

(たんぱく60g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180g	がんもどきと椎茸の煮物	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん180g	鶏肉と高菜の炒め物	麦	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	卵麦落	★ごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	麦	里芋のかにか風あんかけ	卵麦か	卵麦	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	白菜と昆布のナムル			中華キャベツ			若芽としらすのおひたし			蒸し鶏の醤油マヨネーズ			
	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	
エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	
たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.1g	13.0g	
脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	10.9g	11.6g	
炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	16.2g	79.1g	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	498mg	499mg	
カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	402mg	474mg	カリウム	417mg	489mg	
リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	129mg	206mg	リン	105mg	182mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ	★ごはん180g	カレーのスパイス揚げ	麦	★ごはん180g	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	★ごはん180g	白身魚の和風きのことあん	麦	★ごはん180g	鶏の幽庵焼き	麦	
	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	大根の柚香煮	麦	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	卵麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	卵乳麦	
	春雨の中華和え	卵乳麦	ナスの梅とろろかけ	麦	麦							えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	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	
エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	
たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	688mg	689mg	
カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	348mg	420mg	
リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	210mg	287mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	食塩相当量	1.7g	1.8g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	鯖のごま醤油焼	★ごはん180g	豚ロースの玉ねぎソース	麦	★ごはん180g	サウラの味噌煮		★ごはん180g	煮込みタンロリーチキン	卵	★ごはん180g	ホッケの磯辺焼	麦	
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	麦	菜の花			インゲンソテー	乳麦	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	麦	
	切干大根としらすの煮物	麦	若芽の酢味噌和え	麦	麦	ひとくちがんも煮	麦	麦	麩の野菜あんかけ	麦	麦	チキンアラビアータ	麦	麦	
	キャベツの白だし和え	卵麦				フレンチマカロニ	卵乳麦	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ			玉子スバサラダ	卵乳麦	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	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	379mg	451mg	
リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	168mg	245mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.5g	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	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	52.4g	241.1g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1144mg	1360mg
リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	507mg	738mg	リン	449mg	680mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	98.3g	287.0g	炭水化物	83.3g	272.0g
	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
	カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1264mg	1480mg
	リン	517mg	748mg	リン	468mg	699mg	リン	516mg	747mg	リン	513mg	744mg	リン	463mg	694mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	

※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

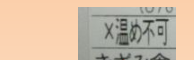


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

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180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	豚肉と大根の煮物			豆腐ステーキ			豚肉としめじの生姜炒め			えび団子とかぶの煮物			鶏肉と厚揚げの煮物						
	キャベツとウインナーのソテー			竹輪の五色きんぴら			切干大根煮			高野豆腐の味噌煮			麩とえのきのさっと煮						
	春雨の五目炒め			カリフラワーのピーナッツ味噌和え			じゃが芋の中華風サラダ			ひじきのごまマヨ和え			わかめとパプリカの和え物						
	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			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						
	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							
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							
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							
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	鯖のバジルオリーブ焼			チキンピカタ			マーボなす			鶏のマスタード焼き			赤魚のごま焼						
	オニオンソテー			トマトソース			鶏ごぼう			チンゲン菜とピーマンのソテー			人参グラッセ						
	ひき肉と豆腐のうま煮			豚挽き肉と切干大根の煮物			野菜サラダ			ぜんまいとミンチの煮物			ナスの油炒め						
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			ピーマンと人参のツナ和え			ドレッシング(小袋)			マッシュサラダ			マリーネサラダ						
	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			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						
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							
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							
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							
◎バナナッブル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナッブル(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						
	肉団子とさつま芋の黒酢あん			アジの幽庵焼			鶏の酒蒸し煮			ブリの塩焼			メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物			人参のレモン煮			菜の花			きのこソテー			オクラのべべロンチーノ						
	法蓮草のごま和え			蒸し鶏とザーサイの香味春雨			大豆と人参の煮物			油揚げと菜の花の煮物			豚肉とふきの炒め煮						
				パスタのサラダ			中華サラダ			マカロニマリーネサラダ			菜の花のツナごま和え						
	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			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						
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							
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							
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							
合計	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			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						
	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						
	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						
	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						
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						
	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						
	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						
	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						
	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						

※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

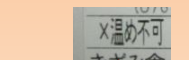


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

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				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の佃煮煮 鶏肉とオクラの中華風				★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				★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 乳麦落				卵 麦落 麦				卵麦 麦 麦				卵乳麦落が 麦 麦				卵麦 麦落が 卵麦が																										
	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	たんぱく質	9.5g	14.4g	エネルギー	209kcal	499kcal	たんぱく質	14.3g	19.2g	エネルギー	182kcal	472kcal	たんぱく質	10.7g	15.6g	エネルギー	180kcal	470kcal	たんぱく質	10.5g	15.4g																			
	脂質	12.6g	13.3g	炭水化物	14.6g	77.5g	脂質	11.0g	11.7g	炭水化物	12.6g	75.5g	脂質	10.1g	10.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	脂質	7.6g	8.3g	炭水化物	19.0g	81.9g																			
	ナトリウム	605mg	606mg	カリウム	387mg	459mg	リン	121mg	198mg	ナトリウム	543mg	544mg	カリウム	504mg	576mg	リン	186mg	263mg	ナトリウム	734mg	735mg	カリウム	620mg	621mg																			
	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g																			
	★ごはん180g ホークンシヤ 揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ				★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				★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				★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				★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 卵麦 麦				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 卵				麦 卵麦 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	たんぱく質	16.6g	21.5g	脂質	11.8g	12.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	ナトリウム	792mg	793mg	カリウム	506mg	578mg	リン	216mg	293mg	エネルギー	325kcal	615kcal	たんぱく質	13.0g	17.9g	脂質	23.6g	24.3g	炭水化物	14.2g	77.1g	ナトリウム	507mg	508mg	カリウム	395mg	467mg	リン	188mg	265mg		
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g																							
昼食	◎黄桃(缶)150g ★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				◎みかん(缶)150g ★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				◎ハイナッフル(缶)150g ★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				◎黄桃(缶)150g ★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				◎ハイナッフル(缶)150g ★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 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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	たんぱく質	14.9g	19.8g	脂質	18.4g	19.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	ナトリウム	730mg	731mg	カリウム	396mg	468mg	リン	185mg	262mg	エネルギー	264kcal	554kcal	たんぱく質	11.3g	16.2g	脂質	14.9g	15.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	ナトリウム	778mg	779mg	カリウム	528mg	600mg	リン	156mg	233mg	
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g																						
	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				★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				★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				★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				★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 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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	754kcal	1624kcal	たんぱく質	41.0g	55.7g	脂質	42.8g	44.9g	炭水化物	53.3g	242.0g	ナトリウム	2127mg	2130mg	カリウム	1289mg	1505mg	リン	522mg	753mg	エネルギー	798kcal	1668kcal	たんぱく質	38.6g	53.3g	脂質	49.5g	51.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	ナトリウム	1828mg	1831mg	カリウム	1427mg	1643mg	リン	530mg	761mg
		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	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g																					
合計		★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				★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				★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				★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				★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 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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	754kcal	1624kcal	たんぱく質	41.0g	55.7g	脂質	42.8g	44.9g	炭水化物	53.3g	242.0g	ナトリウム	2127mg	2130mg	カリウム	1289mg	1505mg	リン	522mg	753mg	エネルギー	798kcal	1668kcal	たんぱく質	38.6g	53.3g	脂質	49.5g	51.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	ナトリウム	1828mg	1831mg	カリウム	1427mg	1643mg	リン	530mg	761mg
		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	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g																					
	合計(間食込)	★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				★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				★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				★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				★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 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				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	882kcal	1752kcal	たんぱく質	41.8g	56.5g	脂質	43.0g	45.1g	炭水化物	84.2g	272.9g	ナトリウム	2133mg	2136mg	カリウム	1409mg	1625mg	リン	536mg	767mg	エネルギー	894kcal	1764kcal	たんぱく質	39.4g	54.1g	脂質	49.7g	51.8g	炭水化物	69.1g	257.8g	ナトリウム	1834mg	1837mg	カリウム	1540mg	1756mg	リン	542mg	773mg
		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	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

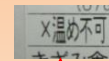


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。