

(たんぱく40g管理食) 遷間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)												
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦落 卵麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵 卵	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 卵麦											
朝食	おかず 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	ご飯セット 540kcal 11.1g 23.7g 15.0g 632mg 374mg 102mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 304kcal 10.6g 17.2g 25.8g 633mg 435mg 167mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 547kcal 14.7g 17.8g 78.6g 669mg 404mg 133mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 522kcal 6.9g 20.0g 19.1g 670mg 465mg 198mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 502kcal 11.0g 20.6g 71.9g 652mg 295mg 158mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 545kcal 7.7g 16.5g 83.5g 653mg 356mg 88mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 261kcal 11.8g 17.1g 83.5g 672mg 426mg 153mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 504kcal 11.9g 11.8g 85.6g 561mg 538mg 200mg 1.4g				
昼食	★ごはん150g マーク豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサフタ	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスター オニオンソテー	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 右芽のこま酢和え れんこんとひじきのサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 根菜入りハンパーク チンゲン菜とビーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 麦 麦 卵麦										
午食	おかず 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	ご飯セット 544kcal 12.9g 17.0g 82.2g 831mg 379mg 130mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 316kcal 11.2g 20.2g 75.2g 832mg 440mg 195mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 559kcal 15.3g 20.8g 90.2g 866mg 541mg 132mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 358kcal 12.6g 17.2g 37.4g 769mg 695mg 196mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 601kcal 16.7g 17.8g 90.2g 770mg 648mg 261mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 605kcal 14.4g 22.4g 83.4g 858mg 709mg 230mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 362kcal 10.3g 23.0g 30.6g 770mg 648mg 165mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 605kcal 14.4g 23.0g 83.4g 858mg 709mg 230mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 328kcal 9.6g 22.8g 23.6g 819mg 408mg 93mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 571kcal 13.7g 23.4g 76.4g 820mg 469mg 158mg 2.1g
間食	◎ハイナップル(缶) ◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナップル(缶) ◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナップル(缶) ◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナップル(缶) ◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナップル(缶) ◎黄桃(缶)	75g										
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ハジルホテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ヒーマンソテー	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 テミクラスマハスタ	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g フリの浦焼 うま塩キャベツ	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵										
夕食	おかず 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	ご飯セット 625kcal 17.2g 22.8g 82.9g 836mg 582mg 164mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 354kcal 9.2g 22.9g 25.9g 735mg 526mg 151mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 597kcal 13.3g 23.5g 78.7g 736mg 526mg 216mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 339kcal 11.0g 21.4g 25.0g 714mg 359mg 136mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 582kcal 15.1g 22.0g 77.8g 715mg 420mg 201mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 308kcal 12.9g 22.0g 25.2g 715mg 491mg 129mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 551kcal 17.0g 17.8g 78.0g 577mg 552mg 194mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 308kcal 10.3g 17.2g 17.8g 577mg 491mg 129mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 375kcal 10.8g 18.4g 41.1g 861mg 609mg 154mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 618kcal 14.9g 19.0g 93.9g 862mg 670mg 219mg 2.2g
合計	おかず 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	ご飯セット 980kcal 41.2g 63.5g 232.9g 2302mg 1518mg 591mg 5.8g	おかず 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	ご飯セット 1709kcal 31.0g 60.3g 227.0mg 2273mg 1349mg 423mg 5.8g	おかず 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	ご飯セット 1703kcal 43.3g 62.1g 232.5g 2273mg 1532mg 611mg 5.8g	おかず 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	ご飯セット 976kcal 30.5g 58.6g 81.5g 2135mg 1288mg 423mg 5.5g	おかず 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	ご飯セット 1705kcal 42.8g 60.4g 239.9g 2138mg 1471mg 620mg 5.5g	おかず 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	ご飯セット 972kcal 30.9g 56.1g 86.5g 2104mg 1504mg 382mg 5.4g	おかず 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	ご飯セット 1701kcal 43.2g 57.9g 244.9g 2107mg 1687mg 577mg 5.4g	おかず 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	ご飯セット 964kcal 28.2g 52.4g 97.5g 2107mg 1687mg 382mg 5.4g	おかず 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	ご飯セット 1693kcal 40.5g 54.2g 255.9g 2241mg 1555mg 577mg 5.7g		
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	1043kcal 41.5g 63.6g 248.1g 2303mg 1575mg 594mg 5.8g	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	1772kcal 31.4g 60.4g 227.3mg 2276mg 1592mg 423mg 5.8g	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	1767kcal 43.7g 62.2g 248.0g 2276mg 1592mg 618mg 5.8g	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	1039kcal 30.8g 58.7g 96.7g 2136mg 1528mg 428mg 5.5g	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	1768kcal 43.1g 60.5g 255.1g 2139mg 1528mg 623mg 5.5g	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	1036kcal 43.6g 58.0g 102.0g 2107mg 1747mg 584mg 5.4g	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	1765kcal 40.8g 54.3g 271.1g 2110mg 1747mg 385mg 5.7g	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	1027kcal 40.8g 54.3g 271.1g 2242mg 1612mg 385mg 5.7g	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	1756kcal 40.8g 54.3g 271.1g 2245mg 1795mg 580mg 5.7g		

※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。

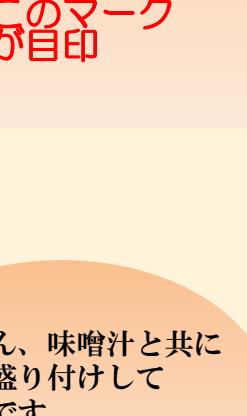
お食事の作り方



- 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



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

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)										
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモサラダ	乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのこまマヨ和え	麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそボテト	卵麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパ	麦									
朝食	おかず 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	ご飯セット 555kcal 10.0g 14.6g 38.5g 375mg 537mg 99mg 1.0g	おかず 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	ご飯セット 253kcal 7.4g 11.8g 29.1g 711mg 406mg 111mg 1.0g	おかず 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	ご飯セット 496kcal 11.5g 12.4g 81.9g 712mg 467mg 176mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 273kcal 6.3g 15.3g 27.2g 545mg 279mg 77mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 516kcal 10.4g 15.9g 80.0g 546mg 340mg 142mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 263kcal 14.1g 11.2g 83.7g 627mg 472mg 137mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 506kcal 11.8g 18.5g 80.7g 628mg 533mg 202mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 312kcal 7.7g 19.1g 27.9g 698mg 401mg 117mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 555kcal 11.8g 19.1g 80.7g 699mg 462mg 182mg 1.8g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ	乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンフ	麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麸と若芽のみぞれ煮 青のりボテトサラダ	麦落	★ごはん150g 鰯のトマトバジルソース オニオンソテー	麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮	卵麦	★ごはん150g 一口ナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦						
夕食	おかず 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	ご飯セット 549kcal 15.7g 15.9g 81.2g 702mg 476mg 151mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 376kcal 13.9g 19.9g 33.7g 703mg 537mg 216mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 619kcal 18.0g 20.5g 86.5g 603mg 606mg 134mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 317kcal 8.8g 21.0g 21.2g 604mg 667mg 199mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 560kcal 12.9g 21.6g 74.0g 712mg 479mg 199mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 378kcal 16.1g 25.9g 76.2g 713mg 540mg 195mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 621kcal 16.1g 26.5g 76.2g 651mg 615mg 228mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 341kcal 10.5g 24.9g 72.5g 808mg 554mg 105mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 584kcal 14.6g 25.5g 72.5g 809mg 358mg 170mg 2.1g
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛坦々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え	75g	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 鶏のカレー照着込み 人参グラッセ たんぽこぼつ	麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 肉団子とさつまいの黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびホテトサラダ	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびホテトサラダ	卵乳麦え						
夕食	おかず 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	ご飯セット 583kcal 10.9g 26.5g 74.7g 796mg 433mg 120mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 335kcal 9.7g 21.6g 24.6g 831mg 433mg 185mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 578kcal 13.8g 22.2g 77.4g 832mg 454mg 126mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 372kcal 10.5g 23.4g 29.2g 639mg 515mg 191mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 615kcal 14.6g 24.0g 82.0g 640mg 442mg 128mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 336kcal 7.3g 15.0g 43.9g 785mg 571mg 128mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 579kcal 11.4g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 193mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 316kcal 8.1g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 205mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 559kcal 12.2g 19.9g 80.4g 693mg 562mg 137mg 1.8g
合計	おかず 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	1687kcal 36.6g 57.0g 247.2g 1873mg 1568mg 565mg 4.8g	おかず 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	964kcal 43.3g 53.3g 87.4g 2145mg 1466mg 371mg 4.8g	おかず 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	1693kcal 25.6g 55.1g 245.8g 2148mg 1649mg 566mg 5.4g	おかず 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	962kcal 37.9g 59.7g 77.6g 1896mg 1383mg 371mg 4.8g	1691kcal 25.6g 61.5g 236.0g 1899mg 1383mg 530mg 4.8g	1691kcal 41.6g 61.5g 256.6g 2065mg 1200mg 635mg 4.8g	1706kcal 29.3g 52.1g 98.2g 2062mg 1383mg 440mg 4.8g	1706kcal 42.0g 53.9g 256.6g 2065mg 1780mg 641mg 4.8g	1706kcal 42.0g 53.9g 256.6g 2065mg 1780mg 641mg 4.8g	1698kcal 38.6g 64.5g 233.6g 2199mg 1321mg 359mg 5.7g	1698kcal 26.3g 62.7g 75.2g 2202mg 1504mg 554mg 5.7g			
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	1022kcal 37.0g 57.1g 262.7g 1879mg 1568mg 572mg 4.8g	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	1751kcal 31.3g 53.4g 102.6g 2146mg 1523mg 374mg 5.4g	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	1756kcal 43.6g 55.2g 261.0g 2149mg 1706mg 569mg 5.4g	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	1026kcal 38.3g 61.6g 251.5g 1899mg 1443mg 342mg 4.8g	1755kcal 29.7g 52.2g 109.7g 1902mg 1443mg 537mg 4.8g	1754kcal 42.0g 54.0g 268.1g 2068mg 1443mg 446mg 4.8g	1754kcal 42.0g 54.0g 268.1g 2068mg 1443mg 641mg 4.8g	1754kcal 39.0g 62.8g 90.7g 2202mg 1381mg 366mg 5.7g	1762kcal 39.0g 64.6g 249.1g 2205mg 1564mg 561mg 5.7g					

※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。



のマークが自印



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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)							
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサフタ	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮 卵麦	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え 麦	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮 麦	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とし かほちゃんのいとこ煮 和風サラダ 卵						
	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	245kcal 7.4g 13.2g 24.4g 612mg 268mg 121mg 1.6g	488kcal 11.5g 13.8g 77.2g 613mg 329mg 186mg 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	270kcal 8.7g 12.8g 26.1g 688mg 460mg 122mg 1.7g	513kcal 12.8g 15.4g 78.9g 689mg 521mg 187mg 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	247kcal 7.1g 14.1g 24.2g 786mg 431mg 101mg 2.0g	490kcal 11.2g 14.1g 77.0g 787mg 492mg 166mg 2.0g	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	228kcal 8.3g 11.6g 23.4g 605mg 343mg 134mg 1.5g	471kcal 12.4g 13.8g 76.2g 606mg 404mg 199mg 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	261kcal 7.6g 13.2g 28.7g 720mg 429mg 140mg 1.8g	504kcal 11.7g 13.8g 81.5g 721mg 490mg 205mg 1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんひら 春雨とツナのサラダ 卵麦	卵 麦 卵	★ごはん150g マーボーなす さつまいの甘露煮 豚肉と大根のビリ辛煮 春雨とツナのビリ辛炒め	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鰯の煮田揚 ふきのきんひら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのビリ辛炒め	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんひら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦					
	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 食塩相当量	379kcal 8.5g 26.0g 27.3g 675mg 270mg 121mg 1.7g	622kcal 12.6g 26.6g 80.1g 676mg 331mg 186mg 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	395kcal 11.1g 24.7g 31.6g 721mg 428mg 146mg 1.8g	638kcal 15.2g 25.3g 84.4g 722mg 489mg 211mg 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	407kcal 9.1g 26.1g 33.1g 566mg 660mg 134mg 1.4g	650kcal 13.2g 26.7g 85.9g 721mg 721mg 199mg 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	365kcal 12.1g 21.5g 28.2g 708mg 407mg 158mg 1.4g	608kcal 16.2g 22.1g 81.0g 709mg 468mg 223mg 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	325kcal 7.2g 21.3g 26.8g 621mg 490mg 115mg 1.4g	568kcal 11.3g 21.9g 79.6g 622mg 551mg 180mg 1.4g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナップフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトーニ 揚げじゃがの煮っころがし ハインキヤロットラペ		★ごはん150g 豚バラとしめしの和風あん ハスターのクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース キヤベツと卵の塩レモンバスタ 明太子アトサラダ	麦 卵麦 卵麦 卵麦					
夕食	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 食塩相当量	376kcal 13.0g 21.7g 32.0g 825mg 618mg 189mg 2.1g	619kcal 17.1g 22.3g 84.8g 826mg 679mg 254mg 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	344kcal 6.9g 20.2g 31.7g 644mg 550mg 109mg 1.6g	587kcal 11.0g 20.8g 84.5g 645mg 611mg 174mg 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	314kcal 12.8g 14.7g 31.7g 590mg 629mg 112mg 1.5g	557kcal 16.9g 15.3g 84.5g 591mg 690mg 177mg 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	376kcal 9.3g 24.0g 28.7g 600mg 629mg 147mg 1.5g	619kcal 13.4g 24.6g 81.5g 601mg 636mg 212mg 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	395kcal 11.3g 24.7g 29.8g 734mg 636mg 138mg 1.5g	638kcal 15.4g 25.3g 82.6g 735mg 504mg 203mg 1.5g
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	1000kcal 28.9g 60.9g 83.7g 2112mg 1156mg 431mg 5.4g	1729kcal 41.2g 62.7g 242.1g 2115mg 1339mg 626mg 5.4g	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	1009kcal 26.7g 59.1g 89.4g 2053mg 1438mg 377mg 5.1g	1738kcal 39.0g 61.5g 247.8g 2056mg 1621mg 572mg 5.2g	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	968kcal 29.0g 54.3g 89.0g 1942mg 1720mg 347mg 4.9g	1697kcal 41.3g 56.1g 247.4g 1945mg 1903mg 542mg 4.9g	1697kcal 29.7g 56.5g 80.3g 1945mg 1903mg 542mg 4.9g	969kcal 42.0g 58.3g 238.7g 1913mg 1508mg 439mg 4.9g	1698kcal 42.0g 58.3g 238.7g 1916mg 1508mg 634mg 4.9g	981kcal 26.1g 59.2g 85.3g 2075mg 1325mg 439mg 4.9g	1710kcal 38.4g 61.0g 243.7g 2078mg 1545mg 393mg 4.9g	
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	1064kcal 29.3g 61.0g 99.2g 2115mg 1216mg 438mg 5.4g	1793kcal 41.6g 62.8g 257.6g 2118mg 1399mg 633mg 5.4g	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	1057kcal 27.1g 59.8g 259.3g 2056mg 1494mg 578mg 5.2g	1786kcal 39.4g 61.6g 262.6g 2059mg 1677mg 350mg 5.2g	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	1031kcal 29.3g 54.4g 104.2g 1943mg 1777mg 545mg 4.9g	1760kcal 41.6g 56.2g 262.6g 1946mg 1960mg 545mg 4.9g	1033kcal 30.1g 56.6g 95.8g 1916mg 1960mg 446mg 4.9g	1698kcal 42.4g 58.4g 254.2g 1919mg 1568mg 641mg 4.8g	981kcal 26.5g 59.3g 96.8g 2078mg 1418mg 399mg 5.3g	1710kcal 38.8g 61.1g 255.2g 2081mg 1601mg 594mg 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。

12. [View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#) | [Print](#)

※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。