

(たんぱく60g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180g 野菜丼かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			卵麦落	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ			卵麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			卵麦落	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め			卵乳麦落が	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			卵麦落が					
	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			203kcal	493kcal	エネルギー			209kcal	499kcal	エネルギー			182kcal	472kcal	エネルギー			180kcal	470kcal	エネルギー			236kcal	526kcal
	たんぱく質			9.5g	14.4g	たんぱく質			14.3g	19.2g	たんぱく質			10.7g	15.6g	たんぱく質			10.5g	15.4g	たんぱく質			10.2g	15.1g
	脂質			12.6g	13.3g	脂質			11.0g	11.7g	脂質			10.1g	10.8g	脂質			7.6g	8.3g	脂質			15.0g	15.7g
	炭水化物			14.6g	77.5g	炭水化物			12.6g	75.5g	炭水化物			11.2g	74.1g	炭水化物			19.0g	81.9g	炭水化物			15.6g	78.5g
	ナトリウム			605mg	606mg	ナトリウム			543mg	544mg	ナトリウム			734mg	735mg	ナトリウム			620mg	621mg	ナトリウム			649mg	650mg
	カリウム			387mg	459mg	カリウム			504mg	576mg	カリウム			345mg	417mg	カリウム			582mg	654mg	カリウム			285mg	357mg
	リン			121mg	198mg	リン			186mg	263mg	リン			114mg	191mg	リン			159mg	236mg	リン			125mg	202mg
食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g ホークンシヤ 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			麦卵麦麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮ひたし えのきのきんぴら マカロニサラダ			麦卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ			乳麦乳麦乳麦卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			乳麦麦麦卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			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			240kcal	530kcal	エネルギー			325kcal	615kcal	エネルギー			299kcal	589kcal	エネルギー			287kcal	577kcal	エネルギー			332kcal	622kcal
	たんぱく質			16.6g	21.5g	たんぱく質			13.0g	17.9g	たんぱく質			13.0g	17.9g	たんぱく質			13.5g	18.4g	たんぱく質			11.3g	16.2g
	脂質			11.8g	12.5g	脂質			23.6g	24.3g	脂質			17.1g	17.8g	脂質			19.0g	19.7g	脂質			20.9g	21.6g
	炭水化物			16.5g	79.4g	炭水化物			14.2g	77.1g	炭水化物			23.1g	86.0g	炭水化物			15.5g	78.4g	炭水化物			21.8g	84.7g
	ナトリウム			792mg	793mg	ナトリウム			507mg	508mg	ナトリウム			677mg	678mg	ナトリウム			643mg	644mg	ナトリウム			784mg	785mg
	カリウム			506mg	578mg	カリウム			395mg	467mg	カリウム			533mg	605mg	カリウム			491mg	563mg	カリウム			393mg	465mg
	リン			216mg	293mg	リン			188mg	265mg	リン			151mg	228mg	リン			188mg	265mg	リン			148mg	225mg
食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎ハイナッフル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎ハイナッフル(缶)150g								
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			麦乳麦麦卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			麦が麦卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			麦乳麦麦卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ			乳麦乳麦卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			麦麦麦麦					
	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			311kcal	601kcal	エネルギー			264kcal	554kcal	エネルギー			286kcal	576kcal	エネルギー			304kcal	594kcal	エネルギー			242kcal	532kcal
	たんぱく質			14.9g	19.8g	たんぱく質			11.3g	16.2g	たんぱく質			15.6g	20.5g	たんぱく質			14.9g	19.8g	たんぱく質			17.3g	22.2g
	脂質			18.4g	19.1g	脂質			14.9g	15.6g	脂質			16.9g	17.6g	脂質			17.1g	17.8g	脂質			11.7g	12.4g
	炭水化物			22.2g	85.1g	炭水化物			19.3g	82.2g	炭水化物			16.2g	79.1g	炭水化物			21.9g	84.8g	炭水化物			15.6g	78.5g
	ナトリウム			730mg	731mg	ナトリウム			778mg	779mg	ナトリウム			657mg	658mg	ナトリウム			705mg	706mg	ナトリウム			820mg	821mg
	カリウム			396mg	468mg	カリウム			528mg	600mg	カリウム			429mg	501mg	カリウム			398mg	470mg	カリウム			403mg	475mg
	リン			185mg	262mg	リン			156mg	233mg	リン			201mg	278mg	リン			161mg	238mg	リン			148mg	225mg
食塩相当量			1.9g	1.9g	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	食塩相当量			2.1g	2.1g	
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			754kcal	1624kcal	エネルギー			798kcal	1668kcal	エネルギー			767kcal	1637kcal	エネルギー			771kcal	1641kcal	エネルギー			810kcal	1680kcal
	たんぱく質			41.0g	55.7g	たんぱく質			38.6g	53.3g	たんぱく質			39.3g	54.0g	たんぱく質			38.9g	53.6g	たんぱく質			38.8g	53.5g
	脂質			42.8g	44.9g	脂質			49.5g	51.6g	脂質			44.1g	46.2g	脂質			43.7g	45.8g	脂質			47.6g	49.7g
	炭水化物			53.3g	242.0g	炭水化物			46.1g	234.8g	炭水化物			50.5g	239.2g	炭水化物			56.4g	245.1g	炭水化物			53.0g	241.7g
	ナトリウム			2127mg	2130mg	ナトリウム			1828mg	1831mg	ナトリウム			2068mg	2071mg	ナトリウム			1968mg	1971mg	ナトリウム			2253mg	2256mg
	カリウム			1289mg	1505mg	カリウム			1427mg	1643mg	カリウム			1307mg	1523mg	カリウム			1471mg	1687mg	カリウム			1081mg	1297mg
	リン			522mg	753mg	リン			530mg	761mg	リン			466mg	697mg	リン			508mg	739mg	リン			421mg	652mg
	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.8g	5.8g
	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.8g	5.8g
合計(間食込)	エネルギー			882kcal	1752kcal	エネルギー			894kcal	1764kcal	エネルギー			893kcal	1763kcal	エネルギー			899kcal	1769kcal	エネルギー			936kcal	1806kcal
	たんぱく質			41.8g	56.5g	たんぱく質			39.4g	54.1g	たんぱく質			39.9g	54.6g	たんぱく質			39.7g	54.4g	たんぱく質			39.4g	54.1g
	脂質			43.0g	45.1g	脂質			49.7g	51.8g	脂質			44.3g	46.4g	脂質			43.9g	46.0g	脂質			47.8g	49.9g
	炭水化物			84.2g	272.9g	炭水化物			69.1g	257.8g	炭水化物			81.0g	269.7g	炭水化物			87.3g	276.0g	炭水化物			83.5g	272.2g
	ナトリウム			2133mg	2136mg	ナトリウム			1834mg	1837mg	ナトリウム			2070mg	2073mg	ナトリウム			1974mg	1977mg	ナトリウム			2255mg	2258mg
	カリウム			1409mg	1625mg	カリウム			1540mg	1756mg	カリウム			1421mg	1637mg	カリウム			1591mg	1807mg	カリウム			1195mg	1411mg
	リン			536mg	767mg	リン			542mg	773mg	リン			472mg	703mg	リン			522mg	753mg	リン			427mg	658mg
	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.8g	5.8g
	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.8g	5.8g
	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.8g	5.8g

※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の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

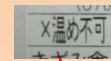


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食) 週間献立表

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)																		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g																	
	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落		豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		麦 麦 麦		野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え																	
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal															
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g															
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g															
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g															
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg															
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg															
リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg																
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g																
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g																	
	豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落		赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 麦 乳麦 卵乳麦		ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦		鯖の照焼 ミックスソデー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え																	
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal															
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g															
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g															
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g															
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg															
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg															
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg																
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g																
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g																	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g																	
	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソデー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		麦 麦 乳麦 麦		ブリの西京焼 法蓮草の煮ひたし 三色煮豆 和風サラダ		麦 麦 麦 卵		ヤンニョムチキン風 インゲンソデー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ																	
	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	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal															
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g															
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g															
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g															
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg															
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg															
リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg																
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	2.1g	2.1g	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット																	
	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal															
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g															
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.9g	45.0g															
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g															
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg															
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1599mg	1815mg															
リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	454mg	685mg	リン	511mg	742mg	リン	372mg	603mg																
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g																
合計(間食込)	エネルギー		908kcal		1778kcal		エネルギー		885kcal		1755kcal		エネルギー		965kcal		1835kcal		エネルギー		907kcal		1777kcal		エネルギー		917kcal		1787kcal	
	たんぱく質		39.8g		54.5g		たんぱく質		39.5g		54.2g		たんぱく質		39.3g		54.0g		たんぱく質		39.7g		54.4g		たんぱく質		39.4g		54.1g	
	脂質		46.9g		49.0g		脂質		41.3g		43.4g		脂質		42.2g		44.3g		脂質		45.3g		47.4g		脂質		43.1g		45.2g	
	炭水化物		79.6g		268.3g		炭水化物		89.3g		278.0g		炭水化物		105.7g		294.4g		炭水化物		83.6g		272.3g		炭水化物		88.7g		277.4g	
	ナトリウム		1839mg		1842mg		ナトリウム		2050mg		2053mg		ナトリウム		2119mg		2122mg		ナトリウム		2231mg		2234mg		ナトリウム		2013mg		2016mg	
	カリウム		1624mg		1840mg		カリウム		1520mg		1736mg		カリウム		1600mg		1816mg		カリウム		1473mg		1689mg		カリウム		1719mg		1935mg	
	リン		484mg		715mg		リン		371mg		602mg		リン		468mg		699mg		リン		523mg		754mg		リン		386mg		617mg	
食塩相当量		4.6g		4.6g		食塩相当量		5.1g		5.2g		食塩相当量		5.4g		5.5g		食塩相当量		5.7g		5.7g		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

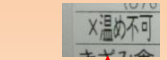


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)														
朝食	★ごはん180g		乳麦		★ごはん180g		卵乳麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		卵		★ごはん180g		乳麦											
	豚肉と厚揚げの煮物		卵麦か		大豆とキャベツのスープ煮		卵麦落		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		卵麦落		干草焼き		卵麦		鶏肉と厚揚げの煮物		卵麦											
	カリフラワーの煮物		卵乳麦		白菜の中華そぼろ煮		卵麦		コンニャクの辛味炒め		卵乳麦		五色煮豆		卵麦		コンニャクのおおさ炒め		卵麦											
	ミックスマカロニサラダ				青菜のわさび和え				玉子スバサラダ				青のりポテトサラダ				キャベツのミモザサラダ													
	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		215kcal		505kcal		エネルギー		197kcal		487kcal		エネルギー		229kcal		519kcal		エネルギー		188kcal		478kcal							
	たんぱく質		8.5g		13.4g		たんぱく質		10.2g		15.1g		たんぱく質		6.7g		11.6g		たんぱく質		9.6g		14.5g		たんぱく質		8.6g		13.5g	
	脂質		13.1g		13.8g		脂質		12.1g		12.8g		脂質		12.2g		12.9g		脂質		12.1g		12.8g		脂質		11.6g		12.3g	
	炭水化物		15.7g		78.6g		炭水化物		13.0g		75.9g		炭水化物		24.7g		87.6g		炭水化物		19.9g		82.8g		炭水化物		12.0g		74.9g	
ナトリウム		525mg		526mg		ナトリウム		576mg		577mg		ナトリウム		470mg		471mg		ナトリウム		580mg		581mg		ナトリウム		546mg		547mg		
カリウム		341mg		413mg		カリウム		586mg		658mg		カリウム		288mg		360mg		カリウム		472mg		544mg		カリウム		344mg		416mg		
リン		110mg		187mg		リン		153mg		230mg		リン		83mg		160mg		リン		138mg		215mg		リン		112mg		189mg		
食塩相当量		1.3g		1.3g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.2g		1.2g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.4g		1.4g		
昼食	★ごはん180g		乳麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦											
	こんがりハンバーグ		卵麦		白身魚の唐揚げ		卵麦		鶏の柚子胡椒焼		卵麦		肉丼の具		卵麦		ブリの磯辺焼		卵麦											
	ケチャップ(小袋)		卵麦		インゲンソテー		卵麦		オクラのペペロンチーノ		卵麦		里芋の和風クリーム煮		卵麦		ブロッコリー		卵麦											
	人参グラッセ		卵麦		ナスの油炒め		卵麦		切干大根としらすの煮物		卵麦		インゲンのごま和え		卵麦		蒸し鶏の炒め物		卵麦											
	大根と鶏肉のマーガリン風味		卵麦		キャベツの白ドレ和え		卵麦		コニシサラダ		卵麦						揚げじゃがの煮ころがし		卵麦											
	キャベツの生煮		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		284kcal		574kcal		エネルギー		304kcal		594kcal		エネルギー		328kcal		618kcal		エネルギー		277kcal		567kcal		エネルギー		305kcal		595kcal	
	たんぱく質		17.7g		22.6g		たんぱく質		12.6g		17.5g		たんぱく質		15.7g		20.6g		たんぱく質		13.2g		18.1g		たんぱく質		16.3g		21.2g	
	脂質		15.9g		16.6g		脂質		19.9g		20.6g		脂質		20.9g		21.6g		脂質		14.2g		14.9g		脂質		16.5g		17.2g	
炭水化物		16.6g		79.5g		炭水化物		20.6g		83.5g		炭水化物		17.4g		80.3g		炭水化物		25.1g		88.0g		炭水化物		22.4g		85.3g		
ナトリウム		873mg		874mg		ナトリウム		593mg		594mg		ナトリウム		663mg		664mg		ナトリウム		801mg		802mg		ナトリウム		701mg		702mg		
カリウム		642mg		714mg		カリウム		566mg		638mg		カリウム		508mg		580mg		カリウム		685mg		757mg		カリウム		652mg		724mg		
リン		199mg		276mg		リン		192mg		269mg		リン		77mg		154mg		リン		232mg		309mg		リン		151mg		228mg		
食塩相当量		2.2g		2.2g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		2.0g		2.0g		食塩相当量		1.8g		1.8g		
間食				間食				間食				間食				間食														
◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g										
夕食	★ごはん180g		卵麦え		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		乳麦											
	えび団子の炊き合せ		卵乳麦		鶏肉とれんごんの照り煮		麦		豚肉のお好み焼風		麦		赤魚のおろし煮		麦		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		卵麦											
	春雨のマヨネーズ炒め		麦		揚げでアスパラ		麦		ひとくちがんと煮		麦		鶏肉と春雨の中華煮		麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		麦											
	鶏肉とオクラの中華風				豚すき		麦		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か		湯菜と枝豆の梅おかかサラダ		麦											
					切干と菜の花のおひたし		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		302kcal		592kcal		エネルギー		271kcal		561kcal		エネルギー		243kcal		533kcal		エネルギー		327kcal		617kcal		エネルギー		287kcal		577kcal	
	たんぱく質		13.2g		18.1g		たんぱく質		15.9g		20.8g		たんぱく質		16.2g		21.1g		たんぱく質		16.1g		21.0g		たんぱく質		14.9g		19.8g	
	脂質		17.7g		18.4g		脂質		12.4g		13.1g		脂質		14.2g		14.9g		脂質		16.5g		17.2g		脂質		18.5g		19.2g	
	炭水化物		21.5g		84.4g		炭水化物		21.2g		84.1g		炭水化物		12.1g		75.0g		炭水化物		27.5g		90.4g		炭水化物		15.9g		78.8g	
ナトリウム		818mg		819mg		ナトリウム		735mg		736mg		ナトリウム		709mg		710mg		ナトリウム		605mg		606mg		ナトリウム		587mg		588mg		
カリウム		385mg		457mg		カリウム		485mg		557mg		カリウム		446mg		518mg		カリウム		432mg		504mg		カリウム		667mg		739mg		
リン		162mg		239mg		リン		206mg		283mg		リン		179mg		256mg		リン		170mg		247mg		リン		259mg		336mg		
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		1.5g		1.5g		
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		801kcal		1671kcal		エネルギー		772kcal		1642kcal		エネルギー		810kcal		1680kcal		エネルギー		833kcal		1703kcal		エネルギー		780kcal		1650kcal	
	たんぱく質		39.4g		54.1g		たんぱく質		38.7g		53.4g		たんぱく質		38.6g		53.3g		たんぱく質		38.9g		53.6g		たんぱく質		39.8g		54.5g	
	脂質		46.7g		48.8g		脂質		44.4g		46.5g		脂質		47.3g		49.4g		脂質		42.8g		44.9g		脂質		46.6g		48.7g	
	炭水化物		53.8g		242.5g		炭水化物		54.8g		243.5g		炭水化物		54.2g		242.9g		炭水化物		72.5g		261.2g		炭水化物		50.3g		239.0g	
	ナトリウム		2216mg		2219mg		ナトリウム		1904mg		1907mg		ナトリウム		1842mg		1845mg		ナトリウム		1986mg		1989mg		ナトリウム		1834mg		1837mg	
	カリウム		1368mg		1584mg		カリウム		1637mg		1853mg		カリウム		1242mg		1458mg		カリウム		1589mg		1805mg		カリウム		1663mg		1879mg	
リン		471mg		702mg		リン		551mg		782mg		リン		339mg		570mg		リン		540mg		771mg		リン		522mg		753mg		
食塩相当量		5.6g		5.6g		食塩相当量		4.9g		4.9g		食塩相当量		4.7g		4.7g		食塩相当量		5.0g		5.0g		食塩相当量		4.7g		4.7g		
合計(間食込)	エネルギー		929kcal		1799kcal		エネルギー		898kcal		1768kcal		エネルギー		906kcal		1776kcal		エネルギー		961kcal		1831kcal		エネルギー		906kcal		1776kcal	
	たんぱく質		40.2g		54.9g		たんぱく質		39.3g		54.0g		たんぱく質		39.4g		54.1g		たんぱく質		39.7g		54.4g		たんぱく質		40.4g		55.1g	
	脂質		46.9g		49.0g		脂質		44.6g		46.7g		脂質		47.5g		49.6g		脂質		43.0g		45.1g		脂質		46.8g		48.9g	
	炭水化物		84.7g		273.4g		炭水化物		85.3g		274.0g		炭水化物		77.2g		265.9g		炭水化物		103.4g		292.1g		炭水化物		80.8g		269.5g	
	ナトリウム		2222mg		2225mg		ナトリウム		1906mg		1909mg		ナトリウム		1848mg		1851mg		ナトリウム		1992mg		1995mg		ナトリウム		1836mg		1839mg	
	カリウム		1488mg		1704mg		カリウム		1751mg		1967mg		カリウム		1355mg		1571mg		カリウム		1709mg		1925mg		カリウム		1777mg		1993mg	
	リン		485mg		716mg		リン		557mg		788mg		リン		351mg		582mg		リン		554mg		785mg		リン		528mg		759mg	
食塩相当量		5.6g		5.6g		食塩相当量		4.9g		4.9g		食塩相当量		4.7g		4.7g		食塩相当量		5.0g		5.0g		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

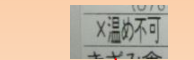


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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