

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け				★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 白菜と豚肉の煮びたし カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ バジルポテトチキン				★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮			
	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	228kcal	518kcal		エネルギー	194kcal	484kcal		エネルギー	176kcal	466kcal		エネルギー	219kcal	509kcal		エネルギー	165kcal	455kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g		たんぱく質	9.3g	14.2g		たんぱく質	10.8g	15.7g		たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	12.4g	13.1g		脂質	9.8g	10.5g		脂質	8.7g	9.4g		脂質	10.9g	11.6g		脂質	7.1g	7.8g	
	炭水化物	20.3g	83.2g		炭水化物	16.8g	79.7g		炭水化物	14.5g	77.4g		炭水化物	22.0g	84.9g		炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	534mg	535mg		ナトリウム	589mg	590mg		ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	607mg	608mg		ナトリウム	613mg	614mg	
	カリウム	449mg	521mg		カリウム	315mg	387mg		カリウム	498mg	570mg		カリウム	418mg	490mg		カリウム	298mg	370mg	
	リン	112mg	189mg		リン	141mg	218mg		リン	142mg	219mg		リン	110mg	187mg		リン	116mg	193mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのベコンソース和え				★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜ソテー ひとくちかんも煮				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 わかめとバブリカの和え物				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			
	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	264kcal	554kcal		エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	278kcal	568kcal		エネルギー	327kcal	617kcal		エネルギー	276kcal	566kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g		たんぱく質	16.4g	21.3g		たんぱく質	11.0g	15.9g		たんぱく質	17.1g	22.0g		たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	13.6g	14.3g		脂質	20.0g	20.7g		脂質	21.0g	21.7g		脂質	15.3g	16.0g		脂質	14.0g	14.7g	
	炭水化物	21.3g	84.2g		炭水化物	7.4g	70.3g		炭水化物	10.4g	73.3g		炭水化物	28.6g	91.5g		炭水化物	19.1g	82.0g	
	ナトリウム	770mg	771mg		ナトリウム	825mg	826mg		ナトリウム	695mg	696mg		ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	566mg	638mg		カリウム	388mg	460mg		カリウム	362mg	434mg		カリウム	508mg	580mg		カリウム	445mg	517mg	
	リン	203mg	280mg		リン	156mg	233mg		リン	149mg	226mg		リン	231mg	308mg		リン	72mg	149mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮っころがし マカロニサラダ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉ときのこのコンソメバター 麻婆大豆 青のりポテトサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参じりしり フレンチマカロニ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			
	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	326kcal	616kcal		エネルギー	324kcal	614kcal		エネルギー	303kcal	593kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	315kcal	605kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g		たんぱく質	17.3g	22.2g		たんぱく質	17.0g	21.9g		たんぱく質	15.7g	20.6g		たんぱく質	13.5g	18.4g	
	脂質	16.0g	16.7g		脂質	19.9g	20.6g		脂質	15.9g	16.6g		脂質	15.2g	15.9g		脂質	23.0g	23.7g	
	炭水化物	31.6g	94.5g		炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	21.8g	84.7g		炭水化物	21.3g	84.2g		炭水化物	11.6g	74.5g	
	ナトリウム	732mg	733mg		ナトリウム	817mg	818mg		ナトリウム	725mg	726mg		ナトリウム	546mg	547mg		ナトリウム	666mg	667mg	
	カリウム	641mg	713mg		カリウム	760mg	832mg		カリウム	550mg	622mg		カリウム	731mg	803mg		カリウム	466mg	538mg	
	リン	196mg	273mg		リン	218mg	295mg		リン	202mg	279mg		リン	186mg	263mg		リン	204mg	281mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	818kcal	1688kcal		エネルギー	798kcal	1668kcal		エネルギー	757kcal	1627kcal		エネルギー	832kcal	1702kcal		エネルギー	756kcal	1626kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	43.0g	57.7g		たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	41.1g	55.8g		たんぱく質	39.2g	53.9g	
	脂質	42.0g	44.1g		脂質	49.7g	51.8g		脂質	45.6g	47.7g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	73.2g	261.9g		炭水化物	42.7g	231.4g		炭水化物	46.7g	235.4g		炭水化物	71.9g	260.6g		炭水化物	44.8g	233.5g	
	ナトリウム	2036mg	2039mg		ナトリウム	2231mg	2234mg		ナトリウム	1989mg	1992mg		ナトリウム	1798mg	1801mg		ナトリウム	1944mg	1947mg	
	カリウム	1656mg	1872mg		カリウム	1463mg	1679mg		カリウム	1410mg	1626mg		カリウム	1657mg	1873mg		カリウム	1209mg	1425mg	
	リン	511mg	742mg		リン	515mg	746mg		リン	493mg	724mg		リン	527mg	758mg		リン	392mg	623mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	たんぱく質	40.0g	54.7g	
合計(間食込)																				

※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

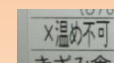


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
朝食	★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 春雨ちゃんぽん			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ポテトマサラタ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 数とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		
	麦 乳麦 乳			卵 乳麦 乳麦落			麦 麦 麦			卵麦え 卵麦 卵乳			乳麦 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		
	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	128mg	205mg	リン	159mg	236mg
昼食	★ごはん180g 鯖のバスillオリーフ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のソナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		
	乳麦 麦落 麦落 乳麦			卵麦 乳麦 乳麦 麦			麦落 麦落 麦落 麦			麦 乳麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 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		
	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	201mg	278mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg
夕食	◎ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のバンバンジー			◎ごはん180g アンの幽庵焼 つま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ			◎ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ			◎ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎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 菜の花のソナごま和え		
	卵乳麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦落 乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			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		
	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	806mg	776mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	695mg	767mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	234mg	311mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg
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	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1218mg	1434mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	449mg	680mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		

※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

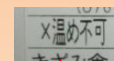


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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180g 野菜丼かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め			★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			★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			★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 卵乳麦			卵 麦落 麦			卵麦 麦 麦			卵乳麦落 麦 麦			卵麦 麦落 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	201kcal	491kcal	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	9.0g	13.9g	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	627mg	628mg	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	310mg	382mg	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	126mg	203mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
昼食	★ごはん180g ホークメンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★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			★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			★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら フロコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			★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 麦			麦 麦 卵麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 麦 麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 卵			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		
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	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	21.0g	21.7g
	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	543mg	544mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	396mg	468mg
	リン	216mg	293mg	リン	178mg	255mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	144mg	221mg
夕食	◎黄桃(缶)150g ★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 オクラとそぼろのピーマン味噌和え			◎みかん(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 青のりポテトサラダ			◎ハイナッフル(缶)150g ★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			◎黄桃(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 玉子スバサラダ			◎ハイナッフル(缶)150g ★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 乳麦 麦 乳麦落			麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵			乳麦 乳麦 卵乳麦			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		
	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	306kcal	596kcal	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	15.0g	19.9g	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	22.2g	85.1g	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	714mg	715mg	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	459mg	531mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	リン	148mg	225mg
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	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	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	47.7g	49.8g
	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	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1084mg	1300mg
	リン	503mg	749mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg	リン	417mg	648mg
	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	5.7g	5.8g
	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	5.7g	5.8g
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			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			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			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			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		
	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	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	47.9g	50.0g
	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	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1198mg	1414mg
	リン	517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	リン	423mg	654mg
	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	5.7g	5.8g
	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	5.7g	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

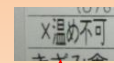


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。