

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20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	
	肉団子の玉ねぎあん		揚げ豆腐の和風あん		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		鶏肉のデミグラス煮込み		鶏の甘酢煮		揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	
	里芋のおろし揚げ出し		チンゲン菜ソテー		麩の野菜あんかけ		ナスと麩の炒め煮		ナスと麩の炒め煮		大豆と人参の煮物		麦	
	インゲンとツナのサラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ		春雨のマヨネーズ炒め		キャベツと卵の塩レモンサラダ		キャベツと卵の塩レモンサラダ		きんぴられんこん		麦	
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
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	
	カレイのカレー焼		肉じゃが		鶏肉とれんこんの照り煮		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鶏の甘酢煮		麦	
	うま塩キャベツ		ナスの挽肉炒め		インゲンソテー		人参グラッセ		人参グラッセ		オニオンソテー		麦	
	しめじのバター醤油パスタ		ひじきのごまマヨ和え		キャベツとザーサイ炒め		豚肉と大根のピリ辛煮		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャガ芋の中華炒め		麦	
	さっぱりポテトサラダ		卵乳麦		大根のピリッと柚子風味サラダ		マセドニアンサラダ		マセドニアンサラダ		春雨のサラダ		卵	
	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		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
間食	★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	
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		肉野菜炒め		クリーム煮込みハンバーグ		麦	
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		ジャガ芋のカレー煮		ジャガ芋のカレー煮		ふきと人参の甘露煮		麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え		コーンサラダ		卵乳麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
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	
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		肉野菜炒め		クリーム煮込みハンバーグ		麦	
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		ジャガ芋のカレー煮		ジャガ芋のカレー煮		ふきと人参の甘露煮		麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え		コーンサラダ		卵乳麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
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	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		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		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		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		カリウム		カリウム	
	リン		リン		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		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)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
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	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		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		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		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		カリウム		カリウム	
	リン		リン		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		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)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	

※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

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 竹輪のごま炒め かぼちゃのクリームサラダ		卵 麦 卵乳	★ごはん150g 油揚げの玉子とし 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 マカロニと法蓮草のソテー パインキャロットラペ		卵乳麦 乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロナスのオランダ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう		麦 乳麦 麦
	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	540mg	541mg
	カリウム	261mg	322mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	336mg	397mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	392mg	453mg
	リン	83mg	148mg	リン	120mg	185mg	リン	107mg	172mg	リン	98mg	163mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜炒め パスタのサラダ		乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 人参じりじり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら かぼちゃのゴマ煮 大根のマヨネーズ和え		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ		卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		麦 麦か 麦 乳麦落
エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g	
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	
ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	307mg	368mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	737mg	798mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg	
リン	109mg	174mg	リン	167mg	232mg	リン	160mg	225mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		乳麦	◎黄桃(缶) 1/5g		乳麦	◎みかん(缶) 1/5g		卵乳麦	◎パイナップル(缶) 1/5g		乳麦	◎みかん(缶) 1/5g		麦
	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ツナあつさり煮 ジャガ芋きんぴら		麦 麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ		乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタート炒め 中華サラダ		卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 インゲンソテー 小倉金時 五目野菜の甘酢和え		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え		麦 乳麦 麦
	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	10.1g	14.2g	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
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg
	リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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		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	982kcal	1711kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	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	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.8g	239.2g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1689mg	1692mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	カリウム	1160mg	1343mg	カリウム	1161mg	1814mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1523mg	1706mg
	リン	332mg	527mg	リン	447mg	642mg	リン	376mg	571mg	リン	379mg	574mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		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		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	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	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		60.1g	61.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g
炭水化物		90.7g	249.1g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	92.3g	250.7g
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
カリウム		1216mg	1399mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1579mg	1762mg
リン		338mg	533mg	リン	454mg	649mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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		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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	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	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	92.3g	250.7g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1579mg	1762mg
リン	338mg	533mg	リン	454mg	649mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

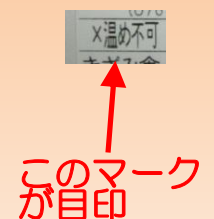


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)			
朝食	★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				★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ひじきのごまマヨ和え				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん スイートおさつ 人参と春雨のサラダ				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ なすの中華風南蛮漬け スープキャベツ			
	乳麦 麦 麦				麦 卵乳麦 卵乳麦				麦落 麦 麦				卵麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 乳麦			
	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット	
	エネルギー	267kcal	510kcal		エネルギー	284kcal	527kcal		エネルギー	265kcal	508kcal		エネルギー	303kcal	546kcal		エネルギー	243kcal	486kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g		たんぱく質	8.0g	12.1g		たんぱく質	7.8g	11.9g		たんぱく質	4.9g	9.0g		たんぱく質	4.3g	8.4g	
	脂質	17.8g	18.4g		脂質	17.5g	18.1g		脂質	14.8g	15.4g		脂質	10.8g	11.4g		脂質	18.8g	19.4g	
	炭水化物	19.3g	72.1g		炭水化物	24.2g	77.0g		炭水化物	25.8g	78.6g		炭水化物	45.5g	98.3g		炭水化物	14.7g	67.5g	
	ナトリウム	617mg	618mg		ナトリウム	719mg	720mg		ナトリウム	629mg	630mg		ナトリウム	698mg	699mg		ナトリウム	596mg	597mg	
	カリウム	444mg	505mg		カリウム	455mg	516mg		カリウム	443mg	504mg		カリウム	414mg	475mg		カリウム	382mg	443mg	
	リン	91mg	156mg		リン	132mg	197mg		リン	99mg	164mg		リン	77mg	142mg		リン	82mg	147mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 鶏じゃが煮 春雨フルーツサラダ				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 麸の野菜あんかけ 竹輪のソースマヨ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 大根とひき肉のクリーム煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g 鰯の磯辺焼き つま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます			
	麦落 麦落 卵				麦 麦 卵				麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦			
	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット	
	エネルギー	320kcal	563kcal		エネルギー	352kcal	595kcal		エネルギー	367kcal	610kcal		エネルギー	332kcal	575kcal		エネルギー	333kcal	576kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g		たんぱく質	10.7g	14.8g		たんぱく質	11.7g	15.8g		たんぱく質	8.7g	12.8g		たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	17.4g	18.0g		脂質	16.5g	17.1g		脂質	19.9g	20.5g		脂質	22.7g	23.3g		脂質	17.3g	17.9g	
	炭水化物	28.9g	81.7g		炭水化物	38.8g	91.6g		炭水化物	34.9g	87.7g		炭水化物	23.2g	76.0g		炭水化物	31.9g	84.7g	
	ナトリウム	728mg	729mg		ナトリウム	717mg	718mg		ナトリウム	630mg	631mg		ナトリウム	786mg	787mg		ナトリウム	592mg	593mg	
	カリウム	441mg	502mg		カリウム	570mg	631mg		カリウム	414mg	475mg		カリウム	480mg	541mg		カリウム	698mg	759mg	
	リン	131mg	196mg		リン	138mg	203mg		リン	186mg	251mg		リン	112mg	177mg		リン	180mg	245mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎ハイナッブル(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎ハイナッブル(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎ハイナッブル(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルマカロニ 揚げと人参の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ				★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ひとくちがんも煮 カラフルサラダ				★ごはん150g 塩タレポーク シャーマンポテト インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー きのこのきんぴら マカロニサラダ			
	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦			
	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット	
	エネルギー	379kcal	622kcal		エネルギー	322kcal	565kcal		エネルギー	343kcal	586kcal		エネルギー	323kcal	566kcal		エネルギー	387kcal	630kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g		たんぱく質	11.3g	15.4g		たんぱく質	10.6g	14.7g		たんぱく質	11.4g	15.5g		たんぱく質	12.5g	16.6g	
	脂質	22.4g	23.0g		脂質	21.4g	22.0g		脂質	24.5g	25.1g		脂質	21.2g	21.8g		脂質	21.8g	22.4g	
	炭水化物	32.6g	85.4g		炭水化物	21.7g	74.5g		炭水化物	18.7g	71.5g		炭水化物	19.8g	72.6g		炭水化物	33.9g	86.7g	
	ナトリウム	685mg	686mg		ナトリウム	827mg	828mg		ナトリウム	619mg	620mg		ナトリウム	621mg	622mg		ナトリウム	686mg	687mg	
	カリウム	411mg	472mg		カリウム	233mg	294mg		カリウム	439mg	500mg		カリウム	618mg	679mg		カリウム	357mg	418mg	
	リン	159mg	224mg		リン	140mg	205mg		リン	147mg	212mg		リン	157mg	222mg		リン	152mg	217mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット	
	エネルギー	966kcal	1695kcal		エネルギー	958kcal	1687kcal		エネルギー	975kcal	1704kcal		エネルギー	958kcal	1687kcal		エネルギー	963kcal	1692kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g		たんぱく質	30.0g	42.3g		たんぱく質	30.1g	42.4g		たんぱく質	25.0g	37.3g		たんぱく質	28.2g	40.5g	
	脂質	57.6g	59.4g		脂質	55.4g	57.2g		脂質	59.2g	61.0g		脂質	54.7g	56.5g		脂質	57.9g	59.7g	
	炭水化物	80.8g	239.2g		炭水化物	84.7g	243.1g		炭水化物	79.4g	237.8g		炭水化物	88.5g	246.9g		炭水化物	80.5g	238.9g	
	ナトリウム	2030mg	2033mg		ナトリウム	2263mg	2266mg		ナトリウム	1878mg	1881mg		ナトリウム	2105mg	2108mg		ナトリウム	1874mg	1877mg	
	カリウム	1296mg	1479mg		カリウム	1258mg	1441mg		カリウム	1296mg	1479mg		カリウム	1512mg	1695mg		カリウム	1437mg	1620mg	
	リン	381mg	576mg		リン	410mg	605mg		リン	432mg	627mg		リン	346mg	541mg		リン	414mg	609mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット		おかず		ごはんセット
エネルギー		1029kcal	1758kcal		エネルギー	1022kcal	1751kcal		エネルギー	1038kcal	1767kcal		エネルギー	1022kcal	1751kcal		エネルギー	1026kcal	1755kcal	
たんぱく質		29.7g	42.0g		たんぱく質	30.4g	42.7g		たんぱく質	30.4g	42.7g		たんぱく質	25.4g	37.7g		たんぱく質	28.5g	40.8g	
脂質		57.7g	59.5g		脂質	55.5g	57.3g		脂質	59.3g	61.1g		脂質	54.8g	56.6g		脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物		96.0g	254.4g		炭水化物	100.2g	258.6g		炭水化物	94.6g	253.0g		炭水化物	104.0g	262.4g		炭水化物	95.7g	254.1g	
ナトリウム		2031mg	2034mg		ナトリウム	2266mg	2269mg		ナトリウム	1879mg	1882mg		ナトリウム	2108mg	2111mg		ナトリウム	1875mg	1878mg	
カリウム		1353mg	1536mg		カリウム	1318mg	1501mg		カリウム	1353mg	1536mg		カリウム	1572mg	1755mg		カリウム	1494mg	1677mg	
リン		384mg	579mg		リン	417mg	612mg		リン	435mg	630mg		リン	353mg	548mg		リン	417mg	612mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g		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

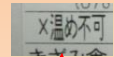


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。