

# (たんぱく60g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)				
★ごはん180g 野菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 卵 卵	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆豆腐 鶏の甘酢炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚子煮 鶏肉とオクラの中華風	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 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 卵 卵			
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 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 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 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 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			
午食	★ごはん180g ホークシンシャー 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 法蓮草の煮ひたし 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	★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	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら プロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚はら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 麦 麦		
間食	○黄桃(缶)150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ヒリ辛坦々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	○みかん(缶)150g 麦 乳麦 麦 乳麦落	○ハイナップル(缶)150g ★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 青のりボテトサラダ 春雨のサラダ	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参クラッセ 鶏肉の育じそ丼 春雨のサラダ	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★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 玉子スパサラダ 卵	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	○ハイナップル(缶)150g 麦 麦 麦 麦		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ヒリ辛坦々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 麦 乳麦落	★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 青のりボテトサラダ 春雨のサラダ	★ごはん180g ホッケの照焼 人参クラッセ 鶏肉の育じそ丼 春雨のサラダ	★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 玉子スパサラダ 卵	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	★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 玉子スパサラダ 卵	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ		
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 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	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	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	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	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	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	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	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		
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	1641kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg 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	789kcal 39.1g 44.7g 47.3g 1892mg 1499mg 734mg 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	1659kcal 39.3g 50.8g 236.0g 1889mg 1436mg 514mg 5.3g	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	1637kcal 39.3g 48.7g 239.2g 1898mg 1652mg 745mg 5.3g	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	1645kcal 39.1g 46.2g 246.0g 2006mg 1523mg 697mg 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	1682kcal 38.9g 46.0g 241.7g 2009mg 1533mg 767mg 5.1g

※献立は予告な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60g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180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 キャベツとザーサイ炒め 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 若芽としらすのおひたし	卵麦	★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	卵乳麦	★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 野菜味かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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 515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 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 482kcal 6.5g 8.9g 22.4g 714mg 269mg 92mg 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 482kcal 11.4g 9.6g 85.3g 715mg 341mg 169mg 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 529kcal 11.7g 12.7g 20.2g 701mg 485mg 163mg 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 481kcal 16.6g 13.4g 83.1g 702mg 557mg 240mg 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 481kcal 10.9g 7.7g 19.4g 669mg 514mg 168mg 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 481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg 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 456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 614mg 292mg 155mg 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	卵麦 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	麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトル ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★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 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き プロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦							
間食	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 571kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 539mg 189mg 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 571kcal 15.1g 17.3g 18.4g 633mg 515mg 266mg 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 577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 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 589kcal 10.0g 15.4g 92.6g 772mg 472mg 134mg 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 589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg 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 635kcal 16.9g 22.4g 19.0g 743mg 421mg 217mg 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 635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 744mg 493mg 294mg 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 586kcal 18.0g 16.8g 79.3g 731mg 496mg 87mg 1.9g
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんひら 蒸し鶏の炒め物 ホテトマサラダ	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんひら 卵乳麦 卵	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリのこま焼 法蓮草の煮びたし 卵乳麦 法蓮草のこま和え	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 卵麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサフタ	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサフタ	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサフタ	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサフタ								
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 571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 579mg 257mg 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 575kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 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 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 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 580kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 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 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 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 593kcal 10.8g 14.7g 91.9g 719mg 428mg 142mg 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 593kcal 15.7g 16.3g 91.9g 658mg 500mg 219mg 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 638kcal 13.8g 18.6g 91.2g 651mg 808mg 213mg 1.7g
合計(一食食込)	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 1657kcal 53.4g 44.5g 245.3g 1804mg 1797mg 707mg 4.5g	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 1634kcal 39.5g 41.4g 58.5g 2045mg 1355mg 372mg 5.2g	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 1698kcal 54.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1571mg 603mg 5.2g	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 1709kcal 38.5g 42.1g 72.8g 219mg 1477mg 464mg 5.2g	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 1709kcal 53.2g 44.2g 261.5g 2194mg 1693mg 695mg 5.2g	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 1709kcal 38.6g 45.7g 67.4g 2073mg 1363mg 527mg 5.3g	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 53.3g 47.8g 256.1g 1996mg 1579mg 758mg 5.3g	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 1680kcal 38.8g 44.0g 60.7g 1996mg 1596mg 378mg 5.2g
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 食塩相当量	883kcal 39.5g 44.7g 268.3g 1810mg 1688mg 488mg 4.5g	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	890kcal 40.1g 41.6g 89.0g 1813mg 1791mg 378mg 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	956kcal 39.3g 42.3g 277.7g 2047mg 1685mg 609mg 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	1826kcal 54.0g 44.4g 292.4g 2200mg 1469mg 709mg 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	935kcal 39.4g 45.9g 90.4g 2076mg 1476mg 539mg 5.3g	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	1805kcal 54.1g 48.0g 279.1g 2079mg 1692mg 770mg 5.3g	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	938kcal 39.6g 44.2g 91.6g 2002mg 1716mg 392mg 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	1808kcal 54.3g 46.3g 280.3g 2005mg 1932mg 623mg 5.2g

※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。

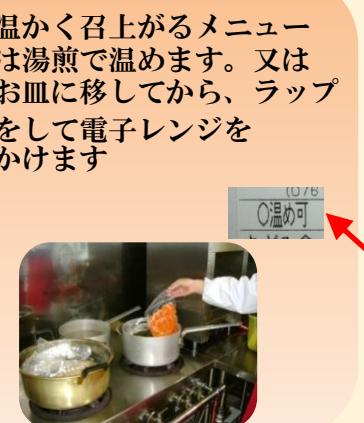
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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。

### 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

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)										
★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 卵麦麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そばろ煮 青菜のわさび和え	麦 卵麦 卵麦	★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 玉子スパサラタ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	麦 卵麦 麦	★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	麦 卵麦 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 504kcal 14.3g 13.3g 79.0g 533mg 401mg 124mg 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 487kcal 10.2g 12.1g 13.1g 597mg 585mg 153mg 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 529kcal 15.1g 12.8g 76.0g 598mg 657mg 230mg 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 471kcal 11.6g 13.0g 87.6g 472mg 359mg 160mg 1.2g	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 470kcal 13.8g 11.5g 78.8g 489mg 559mg 257mg 1.4g								
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参フツヤ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	麦 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キヤベツの白ドレ和え	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き オクラのペペロンチーノ	★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	★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	★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー	★ごはん180g ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし	★ごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 麦 麦 麦 麦 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 574kcal 22.6g 16.6g 79.5g 873mg 642mg 199mg 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 304kcal 12.6g 19.9g 20.6g 594mg 566mg 192mg 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 594kcal 17.5g 20.6g 83.5g 700mg 638mg 269mg 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 610kcal 20.9g 20.6g 79.7g 701mg 601mg 162mg 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 622kcal 11.8g 18.2g 94.8g 869mg 649mg 189mg 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	331kcal 17.0g 18.1g 24.2g 842mg 664mg 158mg 2.1g	621kcal 21.9g 18.8g 87.1g 843mg 736mg 235mg 2.1g					
間食	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g								
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネース炒め 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塙ゆでアスハラ 油揚げの玉子とじ	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	★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	★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	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	★ごはん180g 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 麦 麦 麦 麦								
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 300kcal 13.0g 17.7g 84.2g 798mg 382mg 156mg 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 590kcal 17.9g 18.4g 84.2g 799mg 454mg 233mg 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 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 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 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 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 243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg 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	326kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g	616kcal 21.0g 17.5g 90.4g 605mg 432mg 170mg 1.5g	616kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g	278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 605mg 432mg 170mg 1.4g	568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 544mg 521mg 247mg 1.4g		
合計(間食込)	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 798kcal 40.1g 46.2g 54.0g 2204mg 1425mg 479mg 5.6g	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 1668kcal 54.8g 48.3g 242.7g 1641mg 710mg 576mg 5.6g	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 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1827mg 807mg 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	ご飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 578mg 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	ご飯セット 802kcal 38.9g 46.4g 53.6g 1881mg 1262mg 347mg 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	1672kcal 53.6g 48.5g 242.3g 1884mg 1478mg 578mg 4.8g	エネルギー 802kcal 38.9g 46.4g 53.6g 1881mg 1262mg 347mg 4.8g	エネルギー 839kcal 38.8g 42.4g 53.5g 1961mg 1496mg 539mg 4.9g	エネルギー 1709kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1964mg 1712mg 770mg 4.9g	エネルギー 1709kcal 54.3g 44.7g 294.9g 1970mg 1832mg 784mg 4.9g	エネルギー 1709kcal 54.3g 47.4g 239.4g 1916mg 1712mg 511mg 4.9g	エネルギー 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 742mg 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。

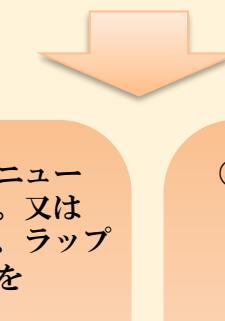
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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

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。