（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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	大豆の肉じゃが煮		乳麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	目玉焼き		卵	がんもどきと椎茸の煮物		麦
	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	野菜炒め		卵麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦
	キャベツとザーサイ炒め			ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	若芽のごま酢和え		麦	さっぱりポテトサラダ		卵	春雨のサラダ		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	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	16.5g	17.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	344mg	405mg
	リン	110mg	175mg	リン	119mg	184mg	リン	89mg	154mg	リン	129mg	194mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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		
	大根と鶏肉の煮物		麦	マーボ豆腐		麦落	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		卵麦
	クリームコロッケ		乳麦か	ひとくちがんも煮		麦	マカロニの和風ソテー		乳麦	人参シャトー		麦	オニオンソテー		乳麦
	ポテトサラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	コーンサラダ		卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	ーロナスのオランダ煮		麦
										たたきごぼう		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
	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
	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	681mg	682mg
	カリウム	421mg	482mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	390mg	451mg
	リン	99mg	164mg	リン	140mg	205mg	リン	130mg	195mg	リン	184mg	249mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★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		卵麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め			鶏のカレー照煮込み		麦	野菜コロッケ		麦	サワラのチリソースかけ		麦
	人参のきんぴら		麦	スパトマト炒め		乳麦	人参グラッセ		乳麦	ミックスソテー		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	さつま芋の炒り煮		麦	れんこんサラダ		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦	切干大根煮		麦	ツナあっさり煮		麦
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦				明太春雨サラダ		卵麦	パスタのサラダ		卵乳麦	さつま芋サラダ		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	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
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg	484mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	304mg	365mg	カリウム	684mg	745mg
	リン	131mg	196mg	リン	124mg	189mg	リン	117mg	182mg	リン	87mg	152mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	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
	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	76.1g	234.5g
	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	1795mg	1798mg
	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1178mg	1361mg	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1148mg	1331mg	カリウム	1418mg	1601mg
	リン	340mg	535mg	リン	383mg	578mg	リン	336mg	531mg	リン	400mg	595mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	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
	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	91.6g	250.0g
	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	ナトリウム	1798mg	1801mg
	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1276mg	1459mg	カリウム	1204mg	1387mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	347mg	542mg	リン	386mg	581mg	リン	343mg	538mg	リン	406mg	601mg	リン	409mg	604mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g

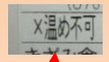
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。



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

	6月2日（月）			6月3日（火）			6月4日（水）			6月5日（木）			6月6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		卵麦	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	豆腐のツナあんかけ		麦
	和風あんからめソース		麦	きんぴら		麦	かぼちゃのミルク煮		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	スイートパンプ		
	人参の炒り煮		麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か	キャベツとハムのカレーマヨ和え		卵乳麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ		卵麦
	明太ポテトサラダ		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	259kcal	502kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	134mg	199mg	リン	115mg	180mg	リン	109mg	174mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
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		乳	マーボなす		麦落	鯖の竜田揚		麦	チキンピカタ		卵麦
	うま塩キャベツ		麦か	大根とひじきの煮物		麦	バスタのクリーム煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	トマトソース		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	マセドニアンサラダ		卵	わかめとパプリカの和え物		麦	春雨と鶏肉の炒め煮		麦	高菜と大根の煮物		麦
	揚げナスのめかぶ和え		麦							キャベツのミモザサラダ		卵麦	マッシュサラダ		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	366kcal	609kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	167mg	232mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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		
夕食	★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			ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	メンチカツ		乳麦
	枝豆とコーンのバター風味		乳麦	小倉釜時			人参シャトー		麦	ブロッコリー			チンゲン菜ソテー		乳麦
	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	和風サラダ		卵	里芋のおろし揚げ出し		麦	さつま芋の甘露煮		麦	竹輪のごま炒め		麦
							春雨としめじの炒め物		麦	マカロニサラダ		卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		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	385kcal	628kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	24.6g	25.2g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	877mg	878mg
	カリウム	699mg	760mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	373mg	434mg
	リン	187mg	252mg	リン	112mg	177mg	リン	133mg	198mg	リン	94mg	159mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	1010kcal	1739kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1240mg	1423mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	461mg	656mg	リン	363mg	558mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	468mg	663mg	リン	369mg	564mg	リン	385mg	580mg	リン	389mg	584mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

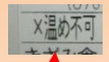
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	6月9日（月）			6月10日（火）			6月11日（水）			6月12日（木）			6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		
	野菜入りトマトビーンズ		乳麦	野菜世かまぼこ		卵	白身魚のしんじょう		卵麦	大豆の肉じゃが煮		乳麦	鶏肉カレークリーム煮		乳麦
	揚げと人参の煮びたし		麦	ごま風味炒め		麦	切干大根の洋風きんぴら		卵乳麦	キャロットエッグ		卵乳麦	かぼちゃのゴマ煮		麦
	コーンサラダ		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	たたきごぼう		麦	人参と春雨のサラダ		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	303kcal	546kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	617mg	618mg
	カリウム	502mg	563mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	150mg	215mg	リン	111mg	176mg	リン	88mg	153mg	リン	112mg	177mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	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		
	和風おろしハンバーグ		乳麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	中華風親子煮		卵乳麦	鯖のごま醤油焼		麦	コーヤチャンプルー		卵乳麦
	人参シャトー		麦	クリームコロッケ		乳麦か	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	人参グラッセ		乳麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦
	鶏じゃが煮		麦落	パスタのサラダ		卵乳麦	えびポテトサラダ		卵乳麦え	ナスの炒り煮		麦	コールスローサラダ		卵乳麦
	ツナのマヨパスタ		卵乳麦							ひじきの柚子胡椒マヨ		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	332kcal	575kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	31.0g	31.6g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	24.0g	76.8g
	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	332mg	393mg
	リン	167mg	232mg	リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	164mg	229mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チャプチェ		卵麦	鶏肉の韓国風炒め		麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦	えびカツ		麦え	サワラの竜田揚		麦
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	スイートおさつ			菜の花のクリーム煮		乳麦	ハンルマカロニ		麦	甘酢あんかけ		麦
	若芽のごま酢和え		麦	四色なます		麦	春雨とツナのサラダ		卵	麩とえのきのさっと煮		麦	じゃがいもの塩昆布バター		乳
										カラフルサラダ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		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	345kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	451mg	512mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	695mg	756mg
	リン	134mg	199mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	リン	165mg	230mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	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
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	85.0g	243.4g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1559mg	1562mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1528mg	1711mg
	リン	451mg	646mg	リン	368mg	563mg	リン	408mg	603mg	リン	454mg	649mg	リン	368mg	563mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.1g	57.9g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	100.2g	258.6g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1562mg	1565mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1585mg	1768mg
	リン	458mg	653mg	リン	374mg	569mg	リン	411mg	606mg	リン	461mg	656mg	リン	371mg	566mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。

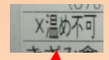
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。