

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

| 8月18日(月) |                                                                     |  | 8月19日(火)            |  |                                                                | 8月20日(水) |                    |  | 8月21日(木)                                               |  |                     | 8月22日(金) |                                                              |  |                      |  |                                                               |  |                    |  |            |  |            |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--|---------------------|--|----------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--------------------------------------------------------|--|---------------------|----------|--------------------------------------------------------------|--|----------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|--------------------|--|------------|--|------------|--|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>ナスと麩の炒め煮<br>キャベツのミモザサラダ                    |  | 乳麦<br>乳麦落<br>卵麦     |  | ★ごはん150g<br>肉団子の甘酢煮<br>野菜炒め<br>インゲンソテー                         |          | 卵乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦   |  | ★ごはん150g<br>揚げ真丈の柚子おろしあん<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>若芽のごま酢和え    |  | 卵麦<br>麦<br>麦        |          | ★ごはん150g<br>白玉焼き<br>麩とえのきのさっと煮<br>パスタのサラダ                    |  | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦      |  | ★ごはん150g<br>がんもどきと椎茸の煮物<br>ジャガ芋の中華炒め<br>春雨のサラダ                |  | 麦乳麦<br>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                                                               |  | 266kcal             |  | 509kcal                                                        |          | エネルギー              |  | 261kcal                                                |  | 504kcal             |          | エネルギー                                                        |  | 286kcal              |  | 529kcal                                                       |  | エネルギー              |  | 285kcal    |  | 528kcal    |  |
|          | たんぱく質                                                               |  | 7.6g                |  | 11.7g                                                          |          | たんぱく質              |  | 7.2g                                                   |  | 11.3g               |          | たんぱく質                                                        |  | 9.1g                 |  | 13.2g                                                         |  | たんぱく質              |  | 5.9g       |  | 10.0g      |  |
|          | 脂質                                                                  |  | 18.5g               |  | 19.1g                                                          |          | 脂質                 |  | 13.6g                                                  |  | 16.5g               |          | 脂質                                                           |  | 19.1g                |  | 脂質                                                            |  | 17.8g              |  | 17.8g      |  | 18.4g      |  |
|          | 炭水化物                                                                |  | 16.7g               |  | 69.5g                                                          |          | 炭水化物               |  | 27.2g                                                  |  | 80.0g               |          | 炭水化物                                                         |  | 24.9g                |  | 77.7g                                                         |  | 炭水化物               |  | 16.8g      |  | 69.6g      |  |
|          | ナトリウム                                                               |  | 507mg               |  | 508mg                                                          |          | ナトリウム              |  | 728mg                                                  |  | 729mg               |          | ナトリウム                                                        |  | 692mg                |  | 693mg                                                         |  | ナトリウム              |  | 427mg      |  | 428mg      |  |
|          | カリウム                                                                |  | 349mg               |  | 410mg                                                          |          | カリウム               |  | 412mg                                                  |  | 473mg               |          | カリウム                                                         |  | 404mg                |  | 465mg                                                         |  | カリウム               |  | 212mg      |  | 273mg      |  |
|          | リン                                                                  |  | 93mg                |  | 158mg                                                          |          | リン                 |  | 110mg                                                  |  | 175mg               |          | リン                                                           |  | 89mg                 |  | 154mg                                                         |  | リン                 |  | 150mg      |  | 215mg      |  |
|          | 食塩相当量                                                               |  | 1.3g                |  | 1.3g                                                           |          | 食塩相当量              |  | 1.9g                                                   |  | 1.9g                |          | 食塩相当量                                                        |  | 1.8g                 |  | 1.8g                                                          |  | 食塩相当量              |  | 1.1g       |  | 1.1g       |  |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>鶏のごまダレ煮<br>インゲンソテー<br>けんちん煮<br>ポテトサラダ                   |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |  | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>ふきのきんぴら<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ |          | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵麦 |  | ★ごはん150g<br>肉じゃが<br>切干大根のコンソメ炒め<br>明太春雨サラダ             |  | 麦<br>乳麦<br>卵麦       |          | ★ごはん150g<br>鯖のバジルオリーブ焼<br>ミックスソテー<br>じゃが芋のそぼろあん<br>和風マヨネーズ和え |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦   |  | ★ごはん150g<br>チキンのオイスターマヨ<br>人参のレモン煮<br>ーロナスのオランダ煮<br>インゲンのごま和え |  | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>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      |  |
|          | エネルギー                                                               |  | 359kcal             |  | 602kcal                                                        |          | エネルギー              |  | 345kcal                                                |  | 588kcal             |          | エネルギー                                                        |  | 342kcal              |  | 585kcal                                                       |  | エネルギー              |  | 372kcal    |  | 615kcal    |  |
|          | たんぱく質                                                               |  | 12.0g               |  | 16.1g                                                          |          | たんぱく質              |  | 13.5g                                                  |  | 17.6g               |          | たんぱく質                                                        |  | 8.4g                 |  | 12.5g                                                         |  | たんぱく質              |  | 13.3g      |  | 17.4g      |  |
|          | 脂質                                                                  |  | 23.9g               |  | 24.5g                                                          |          | 脂質                 |  | 23.6g                                                  |  | 24.2g               |          | 脂質                                                           |  | 23.5g                |  | 24.1g                                                         |  | 脂質                 |  | 24.1g      |  | 24.7g      |  |
|          | 炭水化物                                                                |  | 23.3g               |  | 76.1g                                                          |          | 炭水化物               |  | 18.6g                                                  |  | 71.4g               |          | 炭水化物                                                         |  | 22.7g                |  | 75.5g                                                         |  | 炭水化物               |  | 23.6g      |  | 76.4g      |  |
|          | ナトリウム                                                               |  | 726mg               |  | 727mg                                                          |          | ナトリウム              |  | 787mg                                                  |  | 788mg               |          | ナトリウム                                                        |  | 751mg                |  | 752mg                                                         |  | ナトリウム              |  | 621mg      |  | 622mg      |  |
|          | カリウム                                                                |  | 563mg               |  | 624mg                                                          |          | カリウム               |  | 555mg                                                  |  | 616mg               |          | カリウム                                                         |  | 481mg                |  | 542mg                                                         |  | カリウム               |  | 541mg      |  | 602mg      |  |
|          | リン                                                                  |  | 178mg               |  | 243mg                                                          |          | リン                 |  | 135mg                                                  |  | 200mg               |          | リン                                                           |  | 129mg                |  | 194mg                                                         |  | リン                 |  | 200mg      |  | 265mg      |  |
|          | 食塩相当量                                                               |  | 1.8g                |  | 1.8g                                                           |          | 食塩相当量              |  | 2.0g                                                   |  | 2.0g                |          | 食塩相当量                                                        |  | 1.9g                 |  | 1.9g                                                          |  | 食塩相当量              |  | 1.6g       |  | 1.6g       |  |
| 間食       | ◎黄桃(缶) 75g                                                          |  | ◎黄桃(缶) 75g          |  | ◎黄桃(缶) 75g                                                     |          | ◎黄桃(缶) 75g         |  | ◎黄桃(缶) 75g                                             |  | ◎黄桃(缶) 75g          |          | ◎黄桃(缶) 75g                                                   |  | ◎黄桃(缶) 75g           |  | ◎黄桃(缶) 75g                                                    |  | ◎黄桃(缶) 75g         |  | ◎黄桃(缶) 75g |  | ◎黄桃(缶) 75g |  |
|          | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参のきんぴら<br>野菜の味噌煮込み<br>マカロニとパプリカのサラダ |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦  |  | ★ごはん150g<br>豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め<br>マカロニの和風ソテー<br>大根と人参のきんぴら        |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  |  | ★ごはん150g<br>鶏のカレー照煮込み<br>人参グラッセ<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>コーンサラダ |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>ポテトコロケ<br>スパソテー<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>たたきごぼう         |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦落<br>麦 |  | ★ごはん150g<br>サワラのチリソースかけ<br>オクラのペペロンチーノ<br>大根の柚香煮<br>さつま芋サラダ   |  | 麦<br>麦<br>麦<br>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              |  | おかず        |  | ご飯セット      |  |
|          | エネルギー                                                               |  | 333kcal             |  | 576kcal                                                        |          | エネルギー              |  | 370kcal                                                |  | 613kcal             |          | エネルギー                                                        |  | 364kcal              |  | 607kcal                                                       |  | エネルギー              |  | 341kcal    |  | 584kcal    |  |
|          | たんぱく質                                                               |  | 8.5g                |  | 12.6g                                                          |          | たんぱく質              |  | 10.7g                                                  |  | 14.8g               |          | たんぱく質                                                        |  | 12.9g                |  | 17.0g                                                         |  | たんぱく質              |  | 7.4g       |  | 11.5g      |  |
|          | 脂質                                                                  |  | 17.9g               |  | 18.5g                                                          |          | 脂質                 |  | 21.3g                                                  |  | 21.9g               |          | 脂質                                                           |  | 22.5g                |  | 脂質                                                            |  | 16.7g              |  | 17.3g      |  | 脂質         |  |
|          | 炭水化物                                                                |  | 34.1g               |  | 86.9g                                                          |          | 炭水化物               |  | 32.0g                                                  |  | 84.8g               |          | 炭水化物                                                         |  | 26.7g                |  | 79.5g                                                         |  | 炭水化物               |  | 41.0g      |  | 93.8g      |  |
|          | ナトリウム                                                               |  | 745mg               |  | 746mg                                                          |          | ナトリウム              |  | 811mg                                                  |  | 812mg               |          | ナトリウム                                                        |  | 708mg                |  | 709mg                                                         |  | ナトリウム              |  | 794mg      |  | 795mg      |  |
|          | カリウム                                                                |  | 412mg               |  | 473mg                                                          |          | カリウム               |  | 558mg                                                  |  | 619mg               |          | カリウム                                                         |  | 531mg                |  | 592mg                                                         |  | カリウム               |  | 309mg      |  | 370mg      |  |
|          | リン                                                                  |  | 96mg                |  | 161mg                                                          |          | リン                 |  | 156mg                                                  |  | 221mg               |          | リン                                                           |  | 161mg                |  | 226mg                                                         |  | リン                 |  | 104mg      |  | 169mg      |  |
|          | 食塩相当量                                                               |  | 1.9g                |  | 1.9g                                                           |          | 食塩相当量              |  | 2.1g                                                   |  | 2.1g                |          | 食塩相当量                                                        |  | 1.8g                 |  | 1.8g                                                          |  | 食塩相当量              |  | 2.0g       |  | 2.0g       |  |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参のきんぴら<br>野菜の味噌煮込み<br>マカロニとパプリカのサラダ |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦  |  | ★ごはん150g<br>豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め<br>マカロニの和風ソテー<br>大根と人参のきんぴら        |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  |  | ★ごはん150g<br>鶏のカレー照煮込み<br>人参グラッセ<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>コーンサラダ |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>ポテトコロケ<br>スパソテー<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>たたきごぼう         |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦落<br>麦 |  | ★ごはん150g<br>サワラのチリソースかけ<br>オクラのペペロンチーノ<br>大根の柚香煮<br>さつま芋サラダ   |  | 麦<br>麦<br>麦<br>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              |  | おかず        |  | ご飯セット      |  |
|          | エネルギー                                                               |  | 958kcal             |  | 1687kcal                                                       |          | エネルギー              |  | 967kcal                                                |  | 1696kcal            |          | エネルギー                                                        |  | 967kcal              |  | 1696kcal                                                      |  | エネルギー              |  | 999kcal    |  | 1728kcal   |  |
|          | たんぱく質                                                               |  | 28.1g               |  | 40.4g                                                          |          | たんぱく質              |  | 31.4g                                                  |  | 43.7g               |          |                                                              |  |                      |  |                                                               |  |                    |  |            |  |            |  |

# （たんぱく40g管理食） 週間献立表

| 8月25日(月) |                 |         | 8月26日(火) |               |         | 8月27日(水)    |          |              | 8月28日(木) |           |         | 8月29日(金)     |          |                  |          |                 |         |           |          |
|----------|-----------------|---------|----------|---------------|---------|-------------|----------|--------------|----------|-----------|---------|--------------|----------|------------------|----------|-----------------|---------|-----------|----------|
| 朝食       | ★ごはん150g        |         | 卵麦       | ★ごはん150g      |         | 肉団子の玉ねぎあん   | 卵乳麦      | ★ごはん150g     |          | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦      | ★ごはん150g     |          | 鶏肉のデミグラス煮込み      | 乳麦       | ★ごはん150g        |         | 豆腐のツナあんかけ | 麦        |
|          | オムレツ            |         | 麦        | きんぴら          |         | 麦           | 麦        | 里芋のおろし揚げ出し   |          | 麦         | 麦       | 豚挽き肉と切干大根の煮物 |          | 麦                | 麦        | スイートパンプ         |         | 麦         |          |
|          | 和風あんからめソース      |         | 乳麦落      | キャベツのピリ辛マヨネーズ |         | 卵麦か         | 卵麦       | パインキャロットラペ   |          |           |         | 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           | 246kcal | 489kcal  | エネルギー         | 259kcal | 502kcal     | エネルギー    | 232kcal      | 475kcal  | エネルギー     | 244kcal | 487kcal      | エネルギー    | 273kcal          | 516kcal  | 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    | 5.4g         | 9.5g     | たんぱく質     | 9.6g    | 13.7g        | たんぱく質    | 5.6g             | 9.7g     | たんぱく質           | 5.6g    | 9.7g      |          |
|          | 脂質              | 12.7g   | 13.3g    | 脂質            | 15.4g   | 16.0g       | 脂質       | 11.3g        | 11.9g    | 脂質        | 14.8g   | 15.4g        | 脂質       | 13.5g            | 14.1g    | 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     | 26.2g        | 79.0g    | 炭水化物      | 17.7g   | 70.5g        | 炭水化物     | 33.2g            | 86.0g    | 炭水化物            | 33.2g   | 86.0g     |          |
|          | ナトリウム           | 642mg   | 643mg    | ナトリウム         | 783mg   | 784mg       | ナトリウム    | 704mg        | 705mg    | ナトリウム     | 587mg   | 588mg        | ナトリウム    | 241mg            | 242mg    | ナトリウム           | 241mg   | 242mg     |          |
| カリウム     | 285mg           | 346mg   | カリウム     | 388mg         | 449mg   | カリウム        | 369mg    | 430mg        | カリウム     | 370mg     | 431mg   | カリウム         | 488mg    | 549mg            | カリウム     | 488mg           | 549mg   |           |          |
| リン       | 125mg           | 190mg   | リン       | 115mg         | 180mg   | リン          | 75mg     | 140mg        | リン       | 121mg     | 186mg   | リン           | 88mg     | 153mg            | 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       | 1.8g     | 1.8g         | 食塩相当量    | 1.5g      | 1.5g    | 食塩相当量        | 0.6g     | 0.6g             | 食塩相当量    | 0.6g            | 0.6g    |           |          |
| 昼食       | ★ごはん150g        |         | 麦        | ★ごはん150g      |         | ハッシュドポークのルー | 乳麦       | ★ごはん150g     |          | マーボなす     | 麦落      | ★ごはん150g     |          | 鯖の竜田揚げ           | 麦        | ★ごはん150g        |         | 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           | 麦        | パスタのクリーム煮    |          | 乳麦        | 乳麦      | ふきのきんぴら      |          | 麦                | 麦        | トマトソース          |         | 麦         |          |
|          | 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           | 卵        | わかめとパプリカの和え物 |          | 麦         | 麦       | 春雨と鶏肉の炒め煮    |          | 麦                | 麦        | 高菜と大根の煮物        |         | 麦         |          |
|          | 揚げナスのめかぶ和え      |         | 麦        |               |         |             |          |              |          |           |         | 大根の甘酢漬け      |          | 麦                | 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         | 398kcal | 641kcal     | エネルギー    | 369kcal      | 612kcal  | エネルギー     | 351kcal | 594kcal      | エネルギー    | 369kcal          | 612kcal  | 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    | 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    | 脂質              | 24.2g   | 24.8g     |          |
|          | 炭水化物            | 28.2g   | 81.0g    | 炭水化物          | 34.1g   | 86.9g       | 炭水化物     | 27.3g        | 80.1g    | 炭水化物      | 23.7g   | 76.5g        | 炭水化物     | 23.2g            | 76.0g    | 炭水化物            | 23.2g   | 76.0g     |          |
|          | ナトリウム           | 562mg   | 563mg    | ナトリウム         | 708mg   | 709mg       | ナトリウム    | 857mg        | 858mg    | ナトリウム     | 622mg   | 623mg        | ナトリウム    | 749mg            | 750mg    | ナトリウム           | 749mg   | 750mg     |          |
| カリウム     | 458mg           | 519mg   | カリウム     | 534mg         | 595mg   | カリウム        | 521mg    | 582mg        | カリウム     | 399mg     | 460mg   | カリウム         | 520mg    | 581mg            | 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            | リン       | 183mg           | 248mg   |           |          |
| 食塩相当量    | 1.4g            | 1.4g    | 食塩相当量    | 1.8g          | 1.8g    | 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             | 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   |          |                  |          | ◎みかん(缶) 75g     |         |           |          |
|          | ★ごはん150g        |         | 乳麦       | ★ごはん150g      |         | 牛肉と厚揚げの甘辛煮  | 乳麦       | ★ごはん150g     |          | ブリの塩焼     |         | ★ごはん150g     |          | ロールキャベツと彩り野菜のポトフ | 卵乳麦      | ★ごはん150g        |         | メンチカツ     | 乳麦       |
|          | チキンクリームシチュー     |         | 麦        | 小倉金時          |         |             |          | 人參シャトー       |          | 麦         | 麦       | れんこんの主佐煮     |          | 麦                | 麦        | 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           | 卵        | かぼちゃのゴマ煮     |          | 麦         | 麦       | マカロニサラダ      |          | 卵麦               | 卵麦       | 竹輪のごま炒め         |         | 麦         |          |
|          |                 |         |          |               |         |             |          | コールスローサラダ    |          | 卵乳麦       | 卵乳麦     |              |          |                  |          | 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           | 347kcal | 590kcal  | エネルギー         | 322kcal | 565kcal     | エネルギー    | 364kcal      | 607kcal  | エネルギー     | 367kcal | 610kcal      | エネルギー    | 338kcal          | 581kcal  | 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    | 13.7g        | 17.8g    | たんぱく質     | 6.9g    | 11.0g        | たんぱく質    | 11.6g            | 15.7g    | たんぱく質           | 11.6g   | 15.7g     |          |
|          | 脂質              | 21.6g   | 22.2g    | 脂質            | 16.7g   | 17.3g       | 脂質       | 20.6g        | 21.2g    | 脂質        | 21.4g   | 22.0g        | 脂質       | 22.0g            | 22.6g    | 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     | 30.6g        | 83.4g    | 炭水化物      | 36.2g   | 89.0g        | 炭水化物     | 23.0g            | 75.8g    | 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       | 596mg    | 597mg        | ナトリウム    | 635mg     | 636mg   | ナトリウム        | 877mg    | 878mg            | ナトリウム    | 877mg           | 878mg   |           |          |
| カリウム     | 646mg           | 707mg   | カリウム     | 474mg         | 535mg   | カリウム        | 694mg    | 755mg        | カリウム     | 474mg     | 535mg   | カリウム         | 373mg    | 434mg            | 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            | 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       | 1.5g     | 1.5g         | 食塩相当量    | 1.6g      | 1.6g    | 食塩相当量        | 2.2g     | 2.2g             | 食塩相当量    | 2.2g            | 2.2g    |           |          |
| 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   |           |          |
|          | エネルギー           | 959kcal | 1688kcal | エネルギー         | 979kcal | 1708kcal    | エネルギー    | 965kcal      | 1694kcal | エネルギー     | 962kcal | 1691kcal     | エネルギー    | 980kcal          | 1709kcal | 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    | 27.8g        | 40.1g    | たんぱく質     | 29.5g   | 41.8g        | たんぱく質    | 29.8g            | 42.1g    | たんぱく質           | 29.8g   | 42.1g     |          |
|          | 脂質              | 58.4g   | 60.2g    | 脂質            | 55.8g   | 57.6g       | 脂質       | 57.9g        | 59.7g    | 脂質        | 58.1g   | 59.9g        | 脂質       | 59.7g            | 61.5g    | 脂質              | 59.7g   | 61.5g     |          |
|          | 炭水化物            | 81.5g   | 239.9g   | 炭水化物          | 89.6g   | 248.0g      | 炭水化物     | 84.1g        | 242.5g   | 炭水化物      | 77.6g   | 236.0g       | 炭水化物     | 79.4g            | 237.8g   | 炭水化物            | 79.4g   | 237.8g    |          |
|          | ナトリウム           | 1905mg  | 1908mg   | ナトリウム         | 2134mg  | 2137mg      | ナトリウム    | 2157mg       | 2160mg   | ナトリウム     | 1844mg  | 1847mg       | ナトリウム    | 1867mg           | 1870mg   | ナトリウム           | 1867mg  | 1870mg    |          |
|          | カリウム            | 1389mg  | 1572mg   | カリウム          | 1396mg  | 1579mg      | カリウム     | 1584mg       | 1767mg   | カリウム      | 1426mg  | 1623mg       | カリウム     | 1381mg           | 1564mg   | カリウム            | 1381mg  | 1564mg    |          |
|          | リン              | 420mg   | 615mg    | リン            | 365mg   | 560mg       | リン       | 348mg        | 543mg    | リン        | 409mg   | 604mg        | リン       | 404mg            | 599mg    | リン              | 404mg   | 599mg     |          |
|          | 食塩相当量           | 4.8g    | 4.8g     | 食塩相当量         | 5.4g    | 5.4g        | 食塩相当量    | 5.5g         | 5.5g     | 食塩相当量     | 4.7g    | 4.7g         | 食塩相当量    | 4.7g             | 4.7g     | 食塩相当量           | 4.7g    | 4.7g      |          |
|          | 合計              | エネルギー   | 1023kcal | 1752kcal      | エネルギー   | 1027kcal    | 1756kcal | エネルギー        | 1028kcal | 1757kcal  | エネルギー   | 1026kcal     | 1755kcal | エネルギー            | 1028kcal | 1757kcal        | エネルギー   | 1028kcal  | 1757kcal |
| たんぱく質    |                 | 27.6g   | 39.9g    | たんぱく質         | 26.8g   | 39.1g       | たんぱく質    | 28.1g        | 40.4g    | たんぱく質     | 29.9g   | 42.2g        | たんぱく質    | 30.2g            | 42.5g    | たんぱく質           | 30.2g   | 42.5g     |          |
| 脂質       |                 | 58.5g   | 60.3g    | 脂質            | 55.9g   | 57.7g       | 脂質       | 58.0g        | 59.8g    | 脂質        | 58.2g   | 60.0g        | 脂質       | 59.8g            | 61.6g    | 脂質              | 59.8g   | 61.6g     |          |
| 炭水化物     |                 | 97.0g   | 255.4g   | 炭水化物          | 101.1g  | 259.5g      | 炭水化物     | 99.3g        | 257.7g   | 炭水化物      | 93.1g   | 251.5g       | 炭水化物     | 90.9g            | 249.3g   | 炭水化物            | 90.9g   | 249.3g    |          |
| ナトリウム    |                 | 1908mg  | 1911mg   | ナトリウム         | 2137mg  | 2140mg      | ナトリウム    | 2158mg       | 2161mg   | ナトリウム     | 1847mg  | 1850mg       | ナトリウム    | 1870mg           | 1873mg   | ナトリウム           | 1870mg  | 1873mg    |          |
| カリウム     |                 | 1449mg  | 1632mg   | カリウム          | 1452mg  | 1635mg      | カリウム     | 1641mg       | 1824mg   | カリウム      | 1303mg  | 1486mg       | カリウム     | 1437mg           | 1620mg   | カリウム            | 1437mg  | 1620mg    |          |
| リン       |                 | 427mg   | 622mg    | リン            | 371mg   | 566mg       | リン       | 351mg        | 546mg    | リン        | 416mg   | 611mg        | リン       | 410mg            | 605mg    | リン              | 410mg   | 605mg     |          |
| 食塩相当量    |                 | 4.8g    | 4.8g     | 食塩相当量         | 5.4g    | 5.4g        | 食塩相当量    | 5.5g         | 5.5g     | 食塩相当量     | 4.7g    | 4.7g         | 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   | 1027kcal    | 1756kcal | エネルギー        | 1028kcal | 1757kcal  | エネルギー   | 1026kcal     | 1755kcal | エネルギー            | 1028kcal | 1757kcal        | エネルギー   | 1028kcal  | 1757kcal |
|          |                 | たんぱく質   | 27.6g    | 39.9g         | たんぱく質   | 26.8g       | 39.1g    | たんぱく質        | 28.1g    | 40.4g     | たんぱく質   | 29.9g        | 42.2g    | たんぱく質            | 30.2g    | 42.5g           | たんぱく質   | 30.2g     | 42.5g    |
|          | 脂質              | 58.5g   | 60.3g    | 脂質            | 55.9g   | 57.7g       | 脂質       | 58.0g        | 59.8g    | 脂質        | 58.2g   | 60.0g        | 脂質       | 59.8g            | 61.6g    | 脂質              | 59.8g   | 61.6g     |          |
|          | 炭水化物            | 97.0g   | 255.4g   | 炭水化物          | 101.1g  | 259.5g      | 炭水化物     | 99.3g        | 257.7g   | 炭水化物      | 93.1g   | 251.5g       | 炭水化物     | 90.9g            | 249.3g   | 炭水化物            | 90.9g   | 249.3g    |          |
|          | ナトリウム           | 1908mg  | 1911mg   | ナトリウム         | 2137mg  | 2140mg      | ナトリウム    | 2158mg       | 2161mg   | ナトリウム     | 1847mg  | 1850mg       | ナトリウム    | 1870mg           | 1873mg   | ナトリウム           | 1870mg  | 1873mg    |          |
|          | カリウム            | 1449mg  | 1632mg   | カリウム          | 1452mg  | 1635mg      | カリウム     | 1641mg       | 1824mg   | カリウム      | 1303mg  | 1486mg       | カリウム     | 1437mg           | 1620mg   | カリウム            | 1437mg  | 1620mg    |          |
|          | リン              | 427mg   | 622mg    | リン            | 371mg   | 566mg       | リン       | 351mg        | 546mg    | リン        | 416mg   | 611mg        | リン       | 410mg            | 605mg    | リン              | 410mg   | 605mg     |          |
|          | 食塩相当量           | 4.8g    | 4.8g     | 食塩相当量         | 5.4g    | 5.4g        | 食塩相当量    | 5.5g         | 5.5g     | 食塩相当量     | 4.7g    | 4.7g         | 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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

| 9月1日(月) |                                                            |           | 9月2日(火)             |                                            |             | 9月3日(水)          |                                                            |           | 9月4日(木)               |                                                          |             | 9月5日(金)             |                                                             |           |                     |
|---------|------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|--------------------------------------------|-------------|------------------|------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>野菜入りトマトビーンズ<br>春雨の甘酢炒め<br>コーンサラダ               |           | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦      | ★ごはん150g<br>野菜笹かまぼこ<br>ごま風味炒め<br>バジルポテトチキン |             | 卵<br>麦<br>卵乳麦    | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ  |           | 卵麦<br>乳麦<br>卵麦        | ★ごはん150g<br>大豆の肉じゃが煮<br>キャロットエッグ<br>オクラとさぼろのピーナツ味噌和え     |             | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦落    | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>和風サラダ              |           | 乳麦<br>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                                                      | 291kcal   | 534kcal             | エネルギー                                      | 255kcal     | 498kcal          | エネルギー                                                      | 228kcal   | 471kcal               | エネルギー                                                    | 244kcal     | 487kcal             | エネルギー                                                       | 277kcal   | 520kcal             |
|         | たんぱく質                                                      | 4.3g      | 8.4g                | たんぱく質                                      | 9.4g        | 13.5g            | たんぱく質                                                      | 4.1g      | 8.2g                  | たんぱく質                                                    | 8.5g        | 12.6g               | たんぱく質                                                       | 7.1g      | 11.2g               |
|         | 脂質                                                         | 15.3g     | 15.9g               | 脂質                                         | 15.6g       | 16.2g            | 脂質                                                         | 16.3g     | 16.9g                 | 脂質                                                       | 13.5g       | 14.1g               | 脂質                                                          | 20.6g     | 21.2g               |
|         | 炭水化物                                                       | 33.2g     | 86.0g               | 炭水化物                                       | 18.4g       | 71.2g            | 炭水化物                                                       | 15.7g     | 68.5g                 | 炭水化物                                                     | 22.3g       | 75.1g               | 炭水化物                                                        | 16.2g     | 69.0g               |
|         | ナトリウム                                                      | 459mg     | 460mg               | ナトリウム                                      | 595mg       | 596mg            | ナトリウム                                                      | 630mg     | 631mg                 | ナトリウム                                                    | 429mg       | 430mg               | ナトリウム                                                       | 720mg     | 721mg               |
|         | カリウム                                                       | 475mg     | 536mg               | カリウム                                       | 366mg       | 427mg            | カリウム                                                       | 224mg     | 285mg                 | カリウム                                                     | 529mg       | 590mg               | カリウム                                                        | 378mg     | 439mg               |
|         | リン                                                         | 89mg      | 154mg               | リン                                         | 111mg       | 176mg            | リン                                                         | 68mg      | 133mg                 | リン                                                       | 127mg       | 192mg               | リン                                                          | 93mg      | 158mg               |
|         | 食塩相当量                                                      | 1.2g      | 1.2g                | 食塩相当量                                      | 1.5g        | 1.5g             | 食塩相当量                                                      | 1.6g      | 1.6g                  | 食塩相当量                                                    | 1.1g        | 1.1g                | 食塩相当量                                                       | 1.8g      | 1.8g                |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>和風おろしハンバーグ<br>人参シャトー<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ツナのマヨパスタ |           | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>クリームコロッケ<br>玉子スバ |             | 麦か<br>乳麦か<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>チキンの高菜マヨ<br>ミックスソテー<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>デミグラスパスタ |           | 卵麦<br>乳麦<br>麦落<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>ロールキャベツの味噌煮込み<br>人参のレモン煮<br>ナスの油炒め<br>春雨のサラダ |             | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>卵  | ★ごはん150g<br>サウラの竜田揚げ<br>卵白あんかけ<br>大根とひじきの煮物<br>かぼちゃのクリームサラダ |           | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳 |
|         | 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                                                      | 331kcal   | 574kcal             | エネルギー                                      | 384kcal     | 627kcal          | エネルギー                                                      | 364kcal   | 607kcal               | エネルギー                                                    | 389kcal     | 632kcal             | エネルギー                                                       | 342kcal   | 585kcal             |
|         | たんぱく質                                                      | 11.0g     | 15.1g               | たんぱく質                                      | 8.7g        | 12.8g            | たんぱく質                                                      | 13.9g     | 18.0g                 | たんぱく質                                                    | 4.9g        | 9.0g                | たんぱく質                                                       | 13.5g     | 17.6g               |
|         | 脂質                                                         | 17.8g     | 18.4g               | 脂質                                         | 27.1g       | 27.7g            | 脂質                                                         | 22.8g     | 23.4g                 | 脂質                                                       | 24.4g       | 25.0g               | 脂質                                                          | 20.2g     | 20.8g               |
|         | 炭水化物                                                       | 26.4g     | 79.2g               | 炭水化物                                       | 24.2g       | 77.0g            | 炭水化物                                                       | 24.8g     | 77.6g                 | 炭水化物                                                     | 37.4g       | 90.2g               | 炭水化物                                                        | 24.4g     | 77.2g               |
|         | ナトリウム                                                      | 665mg     | 666mg               | ナトリウム                                      | 556mg       | 557mg            | ナトリウム                                                      | 754mg     | 755mg                 | ナトリウム                                                    | 822mg       | 823mg               | ナトリウム                                                       | 619mg     | 620mg               |
|         | カリウム                                                       | 466mg     | 527mg               | カリウム                                       | 294mg       | 355mg            | カリウム                                                       | 428mg     | 489mg                 | カリウム                                                     | 508mg       | 569mg               | カリウム                                                        | 577mg     | 638mg               |
|         | リン                                                         | 143mg     | 208mg               | リン                                         | 96mg        | 161mg            | リン                                                         | 170mg     | 235mg                 | リン                                                       | 95mg        | 160mg               | リン                                                          | 157mg     | 222mg               |
|         | 食塩相当量                                                      | 1.7g      | 1.7g                | 食塩相当量                                      | 1.4g        | 1.4g             | 食塩相当量                                                      | 1.9g      | 1.9g                  | 食塩相当量                                                    | 2.1g        | 2.1g                | 食塩相当量                                                       | 1.6g      | 1.6g                |
| 間食      | ◎黄桃(缶) 75g                                                 |           | ◎みかん(缶) 75g         |                                            | ◎バナナ(缶) 75g |                  | ◎バナナ(缶) 75g                                                |           | ◎黄桃(缶) 75g            |                                                          | ◎バナナ(缶) 75g |                     | ◎バナナ(缶) 75g                                                 |           |                     |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>豚生姜焼き丼の具<br>揚げと人参の煮びたし<br>キャベツの白ドレ和え           |           | 麦落<br>麦<br>卵麦       | ★ごはん150g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>スイートおさつ<br>四色なます   |             | 麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>肉団子とさつま芋の黒酢あん<br>菜の花のクリーム煮<br>えびポテトサラダ         |           | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦え     | ★ごはん150g<br>鯖のごま醤油焼<br>インゲンソテー<br>野菜炒め<br>れんこんサラダ        |             | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>豆腐ハンバーグのきのこあん<br>スパトマト炒め<br>明太ポテトサラダ            |           | 卵麦<br>乳麦<br>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                                                      | 357kcal   | 600kcal             | エネルギー                                      | 336kcal     | 579kcal          | エネルギー                                                      | 383kcal   | 626kcal               | エネルギー                                                    | 326kcal     | 569kcal             | エネルギー                                                       | 348kcal   | 591kcal             |
|         | たんぱく質                                                      | 12.1g     | 16.2g               | たんぱく質                                      | 9.9g        | 14.0g            | たんぱく質                                                      | 9.0g      | 13.1g                 | たんぱく質                                                    | 10.7g       | 14.8g               | たんぱく質                                                       | 6.4g      | 10.5g               |
|         | 脂質                                                         | 24.3g     | 24.9g               | 脂質                                         | 12.0g       | 12.6g            | 脂質                                                         | 19.1g     | 19.7g                 | 脂質                                                       | 24.0g       | 24.6g               | 脂質                                                          | 19.1g     | 19.7g               |
|         | 炭水化物                                                       | 22.0g     | 74.8g               | 炭水化物                                       | 46.2g       | 99.0g            | 炭水化物                                                       | 44.1g     | 96.9g                 | 炭水化物                                                     | 16.9g       | 69.7g               | 炭水化物                                                        | 35.1g     | 87.9g               |
|         | ナトリウム                                                      | 779mg     | 780mg               | ナトリウム                                      | 527mg       | 528mg            | ナトリウム                                                      | 763mg     | 764mg                 | ナトリウム                                                    | 756mg       | 757mg               | ナトリウム                                                       | 665mg     | 666mg               |
|         | カリウム                                                       | 456mg     | 517mg               | カリウム                                       | 707mg       | 768mg            | カリウム                                                       | 620mg     | 681mg                 | カリウム                                                     | 491mg       | 552mg               | カリウム                                                        | 322mg     | 383mg               |
|         | リン                                                         | 187mg     | 252mg               | リン                                         | 166mg       | 231mg            | リン                                                         | 163mg     | 228mg                 | リン                                                       | 172mg       | 237mg               | リン                                                          | 86mg      | 151mg               |
|         | 食塩相当量                                                      | 2.0g      | 2.0g                | 食塩相当量                                      | 1.3g        | 1.3g             | 食塩相当量                                                      | 1.9g      | 1.9g                  | 食塩相当量                                                    | 1.9g        | 1.9g                | 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                                                      | 979kcal   | 1708kcal            | エネルギー                                      | 975kcal     | 1704kcal         | エネルギー                                                      | 975kcal   | 1704kcal              | エネルギー                                                    | 959kcal     | 1688kcal            | エネルギー                                                       | 967kcal   | 1696kcal            |
|         | たんぱく質                                                      | 27.4g     | 39.7g               | たんぱく質                                      | 28.0g       | 40.3g            | たんぱく質                                                      | 27.0g     | 39.3g                 | たんぱく質                                                    | 24.1g       | 36.4g               | たんぱく質                                                       | 27.0g     | 39.3g               |
|         | 脂質                                                         | 57.4g     | 59.2g               | 脂質                                         | 54.7g       | 56.5g            | 脂質                                                         | 58.2g     | 60.0g                 | 脂質                                                       | 61.9g       | 63.7g               | 脂質                                                          | 59.9g     | 61.7g               |
|         | 炭水化物                                                       | 81.6g     | 240.0g              | 炭水化物                                       | 88.8g       | 247.2g           | 炭水化物                                                       | 84.6g     | 243.0g                | 炭水化物                                                     | 76.6g       | 235.0g              | 炭水化物                                                        | 75.7g     | 234.1g              |
|         | ナトリウム                                                      | 1903mg    | 1906mg              | ナトリウム                                      | 1678mg      | 1681mg           | ナトリウム                                                      | 2147mg    | 2150mg                | ナトリウム                                                    | 2007mg      | 2010mg              | ナトリウム                                                       | 2004mg    | 2007mg              |
|         | カリウム                                                       | 1397mg    | 1580mg              | カリウム                                       | 1367mg      | 1550mg           | カリウム                                                       | 1272mg    | 1455mg                | カリウム                                                     | 1528mg      | 1711mg              | カリウム                                                        | 1277mg    | 1460mg              |
|         | リン                                                         | 419mg     | 614mg               | リン                                         | 373mg       | 568mg            | リン                                                         | 401mg     | 596mg                 | リン                                                       | 394mg       | 589mg               | リン                                                          | 336mg     | 531mg               |
|         | 食塩相当量                                                      | 4.9g      | 4.9g                | 食塩相当量                                      | 4.2g        | 4.2g             | 食塩相当量                                                      | 5.4g      | 5.4g                  | 食塩相当量                                                    | 5.1g        | 5.1g                | 食塩相当量                                                       | 5.1g      | 5.1g                |
|         | 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 |                     |
| エネルギー   |                                                            | 1043kcal  | 1772kcal            | エネルギー                                      | 1023kcal    | 1752kcal         | エネルギー                                                      | 1038kcal  | 1767kcal              | エネルギー                                                    | 1023kcal    | 1752kcal            | エネルギー                                                       | 1030kcal  | 1759kcal            |
| たんぱく質   |                                                            | 27.8g     | 40.1g               | たんぱく質                                      | 28.4g       | 40.7g            | たんぱく質                                                      | 27.3g     | 39.6g                 | たんぱく質                                                    | 24.5g       | 36.8g               | たんぱく質                                                       | 27.3g     | 39.6g               |
| 脂質      |                                                            | 57.5g     | 59.3g               | 脂質                                         | 54.8g       | 56.6g            | 脂質                                                         | 58.3g     | 60.1g                 | 脂質                                                       | 62.0g       | 63.8g               | 脂質                                                          | 60.0g     | 61.8g               |
| 炭水化物    |                                                            | 97.1g     | 255.5g              | 炭水化物                                       | 100.3g      | 258.7g           | 炭水化物                                                       | 99.8g     | 258.2g                | 炭水化物                                                     | 92.1g       | 250.5g              | 炭水化物                                                        | 90.9g     | 249.3g              |
| ナトリウム   |                                                            | 1906mg    | 1909mg              | ナトリウム                                      | 1681mg      | 1684mg           | ナトリウム                                                      | 2148mg    | 2151mg                | ナトリウム                                                    | 2010mg      | 2013mg              | ナトリウム                                                       | 2005mg    | 2008mg              |
| カリウム    |                                                            | 1457mg    | 1640mg              | カリウム                                       | 1423mg      | 1606mg           | カリウム                                                       | 1329mg    | 1512mg                | カリウム                                                     | 1588mg      | 1771mg              | カリウム                                                        | 1334mg    | 1517mg              |
| リン      |                                                            | 426mg     | 621mg               | リン                                         | 379mg       | 574mg            | リン                                                         | 404mg     | 599mg                 | リン                                                       | 401mg       | 596mg               | リン                                                          | 339mg     | 534mg               |
| 食塩相当量   |                                                            | 4.9g      | 4.9g                | 食塩相当量                                      | 4.2g        | 4.2g             | 食塩相当量                                                      | 5.4g      | 5.4g                  | 食塩相当量                                                    | 5.1g        | 5.1g                | 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

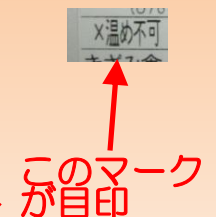


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。