

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)						
★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー	麦 卵 乳	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物	卵 麦 乳	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦え 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮	乳麦 麦					
春雨ちゃんぽん	乳	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	キャベツとチーザイ炒め		カリフラワーの甘酢漬け						
朝食														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	188kcal 7.9g 8.5g 20.4g 576mg 393mg 105mg	478kcal 12.8g 9.2g 83.3g 577mg 465mg 182mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	199kcal 10.5g 11.8g 13.3g 666mg 395mg 133mg	481kcal 15.4g 12.5g 76.2g 667mg 467mg 210mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	191kcal 10.5g 15.4g 19.9g 754mg 476mg 146mg	481kcal 15.4g 8.6g 82.8g 755mg 548mg 223mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	166kcal 8.1g 8.2g 15.2g 673mg 329mg 115mg	456kcal 13.0g 8.9g 78.1g 674mg 401mg 192mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg	483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.3g
★ごはん180g 鰯のバジルオーリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	麦 卵 麦落か 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ヒーマンと人参のツナ和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ トレンシング(小袋)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とヒーマンのソテー せんまいとミンチの煮物 ヤンニヨムホテト	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 キャベツソテー ナスの油炒め 揚げと人参の煮ひたし	麦 麦 麦 麦					
昼食														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	319kcal 15.7g 23.4g 10.5g 690mg 417mg 209mg	609kcal 20.6g 24.1g 73.4g 691mg 489mg 286mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	239kcal 11.4g 13.7g 17.1g 730mg 472mg 135mg	529kcal 16.3g 14.4g 80.0g 731mg 544mg 135mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	342kcal 12.1g 23.5g 21.5g 832mg 521mg 212mg	632kcal 17.0g 24.2g 84.4g 833mg 593mg 164mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	266kcal 14.4g 13.1g 22.5g 563mg 584mg 151mg	556kcal 19.3g 13.8g 85.4g 564mg 656mg 228mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	291kcal 13.7g 18.9g 18.9g 647mg 529mg 209mg	581kcal 18.6g 19.6g 81.8g 648mg 601mg 286mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g
夕食														
★ごはん180g 肉団子とさつまいの黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のこま和え	麦 卵 麦 麦	★ごはん180g アシの幽庵焼 つま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 采の花 大豆と人参の煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g フリの塩焼 さのこソテー 油揚げと菜の花の煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 玉子スパ 玉子スパ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 菜の花のツナ炒め 卵乳麦	麦 麦 麦 麦	
合計														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg	606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg	618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	290kcal 16.2g 14.5g 23.0g 630mg 627mg 192mg	580kcal 21.1g 15.2g 85.9g 631mg 699mg 284mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	343kcal 17.5g 21.5g 18.6g 677mg 627mg 192mg	633kcal 22.4g 22.2g 81.5g 678mg 699mg 269mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	297kcal 15.6g 17.5g 20.0g 740mg 616mg 185mg	587kcal 20.5g 18.2g 82.9g 741mg 688mg 262mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計(一食食込)														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	823kcal 38.7g 42.1g 75.0g 2114mg 1662mg 543mg	1693kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2117mg 1878mg 774mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	766kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2172mg 1227mg 475mg	1636kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2175mg 1443mg 706mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	823kcal 38.8g 45.9g 64.4g 253.1g 1624mg 502mg	1693kcal 53.5g 48.0g 253.1g 2216mg 1840mg 733mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	775kcal 40.0g 42.8g 56.3g 245.0g 1359mg 451mg	1645kcal 54.7g 44.9g 245.0g 678mg 1575mg 682mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	781kcal 40.8g 45.3g 55.1g 243.8g 1916mg 1571mg 568mg	1651kcal 55.5g 47.4g 243.8g 1878mg 1571mg 799mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

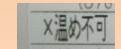
## お食事の作り方



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



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



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

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)						
★ごはん180g 野菜筍かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスパスタ	卵 卵 卵	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麺の甘酢炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚子煮 鶏肉と小松菜煮	卵 卵 卵	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 高菜と大根の煮物	卵 卵 卵					
朝食														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	221kcal 9.2g 12.5g 18.6g 662mg 279mg 122mg	511kcal 14.1g 13.2g 81.5g 663mg 351mg 199mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg	503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	192kcal 14.1g 9.9g 11.4g 743mg 447mg 165mg	482kcal 19.0g 10.6g 74.3g 744mg 519mg 242mg	472kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 582mg 159mg	472kcal 15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg	472kcal 11.9g 12.2g 16.6g 664mg 306mg 176mg	472kcal 16.8g 12.9g 79.5g 665mg 378mg 253mg		
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん180g ホークジンジャー 蒸し鶏の炒め物 ヒリ辛坦々ナス	麦 麦 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 麦 麦 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース オニオンソテー	乳 乳 乳 乳 乳	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ フロッコリーの煮物 春雨のマヨネーズ炒め	乳 乳 乳 乳 乳	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し スープキャベツ	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し スープキャベツ	麦 麦 麦			
昼食														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	297kcal 13.9g 18.8g 18.8g 784mg 547mg 175mg	587kcal 18.8g 19.5g 19.5g 785mg 619mg 252mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	312kcal 13.4g 23.5g 13.0g 543mg 474mg 178mg	602kcal 18.3g 24.2g 75.9g 544mg 546mg 255mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	283kcal 13.2g 14.3g 25.4g 720mg 558mg 154mg	573kcal 18.1g 15.0g 88.3g 721mg 630mg 231mg	612kcal 13.7g 15.0g 88.1g 721mg 450mg 195mg	612kcal 18.6g 21.2g 84.1g 642mg 450mg 272mg	612kcal 11.0g 19.7g 20.4g 642mg 441mg 139mg	612kcal 15.9g 20.4g 79.2g 766mg 513mg 216mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	
夕食														
★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 豚すき 油揚げの玉子とし	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりホテサラダ 卵	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ なすの利休煮 パスタのクリーム煮	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 揚げじゃがの煮っこらがし パスタのクリーム煮	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンケン采ソテー 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g チンケン采ソテー 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンケン采ソテー 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	麦 麦 麦 麦 麦	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	274kcal 15.8g 12.2g 24.2g 639mg 376mg 192mg	564kcal 20.7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg 269mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	293kcal 11.6g 17.6g 21.5g 644mg 447mg 179mg	583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg	301kcal 14.4g 14.5g 29.1g 782mg 705mg 179mg	591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 783mg 777mg 256mg	591kcal 16.4g 15.2g 14.7g 859mg 777mg 197mg	591kcal 21.3g 12.6g 77.6g 860mg 416mg 274mg	591kcal 21.3g 12.6g 77.6g 860mg 416mg 134mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	792kcal 38.9g 43.5g 61.8g 2085mg 1202mg 489mg	1662kcal 53.6g 45.6g 250.5g 2088mg 1418mg 720mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	789kcal 39.1g 48.7g 47.3g 1889mg 1436mg 514mg	1659kcal 53.8g 50.8g 236.0g 1892mg 1652mg 745mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	768kcal 38.9g 41.8g 58.3g 247.0g 2107mg 1452mg	1638kcal 53.6g 43.9g 247.0g 258.6g 2110mg	805kcal 38.7g 42.8g 69.9g 2072mg 1665mg	1675kcal 53.4g 44.9g 258.6g 236.3g 2075mg	805kcal 39.3g 43.8g 14.7g 859mg 1163mg	805kcal 54.0g 45.9g 77.6g 2288mg 1379mg	805kcal 54.0g 46.1g 236.3g 2291mg 1163mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g
合計 (一食食込)														
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	920kcal 39.7g 43.7g 92.7g 2091mg 1322mg 503mg	1790kcal 54.4g 45.8g 281.4g 2094mg 1538mg 734mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	885kcal 39.9g 48.9g 70.3g 1895mg 1549mg 526mg	1755kcal 54.6g 51.0g 259.0g 1898mg 1765mg 757mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	894kcal 39.5g 42.0g 88.8g 2109mg 1566mg 504mg	1764kcal 54.2g 44.1g 277.5g 2112mg 1782mg 735mg	901kcal 39.5g 43.0g 92.9g 2078mg 1778mg 563mg	1771kcal 54.2g 45.1g 281.6g 2081mg 1994mg 794mg	901kcal 39.9g 44.0g 78.1g 2290mg 1277mg	901kcal 54.6g 46.1g 266.8g 2293mg 1493mg	901kcal 54.6g 46.1g 266.8g 2293mg 455mg	901kcal 54.6g 46.1g 266.8g 2293mg 686mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用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

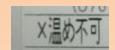


- ①惣菜は全てチルドで  
真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて  
保管します。

- 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。

# （たんぱく60g管理食）週間献立表

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)								
★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キヤペツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 切干大根煮	麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め物	麦	★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	麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 大豆と人参の煮物 麸とえのきのさっと煮	麦							
朝食	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	225kcal 7.8g 13.7g 18.5g 569mg 529mg 107mg 1.4g	515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	197kcal 6.0g 9.2g 22.2g 668mg 176mg 82mg 1.7g	487kcal 10.9g 9.9g 85.1g 669mg 248mg 159mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	254kcal 13.2g 8.0g 31.4g 696mg 530mg 180mg 1.8g	544kcal 18.1g 8.7g 94.3g 697mg 602mg 257mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	191kcal 10.9g 7.7g 19.4g 669mg 514mg 168mg 1.7g	481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	196kcal 12.1g 9.0g 16.6g 500mg 568mg 184mg 1.3g	486kcal 17.0g 9.7g 79.5g 501mg 640mg 261mg 1.3g		
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ しめじのバター醤油パスタ	麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のざんひら ナスの挽肉炒め キッペツと豚肉のカキソース炒め	麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ 鶏肉のカレー煮 玉子スパ キッペツと豚肉のカキソース炒め	麦	★ごはん180g 鰯の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 里芋の柚子味噌煮	麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き ミックスソテー けんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き ミックスソテー けんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き ミックスソテー けんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き ミックスソテー けんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	
昼食	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	301kcal 14.6g 16.4g 22.5g 629mg 441mg 176mg 1.6g	591kcal 19.5g 17.1g 85.4g 630mg 513mg 253mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	290kcal 16.4g 17.4g 16.6g 749mg 606mg 192mg 1.9g	580kcal 21.3g 18.1g 79.5g 750mg 678mg 192mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	327kcal 9.8g 19.4g 28.3g 722mg 477mg 139mg 1.8g	617kcal 14.7g 20.1g 91.2g 723mg 549mg 216mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	313kcal 15.3g 16.7g 25.3g 710mg 490mg 203mg 1.8g	603kcal 20.2g 17.4g 88.2g 711mg 562mg 280mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	300kcal 16.3g 19.3g 14.7g 693mg 544mg 86mg 1.8g	590kcal 21.2g 20.0g 77.6g 694mg 616mg 163mg 1.8g		
間食	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め トマトマッシュホテト	麦	★ごはん180g 照焼ナキン ヒーマンのおかか和え 里芋の中華玉子あんかけ 揚げと人参の煮ひたし	麦	★ごはん180g ますの幽庵焼 人参グラッセ 豚肉のマヨマスター炒め えのきのざんひら	麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 チキンレモンソテー 揚ナスの煮物 えのきのざんひら	麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ヒーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ソナのマヨハスター	麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ヒーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ソナのマヨハスター	麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ヒーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ソナのマヨハスター	麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ヒーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ソナのマヨハスター	麦
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	318kcal 17.7g 15.6g 23.0g 662mg 551mg 212mg 1.7g	608kcal 22.6g 16.3g 85.9g 663mg 623mg 289mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	316kcal 17.9g 19.2g 15.6g 590mg 471mg 124mg 1.5g	606kcal 22.8g 19.9g 78.5g 591mg 543mg 201mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	283kcal 17.9g 14.2g 15.7g 612mg 525mg 261mg 1.6g	573kcal 22.8g 14.9g 78.6g 613mg 597mg 338mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	292kcal 14.6g 18.1g 17.8g 838mg 613mg 149mg 2.1g	582kcal 19.5g 18.8g 80.7g 839mg 597mg 226mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	280kcal 12.0g 13.2g 24.2g 793mg 524mg 151mg 2.0g	570kcal 16.9g 13.9g 87.1g 794mg 539mg 228mg 2.0g		
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						
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	844kcal 40.1g 45.7g 64.0g 1860mg 1521mg 495mg 4.7g	1714kcal 54.8g 47.8g 252.7g 1863mg 1737mg 726mg 4.7g	803kcal 40.3g 45.8g 54.4g 2007mg 1253mg 398mg 5.1g	1673kcal 55.0g 47.9g 243.1g 2010mg 1469mg 629mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	864kcal 40.9g 41.6g 75.4g 2030mg 1532mg 580mg 5.2g	1734kcal 55.6g 43.7g 264.1g 2033mg 1748mg 811mg 5.2g	796kcal 40.8g 42.5g 62.5g 2217mg 1456mg 520mg 5.6g	1666kcal 55.5g 44.6g 251.2g 2220mg 1672mg 751mg 5.6g	582kcal 40.4g 41.5g 55.5g 1986mg 1579mg 421mg 5.1g	776kcal 55.1g 43.6g 55.5g 1989mg 1795mg 652mg 5.1g	1646kcal 40.4g 41.5g 244.2g 1995mg 1699mg 435mg 5.1g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	940kcal 40.9g 45.9g 87.0g 1866mg 1634mg 507mg 4.7g	1810kcal 55.6g 48.0g 275.7g 1869mg 1850mg 738mg 4.7g	929kcal 40.9g 46.0g 84.9g 2009mg 1367mg 404mg 5.1g	1799kcal 55.6g 48.1g 273.6g 2012mg 1583mg 635mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	960kcal 41.7g 41.8g 98.4g 2036mg 1645mg 592mg 5.2g	1830kcal 56.4g 43.9g 287.1g 2039mg 1861mg 823mg 5.2g	922kcal 41.4g 42.7g 93.0g 2219mg 1570mg 526mg 5.6g	1792kcal 56.1g 44.8g 281.7g 2222mg 1786mg 757mg 5.6g	1774kcal 41.2g 41.7g 86.4g 1992mg 1699mg 435mg 5.1g	1646kcal 55.9g 43.8g 275.1g 1995mg 1915mg 666mg 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

※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

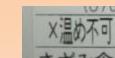


- ①惣菜は全てチルドで  
真空包装されています。
  - ②ご利用までは冷蔵庫にて  
保管します。

- 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。