

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)																																
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			卵 麦 麦乳麦			★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 数の甘酢炒め			卵 麦落 麦			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			卵麦 麦 麦			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおき炒め			卵乳麦落か 麦 麦			★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 麦落か 卵麦か																				
	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			200kcal			490kcal			エネルギー			213kcal			503kcal			エネルギー			182kcal			472kcal			エネルギー			182kcal			472kcal			エネルギー			237kcal			527kcal					
	たんぱく質			8.8g			13.7g			たんぱく質			14.4g			19.3g			たんぱく質			10.7g			15.6g			たんぱく質			10.6g			15.5g			たんぱく質			10.2g			15.1g					
	脂質			13.0g			13.7g			脂質			10.3g			11.0g			脂質			10.1g			10.8g			脂質			7.8g			8.5g			脂質			15.0g			15.7g					
	炭水化物			12.8g			75.7g			炭水化物			15.0g			77.9g			炭水化物			11.2g			74.1g			炭水化物			19.6g			82.5g			炭水化物			15.6g			78.5g					
	ナトリウム			647mg			648mg			ナトリウム			568mg			569mg			ナトリウム			734mg			735mg			ナトリウム			649mg			650mg			ナトリウム			650mg			651mg					
	カリウム			306mg			378mg			カリウム			434mg			506mg			カリウム			345mg			417mg			カリウム			582mg			654mg			カリウム			285mg			357mg					
	リン			132mg			209mg			リン			180mg			257mg			リン			114mg			191mg			リン			159mg			236mg			リン			125mg			202mg					
食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.9g			1.9g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.7g			1.7g						
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			麦 卵麦 麦			★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え			麦 麦 卵麦 卵乳麦			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ			乳麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッとしみじみサラダ			乳麦 麦 麦 卵			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			麦 卵麦 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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット								
	エネルギー			240kcal			530kcal			エネルギー			311kcal			601kcal			エネルギー			299kcal			589kcal			エネルギー			287kcal			577kcal			エネルギー			332kcal			622kcal					
	たんぱく質			16.6g			21.5g			たんぱく質			13.3g			18.2g			たんぱく質			13.0g			17.9g			たんぱく質			13.5g			18.4g			たんぱく質			11.3g			16.2g					
	脂質			11.8g			12.5g			脂質			23.5g			24.2g			脂質			17.1g			17.8g			脂質			19.0g			19.7g			脂質			20.9g			21.6g					
	炭水化物			16.5g			79.4g			炭水化物			13.0g			75.9g			炭水化物			23.1g			86.0g			炭水化物			15.5g			78.4g			炭水化物			21.8g			84.7g					
	ナトリウム			792mg			793mg			ナトリウム			563mg			564mg			ナトリウム			679mg			680mg			ナトリウム			643mg			644mg			ナトリウム			784mg			785mg					
	カリウム			506mg			578mg			カリウム			470mg			542mg			カリウム			533mg			605mg			カリウム			492mg			564mg			カリウム			393mg			465mg					
	リン			216mg			293mg			リン			183mg			260mg			リン			151mg			228mg			リン			188mg			265mg			リン			148mg			225mg					
食塩相当量			2.0g			2.0g			食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			2.0g			2.0g						
間食	◎黄桃(缶)150g						◎みかん(缶)150g						◎パイナップル(缶)150g						◎黄桃(缶)150g						◎パイナップル(缶)150g						◎黄桃(缶)150g						◎パイナップル(缶)150g											
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとももろのピーナツ味噌和え			麦 乳麦 麦 麦 麦落			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			麦か 麦 卵乳麦			★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			麦 麦 麦 麦 卵			★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			麦 麦 麦 麦																				
	おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット								
	エネルギー			330kcal			620kcal			エネルギー			264kcal			554kcal			エネルギー			286kcal			576kcal			エネルギー			304kcal			594kcal			エネルギー			242kcal			532kcal					
	たんぱく質			13.2g			18.1g			たんぱく質			11.3g			16.2g			たんぱく質			15.6g			20.5g			たんぱく質			14.9g			19.8g			たんぱく質			17.3g			22.2g					
	脂質			17.8g			18.5g			脂質			14.9g			15.6g			脂質			16.9g			17.6g			脂質			17.1g			17.8g			脂質			11.7g			12.4g					
	炭水化物			30.8g			93.7g			炭水化物			19.3g			82.2g			炭水化物			16.2g			79.1g			炭水化物			22.0g			84.9g			炭水化物			15.6g			78.5g					
	ナトリウム			762mg			763mg			ナトリウム			778mg			779mg			ナトリウム			657mg			658mg			ナトリウム			712mg			713mg			ナトリウム			820mg			821mg					
	カリウム			467mg			539mg			カリウム			528mg			600mg			カリウム			429mg			501mg			カリウム			398mg			470mg			カリウム			403mg			475mg					
	リン			161mg			238mg			リン			156mg			233mg			リン			201mg			278mg			リン			161mg			238mg			リン			148mg			225mg					
食塩相当量			1.9g			1.9g			食塩相当量			2.0g			2.0g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			2.1g			2.1g						
合計	おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			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			770kcal			1640kcal			エネルギー			788kcal			1658kcal			エネルギー			767kcal			1637kcal			エネルギー			773kcal			1643kcal			エネルギー			811kcal			1681kcal					
	たんぱく質			38.6g			53.3g			たんぱく質			39.0g			53.7g			たんぱく質			39.3g			54.0g			たんぱく質			39.0g			53.7g			たんぱく質			38.8g			53.5g					
	脂質			42.6g			44.7g			脂質			48.7g			50.8g			脂質			44.1g			46.2g			脂質			43.9g			46.0g			脂質			47.6g			49.7g					
	炭水化物			60.1g			248.8g			炭水化物			47.3g			236.0g			炭水化物			50.5g			239.2g			炭水化物			57.1g			245.8g			炭水化物			53.0g			241.7g					
	ナトリウム			2201mg			2204mg			ナトリウム			1909mg			1912mg			ナトリウム			2070mg			2073mg			ナトリウム			2004mg			2007mg			ナトリウム			2254mg			2257mg					
	カリウム			1279mg			1495mg			カリウム			1432mg			1648mg			カリウム			1307mg			1523mg			カリウム			1472mg			1688mg			カリウム			1081mg			1297mg					
	リン			509mg			740mg			リン			519mg			750mg			リン			466mg			697mg			リン			508mg			739mg			リン			421mg			652mg					
	食塩相当量			5.5g			5.5g			食塩相当量			4.8g			4.8g			食塩相当量			5.3g			5.3g			食塩相当量			5.1g			5.1g			食塩相当量			5.8g			5.8g					
	合計(間食込)	エネルギー			898kcal			1768kcal			エネルギー			884kcal			1754kcal			エネルギー			893kcal			1763kcal			エネルギー			901kcal			1771kcal			エネルギー			937kcal			1807kcal				
たんぱく質			39.4g			54.1g			たんぱく質			39.8g			54.5g			たんぱく質			39.9g			54.6g			たんぱく質			39.8g			54.5g			たんぱく質			39.4g			54.1g						
脂質			42.8g			44.9g			脂質			48.9g			51.0g			脂質			44.3g			46.4g			脂質			44.1g			46.2g			脂質			47.8g			49.9g						
炭水化物			91.0g			279.7g			炭水化物			70.3g			259.0g			炭水化物			81.0g			269.7g			炭水化物			88.0g			276.7g			炭水化物			83.5g			272.2g						
ナトリウム			2207mg			2210mg			ナトリウム			1915mg			1918mg			ナトリウム			2072mg			2075mg			ナトリウム			2010mg			2013mg			ナトリウム			2256mg			2259mg						
カリウム			1399mg			1615mg			カリウム			1545mg			1761mg			カリウム			1421mg			1637mg			カリウム			1592mg			1808mg			カリウム			1195mg			1411mg						
リン			523mg			754mg			リン			531mg			762mg			リン			472mg			703mg			リン			522mg			753mg			リン			427mg			658mg						
食塩相当量			5.5g			5.5g			食塩相当量			4.8g			4.8g			食塩相当量			5.3g			5.3g			食塩相当量			5.1g			5.1g			食塩相当量			5.8g			5.8g						

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜丼かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	25.6g	88.5g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	821mg	893mg
	リン	184mg	261mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	121mg	198mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.8g	1.8g
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	785kcal	1655kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	44.4g	46.5g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	58.0g	246.7g
	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1609mg	1825mg
	リン	481mg	712mg	リン	368mg	599mg	リン	452mg	683mg	リン	506mg	737mg	リン	373mg	604mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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	
エネルギー		881kcal	1751kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		44.6g	46.7g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.6g	46.7g
炭水化物		79.6g	268.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	88.9g	277.6g
ナトリウム		1828mg	1831mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
カリウム		1690mg	1906mg	カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1729mg	1945mg
リン		493mg	724mg	リン	374mg	605mg	リン	466mg	697mg	リン	518mg	749mg	リン	387mg	618mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	
	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.6g	46.7g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	88.9g	277.6g
	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1729mg	1945mg
	リン	493mg	724mg	リン	374mg	605mg	リン	466mg	697mg	リン	518mg	749mg	リン	387mg	618mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

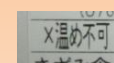


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スバサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ			乳麦 乳麦 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	239kcal	529kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	180kcal	470kcal				
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g				
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g				
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.2g	74.1g				
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	530mg	531mg				
	カリウム	371mg	443mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	421mg	493mg				
	リン	136mg	213mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	185mg	262mg	リン	117mg	194mg				
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.4g				
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし			麦 麦 麦落か 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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal				
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g				
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g				
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g				
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg				
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg				
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg				
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g				
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal				
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g				
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g				
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g				
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg				
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg				
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg				
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g				
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal				
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g				
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g				
	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g				
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1916mg	1919mg				
	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1478mg	1504mg	カリウム	1720mg	1720mg	カリウム	1606mg	1822mg				
	リン	497mg	728mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	544mg	775mg	リン	511mg	742mg				
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g				
	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		
エネルギー		825kcal	1695kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal				
たんぱく質		42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g				
脂質		48.1g	50.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g				
炭水化物		53.9g	242.6g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g				
ナトリウム		2257mg	2260mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1916mg	1919mg				
カリウム		1398mg	1614mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1478mg	1504mg	カリウム	1720mg	1720mg	カリウム	1606mg	1822mg				
リン		497mg	728mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	544mg	775mg	リン	511mg	742mg				
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g				
合計(間食込)		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal				
	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g				
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g				
	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g				
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1918mg	1921mg				
	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1720mg	1936mg				
	リン	511mg	742mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	558mg	789mg	リン	517mg	748mg				
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g				
	※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

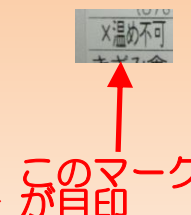


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。