

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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	
	鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦 乳麦落 卵乳麦		ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 乳麦 麦		寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え		卵麦 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	267kcal 510kcal	エネルギー	280kcal 523kcal	エネルギー	276kcal 519kcal	エネルギー	242kcal 485kcal	エネルギー	273kcal 516kcal				
	たんぱく質	7.0g 11.1g	たんぱく質	5.0g 9.1g	たんぱく質	6.2g 10.3g	たんぱく質	7.3g 11.4g	たんぱく質	6.9g 11.0g				
	脂質	17.8g 18.4g	脂質	21.4g 22.0g	脂質	18.3g 18.9g	脂質	18.5g 19.1g	脂質	14.8g 15.4g				
	炭水化物	19.3g 72.1g	炭水化物	17.5g 70.3g	炭水化物	22.7g 75.5g	炭水化物	12.3g 65.1g	炭水化物	28.9g 81.7g				
	ナトリウム	617mg 618mg	ナトリウム	693mg 694mg	ナトリウム	671mg 672mg	ナトリウム	778mg 779mg	ナトリウム	575mg 576mg				
	カリウム	444mg 505mg	カリウム	421mg 482mg	カリウム	355mg 416mg	カリウム	320mg 381mg	カリウム	589mg 650mg				
リン	91mg 156mg	リン	97mg 162mg	リン	94mg 159mg	リン	119mg 184mg	リン	130mg 195mg					
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g					
昼食	★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	
	マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ		鶏肉マスタード オニオンソテー 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦		白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦		マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物		乳麦 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	353kcal 596kcal	エネルギー	385kcal 628kcal	エネルギー	334kcal 577kcal	エネルギー	402kcal 645kcal	エネルギー	314kcal 557kcal				
	たんぱく質	10.7g 14.8g	たんぱく質	11.8g 15.9g	たんぱく質	13.6g 17.7g	たんぱく質	9.9g 14.0g	たんぱく質	11.0g 15.1g				
	脂質	19.0g 19.6g	脂質	23.1g 23.7g	脂質	13.0g 13.6g	脂質	22.1g 22.7g	脂質	20.9g 21.5g				
	炭水化物	33.7g 86.5g	炭水化物	30.4g 83.2g	炭水化物	39.3g 92.1g	炭水化物	40.1g 92.9g	炭水化物	23.2g 76.0g				
	ナトリウム	845mg 846mg	ナトリウム	695mg 696mg	ナトリウム	548mg 549mg	ナトリウム	631mg 632mg	ナトリウム	604mg 605mg				
	カリウム	362mg 423mg	カリウム	345mg 406mg	カリウム	679mg 740mg	カリウム	547mg 608mg	カリウム	439mg 500mg				
リン	139mg 204mg	リン	127mg 192mg	リン	204mg 269mg	リン	128mg 193mg	リン	122mg 187mg					
食塩相当量	2.1g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g					
間食	◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(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	
	豚生姜焼き丼の具 ふぎと人参の甘露煮 マッシュサラダ		牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます		麦 麦 麦		中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え		麦 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	370kcal 613kcal	エネルギー	321kcal 564kcal	エネルギー	352kcal 595kcal	エネルギー	323kcal 566kcal	エネルギー	378kcal 621kcal				
	たんぱく質	10.0g 14.1g	たんぱく質	9.1g 13.2g	たんぱく質	11.4g 15.5g	たんぱく質	8.4g 12.5g	たんぱく質	10.3g 14.4g				
	脂質	23.9g 24.5g	脂質	15.9g 16.5g	脂質	22.8g 23.4g	脂質	21.9g 22.5g	脂質	17.2g 17.8g				
	炭水化物	26.4g 79.2g	炭水化物	34.3g 87.1g	炭水化物	24.4g 77.2g	炭水化物	22.3g 75.1g	炭水化物	44.3g 97.1g				
	ナトリウム	833mg 834mg	ナトリウム	671mg 672mg	ナトリウム	726mg 727mg	ナトリウム	777mg 778mg	ナトリウム	659mg 660mg				
カリウム	587mg 648mg	カリウム	666mg 727mg	カリウム	405mg 466mg	カリウム	465mg 526mg	カリウム	483mg 544mg					
リン	139mg 204mg	リン	139mg 204mg	リン	143mg 208mg	リン	127mg 192mg	リン	146mg 211mg					
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	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g					
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	
	鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦 乳麦落 卵乳麦		ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 乳麦 麦		寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え		卵麦 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	267kcal 510kcal	エネルギー	280kcal 523kcal	エネルギー	276kcal 519kcal	エネルギー	242kcal 485kcal	エネルギー	273kcal 516kcal				
	たんぱく質	7.0g 11.1g	たんぱく質	5.0g 9.1g	たんぱく質	6.2g 10.3g	たんぱく質	7.3g 11.4g	たんぱく質	6.9g 11.0g				
	脂質	17.8g 18.4g	脂質	21.4g 22.0g	脂質	18.3g 18.9g	脂質	18.5g 19.1g	脂質	14.8g 15.4g				
	炭水化物	19.3g 72.1g	炭水化物	17.5g 70.3g	炭水化物	22.7g 75.5g	炭水化物	12.3g 65.1g	炭水化物	28.9g 81.7g				
	ナトリウム	617mg 618mg	ナトリウム	693mg 694mg	ナトリウム	671mg 672mg	ナトリウム	778mg 779mg	ナトリウム	575mg 576mg				
	カリウム	444mg 505mg	カリウム	421mg 482mg	カリウム	355mg 416mg	カリウム	320mg 381mg	カリウム	589mg 650mg				
リン	91mg 156mg	リン	97mg 162mg	リン	94mg 159mg	リン	119mg 184mg	リン	130mg 195mg					
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g					
合計	★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	
	鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦 乳麦落 卵乳麦		ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 乳麦 麦		寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え		卵麦 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	990kcal 1719kcal	エネルギー	986kcal 1715kcal	エネルギー	962kcal 1691kcal	エネルギー	967kcal 1696kcal	エネルギー	965kcal 1694kcal				
	たんぱく質	27.7g 40.0g	たんぱく質	25.9g 38.2g	たんぱく質	31.2g 43.5g	たんぱく質	25.6g 37.9g	たんぱく質	28.2g 40.5g				
	脂質	60.7g 62.5g	脂質	60.4g 62.2g	脂質	54.1g 55.9g	脂質	62.5g 64.3g	脂質	52.9g 54.7g				
	炭水化物	79.4g 237.8g	炭水化物	82.2g 240.6g	炭水化物	86.4g 244.8g	炭水化物	74.7g 233.1g	炭水化物	96.4g 254.8g				
	ナトリウム	2295mg 2298mg	ナトリウム	2059mg 2062mg	ナトリウム	1945mg 1948mg	ナトリウム	2186mg 2189mg	ナトリウム	1838mg 1841mg				
	カリウム	1393mg 1576mg	カリウム	1432mg 1615mg	カリウム	1439mg 1622mg	カリウム	1332mg 1515mg	カリウム	1511mg 1694mg				
リン	369mg 564mg	リン	363mg 558mg	リン	441mg 636mg	リン	374mg 569mg	リン	398mg 593mg					
食塩相当量	5.8g 5.9g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	4.7g 4.7g					
合計(間食込)	★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	
	鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦 乳麦落 卵乳麦		ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 乳麦 麦		寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え		卵麦 麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	1053kcal 1782kcal	エネルギー	1050kcal 1779kcal	エネルギー	1025kcal 1754kcal	エネルギー	1031kcal 1760kcal	エネルギー	1028kcal 1757kcal				
	たんぱく質	28.0g 40.3g	たんぱく質	26.3g 38.6g	たんぱく質	31.5g 43.8g	たんぱく質	26.0g 38.3g	たんぱく質	28.5g 40.8g				
	脂質	60.8g 62.6g	脂質	60.5g 62.3g	脂質	54.2g 56.0g	脂質	62.6g 64.4g	脂質	53.0g 54.8g				
	炭水化物	94.6g 253.0g	炭水化物	97.7g 256.1g	炭水化物	101.6g 260.0g	炭水化物	90.2g 248.6g	炭水化物	111.6g 270.0g				
	ナトリウム	2296mg 2299mg	ナトリウム	2062mg 2065mg	ナトリウム	1946mg 1949mg	ナトリウム	2189mg 2192mg	ナトリウム	1839mg 1842mg				
	カリウム	1450mg 1633mg	カリウム	1492mg 1675mg	カリウム	1496mg 1679mg	カリウム	1392mg 1575mg	カリウム	1568mg 1751mg				
リン	372mg 567mg	リン	370mg 565mg	リン	444mg 639mg	リン	381mg 576mg	リン	401mg 596mg					
食塩相当量	5.8g 5.9g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.6g 5.6g	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。



- 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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ヒリ辛拍々ナス キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ		
	乳麦 麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦落 卵麦			卵麦 麦 麦			麦 乳麦 卵麦		
	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	271kcal	514kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	304kcal	547kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18.1g	18.7g
	炭水化物	14.0g	66.8g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	リン	98mg	163mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮のごまマヨネーズ			★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鶏のトマトバジルソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのビーツツツ和え			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦落			卵麦 乳麦 麦 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	334kcal	577kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	437mg	498mg
	リン	150mg	215mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	205mg	270mg	リン	147mg	212mg
夕食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカーンマママヨネーズ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ		
	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 乳麦 乳麦 卵麦			麦 麦 乳麦 卵麦		
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	484mg	485mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	613mg	674mg
	リン	122mg	187mg	リン	156mg	221mg	リン	130mg	195mg	リン	151mg	216mg	リン	160mg	225mg
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	76.0g	234.4g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1793mg	1796mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1262mg	1445mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1395mg	1578mg
	リン	370mg	565mg	リン	401mg	596mg	リン	350mg	545mg	リン	508mg	703mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	エネルギー	1030kcal	エネルギー	1043kcal	エネルギー	1046kcal	エネルギー	1046kcal	エネルギー	1036kcal	エネルギー	1036kcal
合計(間食込)	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		

※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

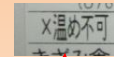


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21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		
	オムレツ		肉団子の玉ねぎあん		寄せ豆腐のうすあん		鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦		豆腐のツナあんかけ		麦		
	和風あんからめソース		きんぴら		里芋のおろし揚げ出し		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		スイーツパン		麦		
	コンニャクの辛味炒め		キャベツのピリ辛マヨネーズ		パインキャロットラペ		ポテトビーンズサラダ		卵麦		高菜と大根の煮物		麦		
	さっぱりポテトサラダ														
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.5g	11.1g
炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	34.0g	86.8g	
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	309mg	310mg	
カリウム	337mg	398mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	484mg	545mg	
リン	127mg	192mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★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		
	まぐろカツ		ハッシュドポークのルー		マーボナス		鯖の竜田揚げ		麦		チキンピカタ		卵麦		
	うま塩キャベツ		かぶのさっぱりポン酢煮		揚げじゃがの煮ころがし		ふきのぎんぴら		麦		トマトソース		麦		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		マセドニアンサラダ		オクラと卵のあっさり和え		春雨と鶏肉の炒め煮		麦		牛肉とひじきの炒め煮		麦		
	揚げナスのめかぶ和え						大根の甘酢漬け		麦		マッシュサラダ		卵乳麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.6g	27.2g
炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	20.2g	73.0g	
ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	706mg	707mg	
カリウム	458mg	519mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	672mg	733mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	507mg	568mg	
リン	140mg	205mg	リン	144mg	209mg	リン	138mg	203mg	リン	155mg	220mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(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		
	デジククリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		ブリの塩焼		れんこんの土佐煮		麦		野菜コロッケ		麦		
	ウインナーときのこの炒め物		小倉金時		人参シャトー		マカロニサラダ		麦		チンゲン菜ソテー		麦		
	野菜サラダ		春雨とツナのサラダ		かぼちゃのゴマ煮		マカロニサラダ		麦		人参とさつま揚げの金平		麦		
	ドレッシング(小袋)				コールスローサラダ				卵乳麦		マッシュサラダ		麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g
脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g	
炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	29.1g	82.9g	
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	545mg	606mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	472mg	533mg	
リン	165mg	230mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	102mg	167mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	83.3g	241.7g
	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1681mg	1684mg
	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1463mg	1646mg
	リン	432mg	627mg	リン	363mg	558mg	リン	346mg	541mg	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	94.8g	253.2g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1684mg	1687mg
	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1792mg	1975mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1519mg	1702mg
	リン	439mg	634mg	リン	369mg	564mg	リン	349mg	544mg	リン	416mg	611mg	リン	377mg	572mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	94.8g	253.2g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1684mg	1687mg
	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1792mg	1975mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1519mg	1702mg
	リン	439mg	634mg	リン	369mg	564mg	リン	349mg	544mg	リン	416mg	611mg	リン	377mg	572mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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。



- 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。