

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：11/12 (火)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	鶏肉のチリソース煮					
	野菜炒め	卵	人参じりじり	卵	野菜たっぷりマーボ炒め	卵	キャベツとザーサイ炒め	卵	パスタのクリーム煮	卵					
	ポテトマサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	れんこんサラダ	卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	大根なます	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	16.5g	20.1g	脂質	17.1g	17.1g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	593mg	594mg
	カリウム	309mg	370mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	475mg	536mg
リン	72mg	137mg	リン	153mg	218mg	リン	136mg	201mg	リン	85mg	150mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ポテトコロッケ	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	白身フライ					
	ジャガ芋きんぴら	卵	大根とひじきの煮物	卵	オニオンソテー	卵	コーンソテー	卵	オクラのペペロンチーノ	卵					
	玉子スパサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	マカロニの和風ソテー	卵	ジャガ芋のカレー煮	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	578mg	579mg
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	480mg	541mg
リン	124mg	189mg	リン	134mg	199mg	リン	128mg	193mg	リン	177mg	242mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g					
	★ごはん150g	カルピ井の貝	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ホークンジャー	★ごはん150g	鯖の塩焼	★ごはん150g	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め					
	ツナあっさり煮	卵	スパソテー	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	人参のレモン煮	卵	なすの中華風南蛮漬け	卵					
	キャベツのピーナッツ和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	白菜の煮ひたし	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	12.0g	64.8g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	742mg	743mg
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	477mg	538mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	216mg	281mg	リン	163mg	228mg	リン	129mg	194mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	60.3g	62.1g
	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	78.4g	236.8g
	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1913mg	1916mg
	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1432mg	1615mg
	リン	377mg	572mg	リン	447mg	642mg	リン	480mg	675mg	リン	425mg	620mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	60.4g	62.2g
炭水化物		91.5g	249.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	89.9g	248.3g
ナトリウム		2168mg	2171mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
カリウム		1374mg	1557mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1488mg	1671mg
リン		383mg	578mg	リン	454mg	649mg	リン	486mg	681mg	リン	428mg	623mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量		5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

## 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。