

(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							
	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	4.3g	8.4g	たんぱく質	4.3g	8.4g			
	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	18.8g	19.4g	脂質	18.8g	19.4g			
	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	14.7g	67.5g	炭水化物	14.7g	67.5g			
	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	18.7g	67.5g	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	596mg	597mg			
	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	382mg	443mg	カリウム	382mg	443mg			
	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	82mg	147mg			
	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	1.5g	1.5g			
★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 蕪の野菜あんかけ 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 鯖の磯辺焼き つま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます								
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		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	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g				
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	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g				
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	31.9g	84.7g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	31.9g	84.7g				
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	592mg	593mg	ナトリウム	698mg	759mg	ナトリウム	698mg	759mg				
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	180mg	245mg	カリウム	180mg	245mg				
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	131mg	196mg				
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				
◎ハイナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎ハイナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎ハイナッブル(缶) 75g								
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							
	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		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	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g			
	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	21.8g	22.4g	脂質	21.8g	22.4g			
	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	33.9g	86.7g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	33.9g	86.7g			
	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	686mg	687mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	686mg	687mg			
	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	357mg	418mg	カリウム	357mg	418mg			
	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	159mg	224mg			
	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	1.7g	1.7g			
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		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	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g				
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	57.9g	59.7g	脂質	57.9g	59.7g				
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	80.5g	238.9g	炭水化物	80.5g	238.9g				
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	1874mg	1877mg	ナトリウム	1874mg	1877mg				
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	1437mg	1620mg	カリウム	1437mg	1620mg				
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	414mg	609mg	リン	414mg	609mg				
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	4.7g	4.7g				
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		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	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g				
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	58.0g	59.8g	脂質	58.0g	59.8g				
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	95.7g	254.1g	炭水化物	95.7g	254.1g				
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	1875mg	1878mg	ナトリウム	1875mg	1878mg				
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	1494mg	1677mg	カリウム	1494mg	1677mg				
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	417mg	612mg	リン	417mg	612mg				
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	4.7g	4.7g				
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)								

※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

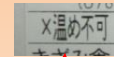


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

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150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ				★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 白玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ				★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ							
	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		おかず		ご飯セット					
	エネルギー	277kcal	520kcal		エネルギー	289kcal	532kcal		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	6.0g	10.1g		たんぱく質	4.4g	8.5g		たんぱく質	10.1g	14.2g		たんぱく質	5.9g	10.0g					
	脂質	17.9g	18.5g		脂質	14.9g	15.5g		脂質	16.5g	17.1g		脂質	17.9g	18.5g		脂質	17.8g	18.4g					
	炭水化物	21.8g	74.6g		炭水化物	32.6g	85.4g		炭水化物	25.3g	78.1g		炭水化物	18.3g	71.1g		炭水化物	23.7g	76.5g					
	ナトリウム	419mg	420mg		ナトリウム	754mg	755mg		ナトリウム	692mg	693mg		ナトリウム	473mg	474mg		ナトリウム	631mg	632mg					
	カリウム	545mg	606mg		カリウム	445mg	506mg		カリウム	404mg	465mg		カリウム	259mg	320mg		カリウム	344mg	405mg					
	リン	110mg	175mg		リン	97mg	162mg		リン	89mg	154mg		リン	152mg	217mg		リン	98mg	163mg					
食塩相当量		1.1g		1.1g		食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.2g		1.2g		食塩相当量		1.6g		1.6g		
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ				★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ				★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん							
	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	357kcal	600kcal		エネルギー	322kcal	565kcal		エネルギー	342kcal	585kcal		エネルギー	392kcal	635kcal		エネルギー	352kcal	595kcal					
	たんぱく質	11.9g	16.0g		たんぱく質	13.5g	17.6g		たんぱく質	8.4g	12.5g		たんぱく質	12.8g	16.9g		たんぱく質	10.4g	14.5g					
	脂質	23.9g	24.5g		脂質	19.8g	20.4g		脂質	23.5g	24.1g		脂質	26.9g	27.5g		脂質	20.7g	21.3g					
	炭水化物	23.1g	75.9g		炭水化物	20.6g	73.4g		炭水化物	22.7g	75.5g		炭水化物	22.3g	75.1g		炭水化物	31.6g	84.4g					
	ナトリウム	724mg	725mg		ナトリウム	814mg	815mg		ナトリウム	751mg	752mg		ナトリウム	606mg	607mg		ナトリウム	665mg	666mg					
	カリウム	496mg	557mg		カリウム	525mg	586mg		カリウム	481mg	542mg		カリウム	600mg	661mg		カリウム	432mg	493mg					
	リン	147mg	212mg		リン	131mg	196mg		リン	129mg	194mg		リン	177mg	242mg		リン	132mg	197mg					
食塩相当量		1.8g		1.8g		食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.7g		1.7g		
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎バナナ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g 豚バラとしやが芋の塩こうじ炒め スパダマ炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ				★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ ただきごぼう				★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ							
	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	347kcal	590kcal		エネルギー	357kcal	600kcal		エネルギー	362kcal	605kcal		エネルギー	319kcal	562kcal		エネルギー	342kcal	585kcal					
	たんぱく質	8.7g	12.8g		たんぱく質	9.8g	13.9g		たんぱく質	12.8g	16.9g		たんぱく質	6.9g	11.0g		たんぱく質	13.8g	17.9g					
	脂質	18.7g	19.3g		脂質	21.1g	21.7g		脂質	21.9g	22.5g		脂質	16.2g	16.8g		脂質	19.0g	19.6g					
	炭水化物	36.5g	89.3g		炭水化物	30.8g	83.6g		炭水化物	26.5g	79.3g		炭水化物	37.9g	90.7g		炭水化物	27.0g	79.8g					
	ナトリウム	776mg	777mg		ナトリウム	599mg	600mg		ナトリウム	706mg	707mg		ナトリウム	612mg	613mg		ナトリウム	483mg	484mg					
	カリウム	411mg	472mg		カリウム	476mg	537mg		カリウム	464mg	525mg		カリウム	432mg	493mg		カリウム	684mg	745mg					
	リン	131mg	196mg		リン	122mg	187mg		リン	130mg	195mg		リン	114mg	179mg		リン	175mg	240mg					
食塩相当量		2.0g		2.0g		食塩相当量		1.5g		1.5g		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	981kcal	1710kcal		エネルギー	968kcal	1697kcal		エネルギー	964kcal	1693kcal		エネルギー	989kcal	1718kcal		エネルギー	979kcal	1708kcal					
	たんぱく質	28.5g	40.8g		たんぱく質	29.3g	41.6g		たんぱく質	25.6g	37.9g		たんぱく質	29.8g	42.1g		たんぱく質	30.1g	42.4g					
	脂質	60.5g	62.3g		脂質	55.8g	57.6g		脂質	61.9g	63.7g		脂質	61.0g	62.8g		脂質	57.5g	59.3g					
	炭水化物	81.4g	239.8g		炭水化物	84.0g	242.4g		炭水化物	74.5g	232.9g		炭水化物	78.5g	236.9g		炭水化物	82.3g	240.7g					
	ナトリウム	1919mg	1922mg		ナトリウム	2167mg	2170mg		ナトリウム	2149mg	2152mg		ナトリウム	1691mg	1694mg		ナトリウム	1779mg	1782mg					
	カリウム	1452mg	1635mg		カリウム	1446mg	1629mg		カリウム	1349mg	1532mg		カリウム	1291mg	1474mg		カリウム	1460mg	1643mg					
	リン	388mg	583mg		リン	350mg	545mg		リン	348mg	543mg		リン	443mg	638mg		リン	405mg	600mg					
	食塩相当量		4.9g		4.9g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		4.3g		4.3g		食塩相当量		4.5g		4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー		1045kcal		1774kcal		エネルギー		1031kcal		1760kcal		エネルギー		1037kcal		1766kcal		エネルギー		1043kcal		1772kcal
たんぱく質		28.9g		41.2g		たんぱく質		29.6g		41.9g		たんぱく質		30.2g		42.5g		たんぱく質		30.5g		42.8g		
脂質		60.6g		62.4g		脂質		55.9g		57.7g		脂質		61.1g		62.9g		脂質		57.6g		59.4g		
炭水化物		96.9g		255.3g		炭水化物		99.2g		257.6g		炭水化物		90.0g		248.4g		炭水化物		97.8g		256.2g		
ナトリウム		1922mg		1925mg		ナトリウム		2168mg		2171mg		ナトリウム		2152mg		2155mg		ナトリウム		1782mg		1785mg		
カリウム		1512mg		1695mg		カリウム		1503mg		1686mg		カリウム		1409mg		1592mg		カリウム		1520mg		1703mg		
リン		395mg		590mg		リン		353mg		548mg		リン		355mg		550mg		リン		412mg		607mg		
食塩相当量		4.9g		4.9g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.5g		5.5g		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

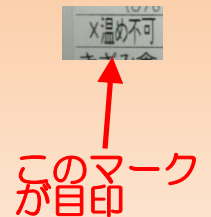


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

（たんぱく40g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		
	オムレツ		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		
	和風あんからめソース		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		
	コンニャクの辛味炒め		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ネ		卵乳麦		ポテトビーンズサラダ		卵麦		
	明太ポテトサラダ														
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	246kcal	489kcal	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	7.5g	11.6g	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	24.7g	77.5g	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	642mg	643mg	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	285mg	346mg	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	125mg	190mg	リン	115mg	180mg	リン	109mg	174mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	まぐろカツ		ハッシュドポークのルー		乳麦		マーボナス		麦落		鯖の竜田揚げ		麦		
	うま塩キャベツ		大根とひじきの煮物		麦		パスタのクリーム煮		乳麦		ふきのぎんぴら		麦		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		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		
	揚げナスのめかぶ和え										大根の甘酢漬		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	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	351kcal	594kcal	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	13.0g	17.1g	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	21.9g	22.5g	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	23.7g	76.5g	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	622mg	623mg	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	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg	
リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦		ブリの塩焼				ロールキャベツと彩り野菜のポトフ		卵乳麦		
	人参の炒り煮		小倉金時				人参シヤトー		麦		れんこんの土佐煮		麦		
	大根のマヨネーズ和え		和風サラダ		卵		里芋のおろし揚げ出し		麦		マカロニサラダ		卵麦		
							春雨としめじの炒め物		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	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	322kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.0g	75.8g
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	877mg	878mg	
カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	373mg	434mg	
リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	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	1.6g	1.6g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	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	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	420mg	615mg	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	409mg	604mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質		27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
炭水化物		97.0g	255.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム		1908mg	1911mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
カリウム		1449mg	1632mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1437mg	1620mg
リン		427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg	リン	410mg	605mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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。