

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め マカロニマリネサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 春雨のおかかマヨ炒め わかめとパプリカの和え物		★ごはん150g がんとどぎと雑豆の煮物 きんぴられんこん ポテトサラダ		
	エネルギー	313kcal	556kcal	272kcal	515kcal	273kcal	516kcal	226kcal	469kcal	314kcal	557kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	6.5g	10.6g	6.3g	10.4g	5.1g	9.2g	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	13.1g	13.7g	15.3g	15.9g	12.9g	13.5g	17.8g	18.4g
	炭水化物	38.6g	91.4g	32.7g	85.5g	27.2g	80.0g	23.7g	76.5g	31.2g	84.0g
	ナトリウム	375mg	376mg	790mg	791mg	545mg	546mg	690mg	691mg	699mg	700mg
	カリウム	537mg	598mg	362mg	423mg	279mg	340mg	447mg	508mg	411mg	472mg
	リン	99mg	164mg	97mg	162mg	77mg	142mg	75mg	140mg	133mg	198mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ツナのマヨパスタ 大根なます		★ごはん150g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら 大根とひき肉のクリーム煮 レインボー春雨		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 蕪とえのきのさつと煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g チキンのオニオンマヨ コーンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル	
エネルギー		305kcal	548kcal	376kcal	619kcal	341kcal	584kcal	341kcal	584kcal	319kcal	562kcal
たんぱく質		12.7g	16.8g	13.0g	17.1g	10.2g	14.3g	13.3g	17.4g	10.9g	15.0g
脂質		17.0g	17.6g	26.1g	26.7g	22.6g	23.2g	19.3g	19.9g	20.0g	20.6g
炭水化物		24.0g	76.8g	20.4g	73.2g	21.7g	74.5g	26.2g	79.0g	23.6g	76.4g
ナトリウム		718mg	719mg	740mg	741mg	686mg	687mg	546mg	547mg	707mg	708mg
カリウム		368mg	429mg	385mg	446mg	464mg	525mg	704mg	765mg	543mg	604mg
リン		149mg	214mg	121mg	186mg	166mg	231mg	144mg	209mg	134mg	199mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g
間食		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナッフル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g	
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとえのきの炒め物		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き ナスのおろし和え		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ		★ごはん150g 白身魚の梅ダレししげ 揚げでアスパラ ロケットのオランダ煮 玉子スライスサラダ		
	エネルギー	366kcal	609kcal	324kcal	567kcal	348kcal	591kcal	408kcal	651kcal	398kcal	641kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	8.8g	12.9g	11.3g	15.4g	7.9g	12.0g	13.5g	17.6g
	脂質	29.9g	30.5g	20.6g	21.2g	22.3g	22.5g	22.3g	22.9g	25.4g	26.0g
	炭水化物	20.3g	73.1g	24.7g	77.5g	25.1g	77.9g	43.9g	96.7g	26.8g	79.6g
	ナトリウム	769mg	770mg	770mg	771mg	679mg	680mg	674mg	675mg	602mg	603mg
	カリウム	375mg	436mg	684mg	745mg	615mg	676mg	526mg	587mg	370mg	431mg
	リン	110mg	175mg	140mg	205mg	140mg	205mg	124mg	189mg	193mg	258mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとえのきの炒め物		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き ナスのおろし和え		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ		★ごはん150g 白身魚の梅ダレししげ 揚げでアスパラ ロケットのオランダ煮 玉子スライスサラダ		
	エネルギー	984kcal	1713kcal	972kcal	1701kcal	962kcal	1691kcal	975kcal	1704kcal	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	28.3g	40.6g	27.8g	40.1g	26.3g	38.6g	31.3g	43.6g
	脂質	60.9g	62.7g	59.8g	61.6g	59.8g	61.6g	54.5g	56.3g	63.2g	65.0g
	炭水化物	82.9g	241.3g	77.8g	236.2g	74.0g	232.4g	93.8g	252.2g	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1862mg	1865mg	2300mg	2303mg	1910mg	1913mg	1910mg	1913mg	2008mg	2011mg
	カリウム	1280mg	1463mg	1431mg	1614mg	1358mg	1541mg	1677mg	1860mg	1324mg	1507mg
	リン	358mg	553mg	358mg	553mg	383mg	578mg	343mg	538mg	460mg	655mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	1035kcal	1764kcal	1026kcal	1755kcal	1023kcal	1752kcal	1095kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	28.6g	40.9g	28.2g	40.5g	26.7g	39.0g	31.7g	44.0g
脂質		61.0g	62.8g	59.9g	61.7g	59.9g	61.7g	54.6g	56.4g	63.3g	65.1g
炭水化物		98.4g	256.8g	93.0g	251.4g	89.5g	247.9g	105.3g	263.7g	97.1g	255.5g
ナトリウム		1865mg	1868mg	2301mg	2304mg	1913mg	1916mg	1913mg	1916mg	2011mg	2014mg
カリウム		1340mg	1523mg	1488mg	1671mg	1418mg	1601mg	1733mg	1916mg	1384mg	1567mg
リン		365mg	560mg	361mg	556mg	390mg	585mg	349mg	544mg	467mg	662mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g

## お食事の作り方

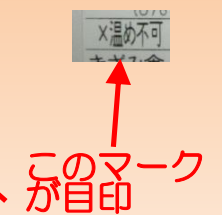


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。