

(たんぱく40g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150g 肉団子のまねきあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ				★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 豚の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え			
	卵乳麦				卵麦				卵乳麦				乳麦				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 295kcal 538kcal				エネルギー 257kcal 500kcal				エネルギー 231kcal 474kcal				エネルギー 230kcal 473kcal				エネルギー 267kcal 510kcal			
	たんぱく質 7.7g 11.8g				たんぱく質 4.4g 8.5g				たんぱく質 4.7g 8.8g				たんぱく質 5.9g 10.0g				たんぱく質 6.9g 11.0g			
	脂質 11.8g 12.4g				脂質 15.1g 15.7g				脂質 15.3g 15.9g				脂質 13.6g 14.2g				脂質 18.3g 18.9g			
	炭水化物 39.3g 92.1g				炭水化物 25.0g 77.8g				炭水化物 18.8g 71.6g				炭水化物 22.1g 74.9g				炭水化物 19.5g 72.3g			
	ナトリウム 549mg 550mg				ナトリウム 759mg 760mg				ナトリウム 628mg 629mg				ナトリウム 583mg 584mg				ナトリウム 770mg 771mg			
	カリウム 574mg 635mg				カリウム 421mg 482mg				カリウム 400mg 461mg				カリウム 458mg 519mg				カリウム 421mg 482mg			
	リン 118mg 183mg				リン 71mg 136mg				リン 92mg 157mg				リン 94mg 159mg				リン 140mg 205mg			
食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 2.0g 2.0g				
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ				★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ			
	卵乳麦				麦				麦				卵乳麦				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 324kcal 567kcal				エネルギー 360kcal 603kcal				エネルギー 361kcal 604kcal				エネルギー 356kcal 599kcal				エネルギー 397kcal 640kcal			
	たんぱく質 9.4g 13.5g				たんぱく質 7.9g 12.0g				たんぱく質 13.3g 17.4g				たんぱく質 7.3g 11.4g				たんぱく質 11.7g 15.8g			
	脂質 16.0g 16.6g				脂質 26.1g 26.7g				脂質 19.9g 20.5g				脂質 22.9g 23.5g				脂質 24.2g 24.8g			
	炭水化物 35.7g 88.5g				炭水化物 23.2g 76.0g				炭水化物 29.7g 82.5g				炭水化物 27.3g 80.1g				炭水化物 31.3g 84.1g			
	ナトリウム 872mg 873mg				ナトリウム 554mg 555mg				ナトリウム 633mg 634mg				ナトリウム 691mg 692mg				ナトリウム 737mg 738mg			
	カリウム 265mg 326mg				カリウム 597mg 658mg				カリウム 579mg 640mg				カリウム 460mg 521mg				カリウム 415mg 476mg			
	リン 103mg 168mg				リン 116mg 181mg				リン 181mg 246mg				リン 113mg 178mg				リン 123mg 188mg			
食塩相当量 2.2g 2.2g				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 1.9g 1.9g				
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ				◎ハイチッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g フリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ			
夕食	麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 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			
	エネルギー 340kcal 583kcal				エネルギー 379kcal 622kcal				エネルギー 367kcal 610kcal				エネルギー 371kcal 614kcal				エネルギー 330kcal 573kcal			
	たんぱく質 9.4g 13.5g				たんぱく質 12.9g 17.0g				たんぱく質 10.1g 14.2g				たんぱく質 11.1g 15.2g				たんぱく質 8.1g 12.2g			
	脂質 26.6g 27.2g				脂質 22.1g 22.7g				脂質 17.3g 17.9g				脂質 22.5g 23.1g				脂質 19.3g 19.9g			
	炭水化物 15.9g 68.7g				炭水化物 30.4g 83.2g				炭水化物 43.0g 95.8g				炭水化物 30.6g 83.4g				炭水化物 27.4g 80.2g			
	ナトリウム 862mg 863mg				ナトリウム 781mg 782mg				ナトリウム 429mg 430mg				ナトリウム 552mg 553mg				ナトリウム 773mg 774mg			
	カリウム 494mg 555mg				カリウム 475mg 536mg				カリウム 492mg 553mg				カリウム 527mg 588mg				カリウム 398mg 459mg			
	リン 122mg 187mg				リン 145mg 210mg				リン 135mg 200mg				リン 112mg 177mg				リン 132mg 197mg			
	食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 2.0g 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			
	エネルギー 959kcal 1688kcal				エネルギー 996kcal 1725kcal				エネルギー 959kcal 1688kcal				エネルギー 957kcal 1686kcal				エネルギー 994kcal 1723kcal			
	たんぱく質 26.5g 38.8g				たんぱく質 25.2g 37.5g				たんぱく質 28.1g 40.4g				たんぱく質 24.3g 36.6g				たんぱく質 26.7g 39.0g			
	脂質 54.4g 56.2g				脂質 63.3g 65.1g				脂質 52.5g 54.3g				脂質 59.0g 60.8g				脂質 61.8g 63.6g			
	炭水化物 90.9g 249.3g				炭水化物 78.6g 237.0g				炭水化物 91.5g 249.9g				炭水化物 80.0g 238.4g				炭水化物 78.2g 236.6g			
	ナトリウム 2283mg 2286mg				ナトリウム 2094mg 2097mg				ナトリウム 1690mg 1693mg				ナトリウム 1826mg 1829mg				ナトリウム 2280mg 2283mg			
	カリウム 1333mg 1516mg				カリウム 1493mg 1676mg				カリウム 1471mg 1654mg				カリウム 1445mg 1628mg				カリウム 1234mg 1417mg			
	リン 343mg 538mg				リン 332mg 527mg				リン 408mg 603mg				リン 319mg 514mg				リン 395mg 590mg			
	食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.9g 5.9g			
	合計(間食込)	エネルギー 1023kcal 1752kcal				エネルギー 1044kcal 1773kcal				エネルギー 1022kcal 1751kcal				エネルギー 1021kcal 1750kcal				エネルギー 1042kcal 1771kcal		
たんぱく質 26.9g 39.2g				たんぱく質 25.6g 37.9g				たんぱく質 28.4g 40.7g				たんぱく質 24.7g 37.0g				たんぱく質 27.1g 39.4g				
脂質 54.5g 56.3g				脂質 63.4g 65.2g				脂質 52.6g 54.4g				脂質 59.1g 60.9g				脂質 61.9g 63.7g				
炭水化物 106.4g 264.8g				炭水化物 90.1g 248.5g				炭水化物 106.7g 265.1g				炭水化物 95.5g 253.9g				炭水化物 89.7g 248.1g				
ナトリウム 2286mg 2289mg				ナトリウム 2097mg 2100mg				ナトリウム 1691mg 1694mg				ナトリウム 1829mg 1832mg				ナトリウム 2283mg 2286mg				
カリウム 1393mg 1576mg				カリウム 1549mg 1732mg				カリウム 1528mg 1711mg				カリウム 1505mg 1688mg				カリウム 1290mg 1473mg				
リン 350mg 545mg				リン 338mg 533mg				リン 411mg 606mg				リン 326mg 521mg				リン 401mg 596mg				
食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.9g 5.9g				

(たんぱく40g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150g 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ				★ごはん150g 野菜丼かまぼこ コロコロ野菜の塩炒め レインボーサラダ				★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう				★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一ロナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ				★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 けんちん煮 春雨とツナのサラダ			
	卵 麦 卵乳				卵 麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				卵乳麦 麦 卵麦か				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 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			
	277kcal 4.9g 9.0g 20.0g 534mg 352mg 72mg 1.4g				308kcal 6.5g 10.6g 22.8g 583mg 314mg 85mg 1.5g				290kcal 6.3g 10.4g 26.9g 571mg 352mg 114mg 1.5g				254kcal 3.9g 17.7g 21.2g 500mg 463mg 78mg 1.3g				305kcal 8.7g 18.3g 74.0g 501mg 524mg 143mg 1.3g			
	520kcal 9.0g 19.9g 72.8g 535mg 413mg 137mg 1.4g				551kcal 10.6g 21.8g 75.6g 584mg 375mg 150mg 1.5g				533kcal 10.4g 17.5g 81.4g 572mg 413mg 179mg 1.5g				497kcal 8.0g 18.3g 74.0g 501mg 524mg 143mg 1.3g				548kcal 12.8g 20.5g 74.8g 508mg 477mg 172mg 1.3g			
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー ナスの炒り煮 キャベツと青豆のごまマヨネーズ				★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ パスタのクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	麦 麦 卵麦				卵麦 卵麦 麦 卵麦				卵麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 卵麦 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 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			
	363kcal 10.7g 23.1g 27.3g 693mg 537mg 145mg 1.8g				357kcal 8.8g 22.6g 27.4g 642mg 481mg 140mg 1.6g				370kcal 10.8g 20.3g 34.4g 619mg 434mg 142mg 1.6g				369kcal 12.2g 24.0g 23.3g 868mg 550mg 167mg 2.2g				349kcal 7.3g 22.6g 29.0g 688mg 486mg 114mg 1.7g			
	606kcal 14.8g 23.7g 80.1g 694mg 598mg 210mg 1.8g				600kcal 12.9g 23.2g 80.2g 643mg 542mg 205mg 1.6g				613kcal 14.9g 20.9g 87.2g 620mg 495mg 207mg 1.6g				612kcal 16.3g 24.6g 76.1g 869mg 611mg 232mg 2.2g				592kcal 11.4g 23.2g 81.8g 689mg 547mg 179mg 1.8g			
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ キャベツの和風カレー煮 スパトマト炒め				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和え				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ				◎ハイチッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉野菜炒め みそポテト バインキャロットラペ			
	麦 卵麦 卵乳麦 麦				麦 麦 卵麦 卵麦				卵麦 麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦 麦 麦				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 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			
	338kcal 12.8g 16.6g 34.1g 690mg 391mg 144mg 1.8g				310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g				319kcal 10.8g 18.9g 27.4g 782mg 496mg 135mg 2.0g				345kcal 11.3g 18.5g 31.6g 613mg 702mg 176mg 1.6g				335kcal 9.3g 18.3g 31.3g 584mg 589mg 122mg 1.5g			
	581kcal 16.9g 17.2g 86.9g 691mg 452mg 209mg 1.8g				553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g				562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg 2.0g				588kcal 15.4g 19.1g 84.4g 614mg 763mg 241mg 1.6g				578kcal 13.4g 18.9g 84.1g 585mg 650mg 187mg 1.5g			
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				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			
	978kcal 28.4g 59.0g 81.4g 1917mg 1280mg 361mg 5.0g				1707kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg 4.9g				1708kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1282mg 391mg 5.1g				1697kcal 27.4g 60.2g 76.1g 1981mg 1715mg 421mg 5.1g				1697kcal 25.3g 60.8g 82.3g 1779mg 1491mg 343mg 4.5g			
	1707kcal 40.7g 60.8g 239.8g 1920mg 1463mg 556mg 5.0g				1704kcal 40.4g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 595mg 4.9g				1708kcal 40.2g 57.9g 248.8g 1975mg 1465mg 586mg 5.1g				1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g				1718kcal 37.6g 62.6g 240.7g 1782mg 1674mg 538mg 4.6g			
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 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			
合計(間食込)	エネ				エネ				エネ				エネ				エネ			
	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			

（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			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g		
夕食	★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			★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			★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			★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			★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
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	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(間食込)	エネルギー1043kcal たんぱく質29.2g 脂質61.8g 炭水化物89.7g ナトリウム2300mg カリウム1392mg リン399mg 食塩相当量5.8g			エネルギー1038kcal たんぱく質31.4g 脂質60.4g 炭水化物89.6g ナトリウム2273mg カリウム1409mg リン423mg 食塩相当量5.8g			エネルギー1039kcal たんぱく質30.8g 脂質58.7g 炭水化物96.7g ナトリウム2136mg カリウム1345mg リン428mg 食塩相当量5.5g			エネルギー1036kcal たんぱく質31.3g 脂質56.2g 炭水化物102.0g ナトリウム2107mg カリウム1564mg リン389mg 食塩相当量5.4g			エネルギー1027kcal たんぱく質28.5g 脂質52.5g 炭水化物112.7g ナトリウム2242mg カリウム1612mg リン385mg 食塩相当量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

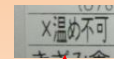


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。