

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝食	★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	乳麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚バラチンジャオ	麦か					
	ナスと蕪の炒め煮	乳麦落	人参じりじり	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	小倉金時	卵	揚げと人参の煮びたし	卵乳麦					
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	竹輪のソースマヨ	卵	キャベツと卵の塩レモンパスタ						
	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	ご飯セット					
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	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	7.7g	11.8g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	18.3g	71.1g	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	18.3g	71.1g
	ナトリウム	568mg	569mg	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	641mg	642mg
カリウム	350mg	411mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	286mg	347mg	
リン	107mg	172mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	129mg	194mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	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	1.6g	1.6g	
昼食	★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	麦落	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	根菜入りハンバーグ	乳麦					
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	オニオンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦					
	れんこんサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	若芽のごま酢和え	麦	切干大根の韓国風炒め	麦					
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦			揚げナスのめかぶ和え	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	325kcal	568kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	18.8g	71.6g
ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	759mg	760mg	
カリウム	379mg	440mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg	
リン	130mg	195mg	リン	110mg	175mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g					
	★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	麦落	メンチカツ	乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	ブリの蒲焼	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦					
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦					
	大根とひじきの煮物	麦	蕪の甘酢炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	和風サラダ	卵					
			マッシュサラダ	卵乳麦			インゲンとキャベツのツマミ和え	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	382kcal	625kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.4g	19.0g
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.1g	93.9g	
ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	861mg	862mg	
カリウム	582mg	643mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	609mg	670mg	
リン	164mg	229mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	132mg	197mg	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	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	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1292mg	1475mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1374mg	1557mg
	リン	401mg	596mg	リン	335mg	530mg	リン	400mg	595mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g
炭水化物		93.0g	251.4g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.4g	251.8g
ナトリウム		2236mg	2239mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2262mg	2265mg
カリウム		1368mg	1551mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1431mg	1614mg
リン		404mg	599mg	リン	342mg	537mg	リン	403mg	598mg	リン	386mg	581mg	リン	407mg	602mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20日(金)					
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	スイーツおさつ	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	野菜炒め	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	麦	★ごはん150g	がんとどきと椎茸の煮物	麦			
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	卵麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	卵乳麦	厚焼き玉子	卵麦	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	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	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	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	362mg	423mg
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	108mg	173mg	リン	95mg	160mg	リン	95mg	160mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	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	卵乳麦	★ごはん150g	フリの磯辺焼	麦	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	麦	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	麦	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ	卵麦			
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	卵麦	ふきのぎんひら	麦	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	麦	オニオンソテー	卵麦	卵麦	人参のレモン煮	卵麦				
	大根なます	麦	麦	大根とひき肉のクリーム煮	卵乳麦	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	卵乳麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	卵麦	一ロナスのオランダ煮	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	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	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	24.9g	25.5g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	19.7g	72.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	358mg	419mg
リン	177mg	242mg	リン	118mg	183mg	リン	124mg	189mg	リン	144mg	209mg	リン	105mg	170mg	リン	105mg	170mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	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	卵乳麦	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	麦	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	麦	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の梅ダレがけ	麦			
	ピリ辛担々ナス	麦	麦	スイーツパン	麦	麦	人参グラッセ	卵乳麦	卵乳麦	春雨タンタン	麦	麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦				
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	卵麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	麦	ナスの炒り煮	麦	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	卵乳麦	きんぴられんこん	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	648mg	649mg
	カリウム	372mg	433mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	530mg	591mg
リン	120mg	185mg	リン	122mg	187mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	216mg	281mg	リン	216mg	281mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.7g	
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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	63.5g	65.3g	脂質	63.5g	65.3g
	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.4g	235.8g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	79.6g	238.0g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1348mg	1549mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1250mg	1433mg	カリウム	1250mg	1433mg
	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	リン	329mg	524mg	リン	392mg	587mg	リン	416mg	611mg	リン	416mg	611mg
	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	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1083kcal
たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	63.6g	65.4g	
炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	107.6g	266.0g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	95.1g	253.5g	
ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	
カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1605mg	1788mg	カリウム	1310mg	1493mg	カリウム	1310mg	1493mg	
リン	403mg	598mg	リン	340mg	535mg	リン	336mg	531mg	リン	398mg	593mg	リン	423mg	618mg	リン	423mg	618mg	
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	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.6g	

※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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝食	★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	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	油揚げの玉子とじ	卵麦		
	和風あんからめソース		けんちん煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	かぼちゃのいとこ煮	麦		
	コンニャクの香味炒め		キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャロットエッグ	卵乳麦	和風サラダ	卵		
	コンニャクサラダ											
	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	244kcal	487kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	28.7g	81.5g
ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	519mg	520mg	
カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	274mg	335mg	
リン	117mg	182mg	リン	122mg	181mg	リン	101mg	166mg	リン	98mg	163mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★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	麦	野菜コロッケ	麦		
	うま塩キャベツ	麦か	ぎんひら	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ふきのぎんひら	麦	人参のぎんひら	麦		
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	大根とひじきの煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		
	フレンチマカロニ	卵乳麦					春雨とツナのピリ辛炒め	麦	れんこんサラダ	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	28.2g	81.0g
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	708mg	709mg	
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	407mg	468mg	
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	158mg	223mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナナ(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		
	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	ブリの塩焼	麦	豚バラとしめじの和風あん	麦	チキンピカタ	卵麦		
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	小倉金時	卵麦	コーンソテー	乳	パスタのクリーム煮	乳麦	トマトソース	卵麦		
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	28.4g	81.2g
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	404mg	405mg	ナトリウム	603mg	604mg	
カリウム	583mg	644mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	530mg	591mg	
リン	183mg	248mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	74.6g	233.0g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1830mg	1833mg
	カリウム	1099mg	1282mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1211mg	1394mg
	リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物		100.9g	259.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	90.1g	248.5g
ナトリウム		2045mg	2048mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1833mg	1836mg
カリウム		1159mg	1342mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1271mg	1454mg
リン		429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g
合計(間食込)		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	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	90.1g	248.5g
	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1833mg	1836mg
	カリウム	1159mg	1342mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1271mg	1454mg
	リン	429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。