

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	野菜むかまほこ	★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					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮					
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	277kcal	520kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	507mg	508mg	
カリウム	352mg	413mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	416mg	477mg	
リン	72mg	137mg	リン	85mg	150mg	リン	114mg	179mg	リン	78mg	143mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのコチジャン炒め	★ごはん150g	オニオンスライスハンバーグ	★ごはん150g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	363kcal	606kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	29.0g	81.8g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	688mg	689mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	486mg	547mg	
リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	142mg	207mg	リン	167mg	232mg	リン	114mg	179mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	鶏の甘辛タレ煮	★ごはん150g	豚肉の味噌煮込み	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	肉野菜炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	338kcal	581kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.3g	18.9g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	584mg	585mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	589mg	650mg	
リン	144mg	209mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん150g	鶏の甘辛タレ煮	★ごはん150g	豚肉の味噌煮込み	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	肉野菜炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g
脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.8g	62.6g	
炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	82.3g	240.7g	
ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	
カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1715mg	1898mg	カリウム	1491mg	1674mg	
リン	361mg	556mg	リン	400mg	595mg	リン	391mg	586mg	リン	421mg	616mg	リン	343mg	538mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
合計	★ごはん150g	鶏の甘辛タレ煮	★ごはん150g	豚肉の味噌煮込み	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	肉野菜炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め	スハトマト炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.7g	38.0g
脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.9g	62.7g	
炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	
ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1782mg	1785mg	
カリウム	1336mg	1519mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1772mg	1955mg	カリウム	1547mg	1730mg	
リン	367mg	562mg	リン	407mg	602mg	リン	397mg	592mg	リン	424mg	619mg	リン	349mg	544mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g	

## お食事の作り方

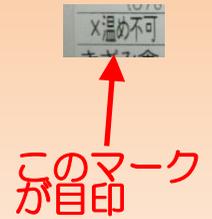


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ					
		乳麦 麦 卵麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		麦落 乳麦落 卵麦		卵麦 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					
	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	561mg	562mg
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	538mg	599mg
	リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	135mg	200mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ	★ごはん150g	鶏肉マスタート オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のおさひまヨ	★ごはん150g	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 れんこんとひじきのサラダ	★ごはん150g	マイルドハヤシライスルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかふ和え					
		麦落 麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		乳麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 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	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	819mg	820mg
	カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	リン	165mg	230mg	リン	93mg	158mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g
		豚生姜焼き丼の具 ハッシュポテトチキン 大根とひじきの煮物		メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		フリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のどろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ					
		麦落 卵乳麦 麦		麦落 卵乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 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	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	861mg	862mg
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	609mg	670mg
リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	129mg	194mg	リン	154mg	219mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具 ハッシュポテトチキン 大根とひじきの煮物	★ごはん150g	メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	★ごはん150g	中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	フリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のどろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ					
		麦落 卵乳麦 麦		麦落 卵乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 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	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	97.5g	255.9g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1555mg	1738mg
	リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具 ハッシュポテトチキン 大根とひじきの煮物	★ごはん150g	メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	★ごはん150g	中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	フリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のどろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ					
		麦落 卵乳麦 麦		麦落 卵乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 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	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	112.7g	271.1g
	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1612mg	1795mg
	リン	399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	リン	389mg	584mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

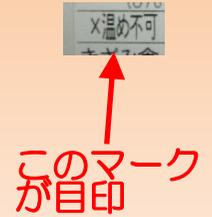


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物					
	スイーツおさつ	キャベツのミモザサラダ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	312kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	312kcal	555kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	27.9g	80.7g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	401mg	462mg
	リン	99mg	164mg	リン	111mg	176mg	リン	77mg	142mg	リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	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	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ					
	野菜の味噌煮込み	ツナの Mayo パスタ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	306kcal	549kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g	25.5g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	19.7g	72.5g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	358mg	419mg
	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	130mg	195mg	リン	163mg	228mg	リン	105mg	170mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ					
	ピリ辛担々ナス	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	340kcal	583kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	27.6g	80.4g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	372mg	433mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	562mg	623mg
	リン	120mg	185mg	リン	126mg	191mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg	202mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	62.7g	64.5g
	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	75.2g	233.6g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1200mg	1383mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1321mg	1504mg
	リン	370mg	565mg	リン	371mg	566mg	リン	335mg	530mg	リン	440mg	635mg	リン	359mg	554mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
脂質	55.3g	57.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	62.8g	64.6g	
炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	
ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	
カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1381mg	1564mg	
リン	377mg	572mg	リン	374mg	569mg	リン	342mg	537mg	リン	446mg	641mg	リン	366mg	561mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

## 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り付けます。

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、よりきれいに盛り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。