

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：12/24 (水) ★いつもより締切が早いです。

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦 揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦 揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦 ベーコンポテトエッグ	卵乳麦 鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦 ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦 キヤベツの白ドレ和え	卵麦 がんもどきの含め煮	麦 キヤベツとザーサイ炒め
	人参とぜんまいのナムル	麦 野菜の味噌煮込み	麦 野菜の味噌煮込み	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ
	スイーツパンフ	卵乳麦 ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦 ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め
	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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	230kcal	473kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.6g	14.2g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	22.1g	74.9g
昼食	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	583mg	584mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	458mg	519mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
	ポテトコロッケ	卵乳麦 キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵乳麦 キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮	卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮
	うま塩キャベツ	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮	麦か ジャガ芋のカレー煮
	竹輪のごま炒め	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え	麦 揚げナスのめかぶ和え
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ	乳麦 しめじのバター醤油パスタ
	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
間食	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	27.3g	80.1g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	691mg	692mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	113mg	178mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(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	★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
夕食	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦 豚バラとキャベツのスタミナ炒め
	けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮	麦 けんちん煮
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	26.6g	27.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	552mg	553mg
	カリウム	494mg	555mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	527mg	588mg
合計	リン	122mg	187mg	リン	145mg	210mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.3g	36.6g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	80.0g	238.4g
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1826mg	1829mg
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1445mg	1654mg
	リン	343mg	538mg	リン	332mg	527mg	リン	319mg	514mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.7g	37.0g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	95.5g	253.9g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1829mg	1832mg
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1505mg	1688mg
	リン	350mg	545mg	リン	338mg	533mg	リン	326mg	521mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	※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

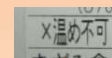


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。