（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	11月16日（月）		11月17日（火）		11月18日（水）		11月19日（木）		11月20日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉ときのこの炒め物	麦
	里芋のおろし揚げ出し	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	レインボーサラダ	卵麦	パインキャロットラペ		キャベツと人参の浅漬け	麦	玉子スパサラダ	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
	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	365mg	426mg
	リン	139mg	204mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	125mg	190mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	揚げ豆腐の和風あん	麦	ポークジンジャー	麦	中華風親子煮	卵乳麦	豚肉のおろし煮	麦	白身魚の和風あん	麦
	法蓮草の煮びたし	麦	じゃがいもののり塩炒め	乳	クリームコロッケ	乳麦か	揚げと人参の煮びたし	麦	人参のレモン煮	乳麦
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	ひじきとごぼうのナムル	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦
	五目野菜の甘酢和え	麦							インゲンのごま和え	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
	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	112mg	177mg	リン	148mg	213mg	リン	115mg	180mg	リン	181mg	246mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（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	
	チキンの高菜マヨ	卵麦	ブリの塩焼		ソフトハンバーグ	乳麦	鯖の磯辺焼	麦	野菜コロッケ	麦
	人参のきんぴら	麦	オクラのペペロンチーノ		特製デミグラスソース	乳麦	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	小倉金時		かぼちゃのゴマ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	切干大根の韓国風炒め	麦
	揚げナスのめかぶ和え	麦	春雨フルーツサラダ	卵	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦
					さっぱりポテトサラダ	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
	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	114mg	179mg	リン	130mg	195mg	リン	177mg	242mg	リン	164mg	229mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	85.5g	243.9g
	ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	リン	363mg	558mg	リン	442mg	637mg	リン	487mg	682mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	100.7g	259.1g
	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1907mg	1910mg
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1358mg	1541mg
	リン	368mg	563mg	リン	370mg	565mg	リン	445mg	640mg	リン	494mg	689mg	リン	454mg	649mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

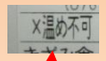


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。