

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：12/10 (水) ★いつもより締切が早いです。

12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	オムレツ	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	油揚げの玉子とし
	和風あんからめソース	麦	けんちん煮	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ
	コンニャクの香味炒め	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	ハインキヤロットラベ		れんこんの土佐煮	麦	大根とウインナーの洋風煮
	かぼちゃのゴマ煮	麦							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
	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	228kcal	471kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	8.4g	9.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	11.0g	11.6g
昼食	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	455mg	516mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	343mg	404mg
	リン	143mg	208mg	リン	122mg	187mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	麦	ハッシュドポークのルー	乳	マーボなす	麦落	鯖の竜田揚げ	麦	野菜コロッケ
	うま塩キャベツ	麦か	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	卵乳	さつま芋の甘露煮	麦	ふきのきんぴら	麦	人参のきんぴら
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	きんぴら	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	牛ごぼうの生姜煮
	なすの利休煮	麦					春雨とツナのピリ辛炒め	麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ
間食	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
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	28.2g	81.0g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	141mg	206mg	リン	166mg	231mg	リン	158mg	223mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	チキンクリームシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	フリの塩焼		豚肉のお好み焼風	麦	チキンピカタ
	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	小倉金時		人参シャトー	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	トマトソース
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ
					里芋のおろし揚げ出し	麦			じゃがいもとひき肉のピリ辛煮
	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
	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	36.2g	89.0g
合計	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	721mg	722mg
	カリウム	578mg	639mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	627mg	688mg
	リン	182mg	247mg	リン	119mg	184mg	リン	152mg	217mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	52.2g	54.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	52.7g	54.5g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	87.8g	246.2g
	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2034mg	2037mg
合計(間食込)	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1377mg	1560mg
	リン	466mg	661mg	リン	407mg	602mg	リン	444mg	639mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	52.8g	54.6g
	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	108.1g	266.5g	炭水化物	103.3g	261.7g
	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	473mg	668mg	リン	413mg	608mg	リン	451mg	646mg

※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

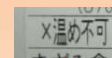


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。