（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	12月7日（月）		12月8日（火）		12月9日（水）		12月10日（木）		12月11日（金）	
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	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落
	高菜と大根の煮物	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ナスの油炒め	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	きんぴら	麦
	トマトマッシュポテト	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ポテトサラダ	卵乳	キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	237kcal / 480kcal	エネルギー	246kcal / 489kcal	エネルギー	252kcal / 495kcal	エネルギー	268kcal / 511kcal	エネルギー	298kcal / 541kcal
	たんぱく質	9.4g / 13.5g	たんぱく質	4.1g / 8.2g	たんぱく質	5.4g / 9.5g	たんぱく質	5.5g / 9.6g	たんぱく質	6.3g / 10.4g
	脂質	14.6g / 15.2g	脂質	14.5g / 15.1g	脂質	19.1g / 19.7g	脂質	16.4g / 17.0g	脂質	18.5g / 19.1g
	炭水化物	16.0g / 68.8g	炭水化物	24.7g / 77.5g	炭水化物	16.4g / 69.2g	炭水化物	23.5g / 76.3g	炭水化物	27.3g / 80.1g
	ナトリウム	460mg / 461mg	ナトリウム	530mg / 531mg	ナトリウム	534mg / 535mg	ナトリウム	604mg / 605mg	ナトリウム	743mg / 744mg
	カリウム	342mg / 403mg	カリウム	359mg / 420mg	カリウム	367mg / 428mg	カリウム	427mg / 488mg	カリウム	294mg / 355mg
	リン	170mg / 235mg	リン	61mg / 126mg	リン	89mg / 154mg	リン	82mg / 147mg	リン	87mg / 152mg
	食塩相当量	1.2g / 1.2g	食塩相当量	1.3g / 1.4g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	1.9g / 1.9g
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	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦
	春雨の甘酢炒め	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	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	350kcal / 593kcal	エネルギー	412kcal / 655kcal	エネルギー	365kcal / 608kcal	エネルギー	353kcal / 596kcal	エネルギー	339kcal / 582kcal
	たんぱく質	8.0g / 12.1g	たんぱく質	12.7g / 16.8g	たんぱく質	12.6g / 16.7g	たんぱく質	10.2g / 14.3g	たんぱく質	10.0g / 14.1g
	脂質	24.0g / 24.6g	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	24.4g / 77.2g	炭水化物	38.6g / 91.4g	炭水化物	36.7g / 89.5g	炭水化物	30.0g / 82.8g	炭水化物	29.6g / 82.4g
	ナトリウム	790mg / 791mg	ナトリウム	670mg / 671mg	ナトリウム	704mg / 705mg	ナトリウム	636mg / 637mg	ナトリウム	757mg / 758mg
	カリウム	393mg / 454mg	カリウム	416mg / 477mg	カリウム	550mg / 611mg	カリウム	590mg / 651mg	カリウム	439mg / 500mg
	リン	115mg / 180mg	リン	178mg / 243mg	リン	167mg / 232mg	リン	162mg / 227mg	リン	105mg / 170mg
	食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	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	オクラのペペロンチーノ		トマトソース		オニオンソテー	乳麦
	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	野菜のバジルチーズ焼き	乳	大根とひじきの煮物	麦	人参しりしり	麦
	コーンクリームマカロニ	乳麦			マカロニサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	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	350kcal / 593kcal	エネルギー	348kcal / 591kcal	エネルギー	342kcal / 585kcal
	たんぱく質	9.9g / 14.0g	たんぱく質	8.6g / 12.7g	たんぱく質	10.1g / 14.2g	たんぱく質	10.2g / 14.3g	たんぱく質	13.8g / 17.9g
	脂質	20.6g / 21.2g	脂質	24.2g / 24.8g	脂質	19.1g / 19.7g	脂質	20.7g / 21.3g	脂質	20.6g / 21.2g
	炭水化物	37.7g / 90.5g	炭水化物	18.8g / 71.6g	炭水化物	30.5g / 83.3g	炭水化物	28.9g / 81.7g	炭水化物	24.1g / 76.9g
	ナトリウム	574mg / 575mg	ナトリウム	833mg / 834mg	ナトリウム	678mg / 679mg	ナトリウム	706mg / 707mg	ナトリウム	600mg / 601mg
	カリウム	403mg / 464mg	カリウム	506mg / 567mg	カリウム	530mg / 591mg	カリウム	525mg / 586mg	カリウム	456mg / 517mg
	リン	133mg / 198mg	リン	114mg / 179mg	リン	148mg / 213mg	リン	128mg / 193mg	リン	202mg / 267mg
	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	2.1g / 2.1g	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.5g / 1.5g
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	961kcal / 1690kcal	エネルギー	985kcal / 1714kcal	エネルギー	967kcal / 1696kcal	エネルギー	969kcal / 1698kcal	エネルギー	979kcal / 1708kcal
	たんぱく質	27.3g / 39.6g	たんぱく質	25.4g / 37.7g	たんぱく質	28.1g / 40.4g	たんぱく質	25.9g / 38.2g	たんぱく質	30.1g / 42.4g
	脂質	59.2g / 61.0g	脂質	60.3g / 62.1g	脂質	56.4g / 58.2g	脂質	58.3g / 60.1g	脂質	58.7g / 60.5g
	炭水化物	78.1g / 236.5g	炭水化物	82.1g / 240.5g	炭水化物	83.6g / 242.0g	炭水化物	82.4g / 240.8g	炭水化物	81.0g / 239.4g
	ナトリウム	1824mg / 1827mg	ナトリウム	2033mg / 2036mg	ナトリウム	1916mg / 1919mg	ナトリウム	1946mg / 1949mg	ナトリウム	2100mg / 2103mg
	カリウム	1138mg / 1321mg	カリウム	1281mg / 1464mg	カリウム	1447mg / 1630mg	カリウム	1542mg / 1725mg	カリウム	1189mg / 1372mg
	リン	418mg / 613mg	リン	353mg / 548mg	リン	404mg / 599mg	リン	372mg / 567mg	リン	394mg / 589mg
	食塩相当量	4.7g / 4.7g	食塩相当量	5.1g / 5.2g	食塩相当量	4.9g / 4.9g	食塩相当量	4.9g / 4.9g	食塩相当量	5.3g / 5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1025kcal / 1754kcal	エネルギー	1033kcal / 1762kcal	エネルギー	1030kcal / 1759kcal	エネルギー	1033kcal / 1762kcal	エネルギー	1042kcal / 1771kcal
	たんぱく質	27.7g / 40.0g	たんぱく質	25.8g / 38.1g	たんぱく質	28.4g / 40.7g	たんぱく質	26.3g / 38.6g	たんぱく質	30.4g / 42.7g
	脂質	59.3g / 61.1g	脂質	60.4g / 62.2g	脂質	56.5g / 58.3g	脂質	58.4g / 60.2g	脂質	58.8g / 60.6g
	炭水化物	93.6g / 252.0g	炭水化物	93.6g / 252.0g	炭水化物	98.8g / 257.2g	炭水化物	97.9g / 256.3g	炭水化物	96.2g / 254.6g
	ナトリウム	1827mg / 1830mg	ナトリウム	2036mg / 2039mg	ナトリウム	1917mg / 1920mg	ナトリウム	1949mg / 1952mg	ナトリウム	2101mg / 2104mg
	カリウム	1198mg / 1381mg	カリウム	1337mg / 1520mg	カリウム	1504mg / 1687mg	カリウム	1602mg / 1785mg	カリウム	1246mg / 1429mg
	リン	425mg / 620mg	リン	359mg / 554mg	リン	407mg / 602mg	リン	379mg / 574mg	リン	397mg / 592mg
	食塩相当量	4.7g / 4.7g	食塩相当量	5.1g / 5.2g	食塩相当量	4.9g / 4.9g	食塩相当量	4.9g / 4.9g	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

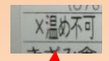


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。