

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5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		
	豆腐ステーキ		揚げの玉子とじ		ミートボールのクリーム煮		卵乳麦		じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦		鶏肉のチリソース煮		
	野菜炒め		大根とひじきの煮物		マカロニと法蓮草のソテー		乳麦		ーロナスのオランダ煮		麦		パスタのクリーム煮		
	かぼちゃのクリームサラダ		揚げナスのめかぶ和え		大根のマヨネーズ和え		卵乳麦		コニルスロニサラダ		卵乳麦		たたきごぼう		
	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.2g	15.8g
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		
	鶏肉ときのこのバター醤油		酢豚		赤魚の甘辛ダレ		乳麦		煮込みタンドリチキン		卵		白身フライ		
	ジャガ芋きんぴら		人参じりしり		人参のきんぴら		麦		人参のレモン煮		乳麦		うま塩キャベツ		
	パスタのサラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		かぼちゃのゴマ煮		麦		春雨としめじの炒め物		麦		けんちん煮		
					れんこんサラダ		卵麦		青のりポテトサラダ		卵乳麦		オクラとももろのびのピーナツ味噌和え		
	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	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g
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		
	★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		
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		
	竹輪のごま炒め		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		
			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		
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
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		
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		
	竹輪のごま炒め		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		
			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		
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g
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		
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		
	竹輪のごま炒め		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		
			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		
	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
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		
	ハッシュドポーク		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		オニオンソースハンバーグ		
	竹輪のごま炒め		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		スパソテー		
	キャベツの白ドレ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		
			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		
	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	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g

※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。



（たんぱく40g管理食） 週間献立表

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23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					
	鶏肉カレークリーム煮		大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮		ナスと豚肉の味噌絡め		寄せ豆腐のうすあん		ベーコンポテトエッグ		卵乳麦					
	じゃが芋のそぼろあん		キャベツと卵の塩しモンパスタ		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		スイートおさつ		なすの中華風南蛮漬け		麦					
	ナスのおろし和え		ひじきのごまマヨ和え		野菜サラダ		人参と春雨のサラダ		スープレキャベツ		麦					
					ドレッシング(小袋)											
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		284kcal		265kcal		294kcal		243kcal		486kcal				
たんぱく質		7.0g		8.0g		7.8g		4.9g		4.3g		8.4g				
脂質		17.8g		17.5g		14.8g		10.7g		18.8g		19.4g				
炭水化物		19.3g		24.2g		25.8g		43.8g		14.7g		67.5g				
ナトリウム		617mg		719mg		629mg		698mg		596mg		597mg				
カリウム		444mg		455mg		443mg		389mg		382mg		443mg				
リン		91mg		132mg		99mg		75mg		82mg		147mg				
食塩相当量		1.6g		1.8g		1.6g		1.8g		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					
	赤魚の天ぷら		さつま芋と鶏肉の炒め物		白身魚の和風あん		チキンのアイオリソース		鯖の磯辺焼き		麦					
	天ぷらのタレ		豆腐の塩あんかけ煮		人参のレモン煮		インゲンソテー		つま塩キャベツ		麦か					
	オニオンソテー		和風サラダ		豚肉と大根のピリ辛煮		豚挽き肉と切干大根の煮物		赤玉南瓜煮		麦					
	きんぴら				ミックスマカロニサラダ		キャベツの白ドレ和え		四色なます		麦					
	カボチャとハムのサラダ															
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		
エネルギー		379kcal		391kcal		342kcal		335kcal		333kcal		576kcal				
たんぱく質		11.7g		13.3g		12.6g		12.2g		11.4g		15.5g				
脂質		22.4g		20.0g		19.0g		25.3g		17.3g		17.9g				
炭水化物		32.6g		38.7g		28.2g		15.1g		31.9g		84.7g				
ナトリウム		685mg		797mg		547mg		672mg		592mg		593mg				
カリウム		411mg		563mg		425mg		340mg		698mg		759mg				
リン		159mg		164mg		183mg		114mg		180mg		245mg				
食塩相当量		1.7g		2.0g		1.4g		1.7g		1.5g		1.5g				
間食	◎バナナッブル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎バナナッブル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎バナナッブル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /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					
	豚肉と野菜の中華炒め		根菜入りハンバーグ		チャブチエ		ボークチャップ		鶏肉マスタートード		麦					
	人参とさつま揚げの金平		パジルマカロニ		キャベツの和風カレー煮		ジャーマンポテト		人参シャトー		麦					
	マッシュサラダ		ひき肉と里芋の味噌煮		カラフルサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		ジャガ芋きんぴら		麦					
			大根のピリッと梅子風味サラダ						マカロニサラダ		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		
エネルギー		318kcal		313kcal		371kcal		331kcal		384kcal		627kcal				
たんぱく質		8.2g		9.6g		9.4g		12.4g		11.4g		15.5g				
脂質		21.1g		18.7g		23.0g		19.1g		21.4g		22.0g				
炭水化物		22.4g		26.2g		30.6g		26.7g		34.0g		86.8g				
ナトリウム		674mg		812mg		659mg		699mg		614mg		615mg				
カリウム		513mg		402mg		516mg		602mg		420mg		481mg				
リン		115mg		89mg		126mg		164mg		121mg		186mg				
食塩相当量		1.7g		2.1g		1.7g		1.8g		1.6g		1.6g				
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	
	エネルギー		964kcal		988kcal		978kcal		960kcal		960kcal		1689kcal			
	たんぱく質		26.9g		30.9g		29.8g		29.5g		27.1g		39.4g			
	脂質		61.3g		56.2g		56.8g		55.1g		57.5g		59.3g			
	炭水化物		74.3g		89.1g		84.6g		85.6g		80.6g		239.0g			
	ナトリウム		1976mg		2328mg		1835mg		2069mg		1802mg		1805mg			
	カリウム		1368mg		1420mg		1384mg		1331mg		1500mg		1683mg			
	リン		365mg		385mg		408mg		353mg		383mg		578mg			
	食塩相当量		5.0g		5.9g		4.7g		5.3g		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
エネルギー		1027kcal		1052kcal		1041kcal		1024kcal		1023kcal		1752kcal				
たんぱく質		27.2g		31.3g		30.1g		29.9g		27.4g		39.7g				
脂質		61.4g		56.3g		56.9g		55.2g		57.6g		59.4g				
炭水化物		89.5g		104.6g		99.8g		101.1g		95.8g		254.2g				
ナトリウム		1977mg		2331mg		1836mg		2072mg		1803mg		1806mg				
カリウム		1425mg		1480mg		1441mg		1391mg		1557mg		1740mg				
リン		368mg		392mg		411mg		360mg		386mg		581mg				
食塩相当量		5.0g		5.9g		4.7g		5.3g		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
	エネルギー		1027kcal		1052kcal		1041kcal		1024kcal		1023kcal		1752kcal			
	たんぱく質		27.2g		31.3g		30.1g		29.9g		27.4g		39.7g			
	脂質		61.4g		56.3g		56.9g		55.2g		57.6g		59.4g			
	炭水化物		89.5g		104.6g		99.8g		101.1g		95.8g		254.2g			
	ナトリウム		1977mg		2331mg		1836mg		2072mg		1803mg		1806mg			
	カリウム		1425mg		1480mg		1441mg		1391mg		1557mg		1740mg			
	リン		368mg		392mg		411mg		360mg		386mg		581mg			
	食塩相当量		5.0g		5.9g		4.7g		5.3g		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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵	★ごはん150g		麦乳麦				
	大豆の肉じゃが煮		肉団子の甘酢煮			揚げ真丈の柚子おろしあん			白玉焼き			がんもどきと椎茸の煮物						
	ナスと麩の炒め煮		野菜炒め			揚げ茄子と玉ねぎの煮物			人参とさつま揚げの金平			ジャガ芋の中華炒め						
	キャベツとササミ炒め		ブロッコリーのツナマヨ和え			若芽のごま酢和え			さっぱりポテトサラダ			春雨のサラダ						
	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						
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal			
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g			
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	17.1g	17.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.8g	18.4g			
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	大根と鶏肉の煮物		マニボ豆腐			キャベツと豚肉の塩あんかけ			鯖のバジルオリーブ焼			チキンのオイスターマヨ						
	クリームコロッケ		ひとくちがんも煮			マカロニの和風ソテー			人参シャトー			オニオンソテー						
	ポテトサラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ			コーンサラダ			キャベツの麻婆あんかけ			ーロナスのオランダ煮						
									たたきごぼう			きんぴられんこん						
	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						
	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	343kcal	586kcal			
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.3g	14.4g			
	脂質	23.6g	24.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.5g	23.1g			
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		麦	◎黄桃(缶) 75g		麦	◎みかん(缶) 75g		麦	◎黄桃(缶) 75g		麦				
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g						
	お魚ザンギ		豚バラとしやが芋の塩こうじ炒め			鶏のカレー照煮込み			野菜コロッケ			サワラのチリソースかけ						
	人参のきんぴら		スパマト炒め			人参グラッセ			ミックスソテー			オクラのペペロンチーノ						
	さつま芋の炒り煮		れんこんサラダ			麩の野菜あんかけ			切干大根煮			ツナあっさり煮						
	マカロニとパプリカのサラダ					明太春雨サラダ			パスタのサラダ			さつま芋サラダ						
	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						
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	342kcal	585kcal			
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	お魚ザンギ		豚バラとしやが芋の塩こうじ炒め			鶏のカレー照煮込み			野菜コロッケ			サワラのチリソースかけ						
	人参のきんぴら		スパマト炒め			人参グラッセ			ミックスソテー			オクラのペペロンチーノ						
	さつま芋の炒り煮		れんこんサラダ			麩の野菜あんかけ			切干大根煮			ツナあっさり煮						
	マカロニとパプリカのサラダ					明太春雨サラダ			パスタのサラダ			さつま芋サラダ						
	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						
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	342kcal	585kcal			
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g			
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.0g	19.6g			
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	お魚ザンギ		豚バラとしやが芋の塩こうじ炒め			鶏のカレー照煮込み			野菜コロッケ			サワラのチリソースかけ						
	人参のきんぴら		スパマト炒め			人参グラッセ			ミックスソテー			オクラのペペロンチーノ						
	さつま芋の炒り煮		れんこんサラダ			麩の野菜あんかけ			切干大根煮			ツナあっさり煮						
	マカロニとパプリカのサラダ					明太春雨サラダ			パスタのサラダ			さつま芋サラダ						
	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						
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal			
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g			
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.3g	61.1g			
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	お魚ザンギ		豚バラとしやが芋の塩こうじ炒め			鶏のカレー照煮込み			野菜コロッケ			サワラのチリソースかけ						
	人参のきんぴら		スパマト炒め			人参グラッセ			ミックスソテー			オクラのペペロンチーノ						
	さつま芋の炒り煮		れんこんサラダ			麩の野菜あんかけ			切干大根煮			ツナあっさり煮						
	マカロニとパプリカのサラダ					明太春雨サラダ			パスタのサラダ			さつま芋サラダ						
	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						
	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal			
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g			
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.4g	61.2g			

※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

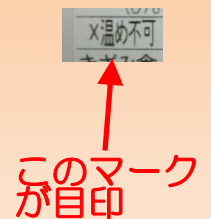


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。