

(たんぱく40g管理食) 適間献立表

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)							
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	ベーコンボテトエッグ	卵乳麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	がんもどきの含め煮	麦						
人参とせんまいのナムル	麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	鶏の野菜あんかけ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	キャベツとサーモン炒め							
スイートパンプ		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦						
朝食	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						
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	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
ホテトコロッケ	卵乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	鶏の甘酢煮	麦						
つま塩キャベツ	麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ							
竹輪のこま炒め	麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	スパゲティーサフタ	卵乳麦	じゃがいものり塩炒め	乳						
しめじのバター醤油パスタ	乳麦			春雨フルーツサラダ	卵			玉子スパフタ	卵乳麦						
昼食	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	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)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g					
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	ヤンニヨムチキン風	麦	赤魚の天ぷら	麦	フリ田塩		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦						
けんちん煮	麦	スパソティー	乳麦	大ぶらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	大根とひじきの煮物	麦						
若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	ふきのさんひら	麦	揚げ子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サフタ	卵麦						
		カラフルサフタ	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	コーンサフタ	卵乳麦								
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	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	1725kcal	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
合計(間食込)	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
合計(間食込)	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
合計(間食込)	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
合計(間食込)	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
合計(間食込)	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
合計(間食込)	リン	350mg	545mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	326mg	521mg	リン	401mg	596mg
合計(間食込)	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

※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。



(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)							
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
豆腐ステーキ	卵	野菜生姜かまぼこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵乳	じゃが芋デミグラスソース	卵乳	鶏肉のチリソース煮	卵						
人参の炒り煮	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵	キヤロットエッグ	卵乳	一口ナスのオランダ煮	麦	けんちん煮	麦						
ホテトサラダ	卵乳	レインボーサラダ	卵	たたきごはん	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	春雨とツナのサラダ	卵						
朝食	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						
エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	
たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.9g	20.5g	
炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g	
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	507mg	508mg	
カリウム	352mg	413mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	416mg	477mg	
リン	72mg	137mg	リン	85mg	150mg	リン	114mg	179mg	リン	78mg	143mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	オニオソースハンバーグ	卵	赤魚の甘辛タレ	卵	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	パスタのクリーム煮	乳	パスタのクリーム煮	乳	パスタのクリーム煮	
かぼちゃのいご煮	麦	スパシティー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪のこま炒め	麦	明太ホテトサラダ	卵	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵				
えんどう豆の味噌マヨ和え	卵	ナスの炒り煮	麦	里芋のおりし揚げ出し	麦	レインボーカップ	卵								
		キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵												
昼食	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	363kcal	606kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	29.0g	81.8g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	688mg	689mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	486mg	547mg	
リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	142mg	207mg	リン	167mg	232mg	リン	114mg	179mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
鶏のごま炒め	麦	酢豚	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	卵	鰯のバジルオリーブ焼		肉野菜炒め	麦	みそホテト					
人参クラッセ	乳麦	ひとくちかんも煮	麦	オクラのペペロンチーノ		ヒーマンソーアー	卵	赤玉南瓜煮	麦	ハインキャロットラペ					
キャベツの和風カレー煮	卵	卵	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵	ボテトピーンスサラダ	卵	四色なます	麦						
スパトマト炒め	乳麦														
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	338kcal	581kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.3g	18.9g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	584mg	585mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	589mg	650mg	
リン	144mg	209mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	
たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.8g	62.6g	
炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	82.3g	240.7g	
ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	
カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1715mg	1898mg	カリウム	1491mg	1674mg	
リン	361mg	556mg	リン	400mg	595mg	リン	391mg	586mg	リン	421mg	616mg	リン	343mg	538mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
合計(間食込)	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.7g	38.0g
合計(間食込)	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.9g	62.7g
合計(間食込)	炭水化物	92.9g	257.3g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	97.3g	249.7g	炭水化物	93.8g	252.2g
合計(間食込)	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
合計(間食込)	カリウム	1336mg	1519mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1772mg	1955mg	カリウム	1547mg	1730mg
合計(間食込)	リン	367mg	562mg	リン	407mg	602mg	リン	397mg	592mg	リン	424mg	619mg	リン	349mg	544mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g

※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

(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)							
★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮						
なすの利休煮	卵麦	人参しりしり	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦落	小倉金時	卵	じゃが芋きんひら	キャベツと卵の塩レモンパスタ						
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	竹輪のソースマヨ	卵	卵乳麦							
朝食	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	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	マーク豆腐	★ごはん150g	
春雨とツナのピリ辛炒め	麦落	鶏肉マスター	麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライスのルー	卵麦	根菜入りハンパーク	乳麦	チキン丼とピーマンのソテー	乳麦	チキン丼とピーマンのソテー	乳麦	チキン丼とピーマンのソテー	
れんこんサフタ	卵麦	オニオンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	枝豆とコーンのバター風味	卵麦	春雨と挽肉の炒め物	麦	春雨と挽肉の炒め物	麦	春雨と挽肉の炒め物	麦	春雨と挽肉の炒め物	
屋食	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	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	◎ハイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	中華風親子丼	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	
ハジルホテトチキン	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	テミクラスマハスター	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	うま塩キャベツ	麦か	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	
大根とひじきの煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦	マッシュサフタ	卵乳麦			里芋と小松菜のとろみ煮	麦	和風サラダ	卵	和風サラダ	卵	和風サラダ	
タ食	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	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
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	423mg	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	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。

※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。

