

(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)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚肉ときこの炒め物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	五色煮豆	卵麦	白菜のスー
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	キャベツのミモザサラダ
	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
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	15.9g	78.8g
昼食	たんぱく質	533mg	534mg	たんぱく質	597mg	598mg	たんぱく質	488mg	489mg
	脂質	401mg	473mg	脂質	585mg	657mg	脂質	487mg	559mg
	炭水化物	124mg	201mg	炭水化物	153mg	230mg	炭水化物	180mg	257mg
	ナトリウム	1.4g	1.4g	ナトリウム	1.5g	1.5g	ナトリウム	1.2g	1.2g
	カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g
夕食	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	31.9g	94.8g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	868mg	869mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	577mg	649mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	605mg	606mg
合計	カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	75.3g	264.0g
	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1961mg	1964mg
	カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1496mg	1712mg
	リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	539mg	770mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.6g	44.7g
	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	106.2g	294.9g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1616mg	1832mg
	リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	553mg	784mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal

※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

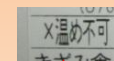


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月16日(月)				2月17日(火)				2月18日(水)				2月19日(木)				2月20日(金)			
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え			麦 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			麦 麦 麦 麦			卵 卵 乳麦 麦			肉団子の玉ねぎあん 麩の甘酢炒め コンニャクのおおき炒め			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	166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	534kcal				
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	6.3g	11.2g				
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.9g	19.6g				
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	12.7g	75.6g				
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	639mg	640mg				
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	307mg	379mg	カリウム	235mg	307mg				
リン	113mg	190mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	103mg	180mg	リン	111mg	188mg					
食塩相当量	1.6g	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし			乳 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			麦 麦 麦 麦			麦 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ			麦 アジのカレー焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ						
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	250kcal	540kcal				
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g				
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	14.9g	15.6g				
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	11.0g	73.9g				
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	672mg	673mg				
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	506mg	578mg				
リン	203mg	280mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	67mg	144mg	リン	217mg	294mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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					
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ			麦 お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			麦 麦 麦 麦			麦 鶏肉のマニレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			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	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	286kcal	576kcal				
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g				
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.9g	16.6g				
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	19.5g	82.4g				
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	792mg	793mg				
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	561mg	633mg				
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg	リン	197mg	274mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	813kcal	1683kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal				
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g				
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	49.7g	51.8g				
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.3g	254.0g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	43.2g	231.9g				
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2103mg	2106mg				
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1802mg	1824mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1297mg	1513mg	カリウム	1302mg	1518mg				
リン	535mg	766mg	リン	519mg	750mg	リン	524mg	755mg	リン	372mg	603mg	リン	525mg	756mg					
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g					
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	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g				
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	49.9g	52.0g				
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	95.8g	284.5g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	73.7g	262.4g				
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2105mg	2108mg				
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1416mg	1632mg				
	リン	549mg	780mg	リン	525mg	756mg	リン	538mg	769mg	リン	384mg	615mg	リン	531mg	762mg				
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

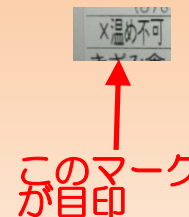


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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の事が出来ます。

（たんぱく60g管理食）週間献立表

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)			
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	乳麦落 乳麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦 麦	★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	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パジルポテトチキン	卵乳麦落 麦 卵乳麦	★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	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	223kcal	513kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	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	6.1g	11.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	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	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	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	559mg	560mg	ナトリウム	749mg	750mg	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	508mg	580mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg	
リン	100mg	177mg	リン	176mg	253mg	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	1.9g	1.9g	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 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 ブロックリーのベコンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★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	卵乳麦 麦 卵麦	★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 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵麦 麦 麦	★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	麦 乳麦 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					
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg
カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g ホットケーキの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦 麦	★ごはん180g サウラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリッチキン 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	卵 乳麦 乳麦 麦	★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	麦 麦 麦 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	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	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	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	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	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	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	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	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	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg	
リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.7g	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	770kcal	1640kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	404mg	635mg	リン	512mg	743mg	リン	493mg	724mg	リン	552mg	783mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

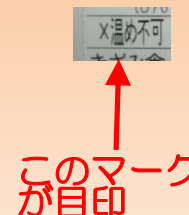


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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の事が出来ます。