

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	野菜笹がまほこ	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	かぼちゃのいとこ煮	卵	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	春雨と挽肉の炒め物	卵	パスタのサラダ	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.5g	82.3g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	498mg	499mg
カリウム	308mg	369mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	425mg	455mg	カリウム	455mg	516mg	
リン	73mg	138mg	リン	80mg	145mg	リン	101mg	166mg	リン	85mg	150mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉とコンのペッパーソース	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ジャガ芋の中華炒め	卵	スパンソテー	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	キャベツと若芽のこままヨネーズ	卵	ナスの炒り煮	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	411kcal	654kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	46.5g	99.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	467mg	468mg
カリウム	574mg	635mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	685mg	746mg	
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	169mg	234mg	リン	192mg	257mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	酢豚	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	揚げじゃがの煮っころがし	卵	ひとくちがんと煮	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	キャロットエッグ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	酢豚	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	揚げじゃがの煮っころがし	卵	ひとくちがんと煮	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	キャロットエッグ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg
カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	58.7g	58.6g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1664mg	1667mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1638mg	1821mg
	リン	343mg	538mg	リン	387mg	582mg	リン	426mg	621mg	リン	478mg	673mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal
たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	107.1g	259.3g	炭水化物	107.1g	265.5g	
ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	
カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1695mg	1878mg	
リン	349mg	544mg	リン	394mg	589mg	リン	432mg	627mg	リン	481mg	676mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

## 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。

※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。