           | リン                                                   | 417mg    | 612mg             |
| 食塩相当量    | 5.2g                                                           | 5.2g     | 食塩相当量                    | 5.7g                                                         | 5.7g     | 食塩相当量               | 4.8g                                                             | 4.8g     | 食塩相当量                | 5.4g                                                    | 5.4g     | 食塩相当量           | 4.7g                                                 | 4.7g     |                   |

※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



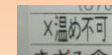
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。