

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

	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)		
朝食	★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			★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			★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			★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			★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		
	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	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	561mg	562mg
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	538mg	599mg
	リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ			★ごはん150g 鶏肉マスタート オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★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 れんこんとひじきのサラダ			★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 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え		
	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	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	819mg	820mg
	カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	リン	165mg	230mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ			◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g フリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとりみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			◎ハイナッフル(缶) /5g ★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		
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	861mg	862mg
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	129mg	194mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	97.5g	255.9g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1555mg	1738mg
	リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計			合計			合計			合計			合計		
合計(間食込)	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	112.7g	271.1g
	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1612mg	1795mg
	リン	399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	リン	389mg	584mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	※献立は予告無く変更することがあります。			※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。			※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。			※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。			※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。		
	※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。			※食事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。		
	※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。			※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。			※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。			※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。			※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。			※「◎」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。			※「◎」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。			※「◎」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。			※「◎」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。		

お食事の作り方

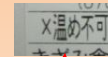


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

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)														
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ			乳麦 卵麦			★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 麦 卵麦			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え			卵乳麦 麦 卵乳麦			★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 玉子スバ			麦 乳麦 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 312kcal 555kcal			エネルギー 253kcal 496kcal			エネルギー 273kcal 516kcal			エネルギー 263kcal 506kcal			エネルギー 312kcal 555kcal			エネルギー 312kcal 555kcal														
	たんぱく質 5.9g 10.0g			たんぱく質 7.4g 11.5g			たんぱく質 6.3g 10.4g			たんぱく質 10.0g 14.1g			たんぱく質 7.7g 11.8g			たんぱく質 7.7g 11.8g														
	脂質 14.0g 14.6g			脂質 11.8g 12.4g			脂質 15.3g 15.9g			脂質 11.2g 11.8g			脂質 11.8g 18.5g			脂質 11.8g 19.1g														
	炭水化物 38.5g 91.3g			炭水化物 29.1g 81.9g			炭水化物 27.2g 80.0g			炭水化物 30.9g 83.7g			炭水化物 27.9g 80.7g			炭水化物 27.9g 80.7g														
	ナトリウム 375mg 376mg			ナトリウム 711mg 712mg			ナトリウム 545mg 546mg			ナトリウム 627mg 628mg			ナトリウム 698mg 699mg			ナトリウム 698mg 699mg														
	カリウム 537mg 598mg			カリウム 406mg 467mg			カリウム 279mg 340mg			カリウム 472mg 533mg			カリウム 401mg 462mg			カリウム 401mg 462mg														
	リン 99mg 164mg			リン 111mg 176mg			リン 77mg 142mg			リン 137mg 202mg			リン 117mg 182mg			リン 117mg 182mg														
	食塩相当量 1.0g 1.0g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.4g 1.4g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.8g 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 麦 卵乳麦			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンフ 大根とひき肉のクリーム煮			麦 麦 乳麦			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ			麦落 麦 卵乳麦			★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め			麦 乳麦 乳麦 乳麦			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			卵麦 乳麦 麦 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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット											
	エネルギー 306kcal 549kcal			エネルギー 376kcal 619kcal			エネルギー 317kcal 560kcal			エネルギー 378kcal 621kcal			エネルギー 341kcal 584kcal			エネルギー 341kcal 584kcal														
	たんぱく質 11.6g 15.7g			たんぱく質 13.9g 18.0g			たんぱく質 8.8g 12.9g			たんぱく質 12.0g 16.1g			たんぱく質 10.5g 14.6g			たんぱく質 10.5g 14.6g														
	脂質 15.3g 15.9g			脂質 19.9g 20.5g			脂質 21.0g 21.6g			脂質 25.9g 26.5g			脂質 24.9g 25.5g			脂質 24.9g 25.5g														
	炭水化物 28.4g 81.2g			炭水化物 33.7g 86.5g			炭水化物 21.2g 74.0g			炭水化物 23.4g 76.2g			炭水化物 19.7g 72.5g			炭水化物 19.7g 72.5g														
	ナトリウム 702mg 703mg			ナトリウム 603mg 604mg			ナトリウム 712mg 713mg			ナトリウム 650mg 651mg			ナトリウム 808mg 809mg			ナトリウム 808mg 809mg														
	カリウム 476mg 537mg			カリウム 606mg 667mg			カリウム 479mg 540mg			カリウム 554mg 615mg			カリウム 358mg 419mg			カリウム 358mg 419mg														
	リン 151mg 216mg			リン 134mg 199mg			リン 130mg 195mg			リン 163mg 228mg			リン 105mg 170mg			リン 105mg 170mg														
	食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 2.1g 2.1g														
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え			卵乳麦 麦 卵麦			◎バナナ(缶) 75g ★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			麦 乳麦 麦			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう			麦 乳麦 麦 麦			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え			卵乳麦 麦 卵乳麦			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ			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 340kcal 583kcal			エネルギー 335kcal 578kcal			エネルギー 372kcal 615kcal			エネルギー 336kcal 579kcal			エネルギー 316kcal 559kcal			エネルギー 316kcal 559kcal														
	たんぱく質 6.8g 10.9g			たんぱく質 9.7g 13.8g			たんぱく質 10.5g 14.6g			たんぱく質 7.3g 11.4g			たんぱく質 8.1g 12.2g			たんぱく質 8.1g 12.2g														
	脂質 25.9g 26.5g			脂質 21.6g 22.2g			脂質 23.4g 24.0g			脂質 15.0g 15.6g			脂質 19.3g 19.9g			脂質 19.3g 19.9g														
	炭水化物 21.9g 74.7g			炭水化物 24.6g 77.4g			炭水化物 29.2g 82.0g			炭水化物 43.9g 96.7g			炭水化物 27.6g 80.4g			炭水化物 27.6g 80.4g														
	ナトリウム 796mg 797mg			ナトリウム 831mg 832mg			ナトリウム 639mg 640mg			ナトリウム 785mg 786mg			ナトリウム 693mg 694mg			ナトリウム 693mg 694mg														
	カリウム 372mg 433mg			カリウム 454mg 515mg			カリウム 442mg 503mg			カリウム 571mg 632mg			カリウム 562mg 623mg			カリウム 562mg 623mg														
	リン 120mg 185mg			リン 126mg 191mg			リン 128mg 193mg			リン 140mg 205mg			リン 137mg 202mg			リン 137mg 202mg														
	食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 2.1g 2.1g			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 1.8g 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			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 964kcal 1693kcal			エネルギー 962kcal 1691kcal			エネルギー 977kcal 1706kcal			エネルギー 969kcal 1698kcal			エネルギー 969kcal 1698kcal														
	たんぱく質 24.3g 36.6g			たんぱく質 31.0g 43.3g			たんぱく質 25.6g 37.9g			たんぱく質 29.3g 41.6g			たんぱく質 26.3g 38.6g			たんぱく質 26.3g 38.6g														
	脂質 55.2g 57.0g			脂質 53.3g 55.1g			脂質 59.7g 61.5g			脂質 52.1g 53.9g			脂質 62.7g 64.5g			脂質 62.7g 64.5g														
	炭水化物 88.8g 247.2g			炭水化物 87.4g 245.8g			炭水化物 77.6g 236.0g			炭水化物 98.2g 256.6g			炭水化物 75.2g 233.6g			炭水化物 75.2g 233.6g														
	ナトリウム 1873mg 1876mg			ナトリウム 2145mg 2148mg			ナトリウム 1896mg 1899mg			ナトリウム 2062mg 2065mg			ナトリウム 2199mg 2202mg			ナトリウム 2199mg 2202mg														
	カリウム 1385mg 1568mg			カリウム 1466mg 1649mg			カリウム 1200mg 1383mg			カリウム 1597mg 1780mg			カリウム 1321mg 1504mg			カリウム 1321mg 1504mg														
	リン 370mg 565mg			リン 371mg 566mg			リン 335mg 530mg			リン 440mg 635mg			リン 359mg 554mg			リン 359mg 554mg														
	食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 5.7g 5.7g														
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)											
たんぱく質 24.7g 37.0g			たんぱく質 31.3g 43.6g			たんぱく質 26.0g 38.3g			たんぱく質 29.7g 42.0g			たんぱく質 26.7g 39.0g			たんぱく質 26.7g 39.0g															
脂質 55.3g 57.1g			脂質 53.4g 55.2g			脂質 59.8g 61.6g			脂質 52.2g 54.0g			脂質 62.8g 64.6g			脂質 62.8g 64.6g															
炭水化物 104.3g 262.7g			炭水化物 102.6g 261.0g			炭水化物 93.1g 251.5g			炭水化物 109.7g 268.1g			炭水化物 90.7g 249.1g			炭水化物 90.7g 249.1g															
ナトリウム 1876mg 1879mg			ナトリウム 2146mg 2149mg			ナトリウム 1899mg 1902mg			ナトリウム 2065mg 2068mg			ナトリウム 2202mg 2205mg			ナトリウム 2202mg 2205mg															
カリウム 1445mg 1628mg			カリウム 1523mg 1706mg			カリウム 1260mg 1443mg			カリウム 1653mg 1836mg			カリウム 1381mg 1564mg			カリウム 1381mg 1564mg															
リン 377mg 572mg			リン 374mg 569mg			リン 342mg 537mg			リン 446mg 641mg			リン 366mg 561mg			リン 366mg 561mg															
食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 5.7g 5.7g															

(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 コーンサラダ		卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子のまねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮		卵乳麦 麦 卵乳麦	★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		卵麦 麦 麦落	★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		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げのまじりとじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ		卵麦 麦 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	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.7g	81.5g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	429mg	490mg
	リン	121mg	186mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	134mg	199mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	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 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドボークのルー きんぴら 春雨とツナのサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮		麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ		麦 麦 麦落か 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	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナッフル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		
夕食	★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 卵乳麦	★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 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g フリの塩焼 人参シヤトー 揚げじゃがの煮っころがし バインキャロットラペ		麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ		卵麦 卵麦 卵乳麦 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	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	443mg	504mg
	リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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
	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
	カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1362mg	1545mg
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg	リン	439mg	634mg	リン	393mg	588mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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		1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.5g	38.8g
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.3g	61.1g
炭水化物		99.2g	257.6g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	96.8g	255.2g
ナトリウム		2115mg	2118mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
カリウム		1216mg	1399mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1777mg	1960mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1418mg	1601mg
リン		438mg	633mg	リン	383mg	578mg	リン	350mg	545mg	リン	446mg	641mg	リン	399mg	594mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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

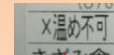


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。