

# (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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
豚肉ときのこの炒め物	卵	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	卵	
カリフラワーの煮物	卵乳	白菜の中華そぼろ煮	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	五色煮豆	卵	白菜のスープ煮	卵	
ミックスマカロニサラダ	卵乳	青菜のわさび和え	卵	玉子スパサラダ	卵乳	インゲンのこま和え	卵	キャベツのミモザサラダ	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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
こんがりハンバーグ	卵	白身魚の唐揚げ	卵	鶏肉のこま焼き	卵	豚肉とコーンのペッパー丼の具	卵	フリの磯辺焼	卵	
ケチャップ(小袋)		インゲンソテー	卵	オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮	卵	フロッコリー		
人参フツヤ	卵	ナスの油炒め	卵	切干大根としらすの煮物	卵	菜の花としめじの和え物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	
大根と鶏肉のマーガリン風味	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	青のりホテサラダ	卵乳			揚げじゃがの煮っころがし	卵	
キャベツの土佐煮	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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
こんがりハンバーグ	卵	白身魚の唐揚げ	卵	鶏肉のこま焼き	卵	豚肉とコーンのペッパー丼の具	卵	フリの磯辺焼	卵	
ケチャップ(小袋)		インゲンソテー	卵	オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮	卵	フロッコリー		
人参フツヤ	卵	ナスの油炒め	卵	切干大根としらすの煮物	卵	菜の花としめじの和え物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	
大根と鶏肉のマーガリン風味	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	青のりホテサラダ	卵乳			揚げじゃがの煮っころがし	卵	
キャベツの土佐煮	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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	
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	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
えび団子の炊き合せ	卵	鶏肉とれんこんの照り煮	卵	豚肉のお好み焼風	卵	赤魚のおろし煮	卵	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	卵	
春雨のマヨネース炒め	卵乳	塩ゆでアスパラ		ひとくちかんも煮	卵	鶏肉と春雨の中華煮	卵	揚茄子と玉ねぎの煮物	卵	
鶏肉とオクラの中華風	卵	油揚げの玉子とじ	卵	若芽と蒸し鶏のさっぱりマヨネーズ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	蒸し鶏と小松菜のこま和え	卵	
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	
エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	
脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	
炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	
ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	
カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	
リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
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	
エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	
炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	
カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	
リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー
合計(間食込)	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質
合計(間食込)	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質
合計(間食込)	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物
合計(間食込)	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム
合計(間食込)	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム
合計(間食込)	リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン
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	4.8g	4.8g	食塩相当量

※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。

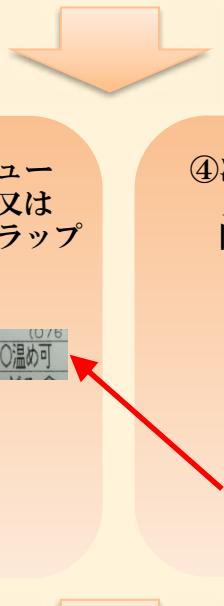
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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

- 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)								
★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	★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの煮物 フロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麸の甘酢炒め コンニャクのあおさ炒め	卵 乳 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え	卵 乳 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 166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg 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 228kcal 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg 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 518kcal 14.6g 10.5g 88.5g 668mg 458mg 158mg 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 469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 544mg 386mg 129mg 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 474kcal 12.5g 8.2g 84.7g 765mg 379mg 180mg 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 244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 235mg 111mg 1.6g	534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 188mg 1.6g			
昼食	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 1609kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg 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 294kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg 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 584kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg 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 280kcal 16.7g 19.8g 80.9g 692mg 628mg 222mg 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 570kcal 21.3g 16.8g 81.3g 708mg 635mg 237mg 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 316kcal 17.4g 20.1g 13.7g 709mg 707mg 314mg 1.6g	606kcal 22.3g 20.8g 76.6g 613mg 422mg 67mg 1.6g	250kcal 16.9g 14.9g 11.0g 614mg 494mg 144mg 1.7g	540kcal 21.8g 15.6g 73.9g 672mg 506mg 217mg 1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんひら パンバンジーサラダ	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンキ 塩枝豆	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんひら	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキヤベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 野菜炒め	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白花豆煮 白花豆煮	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 大根のピリッと柚子風味サラダ さつま芋と大豆のマヨサラダ	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 大根のピリッと柚子風味サラダ さつま芋と大豆のマヨサラダ	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 大根のピリッと柚子風味サラダ さつま芋と大豆のマヨサラダ	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 大根のピリッと柚子風味サラダ さつま芋と大豆のマヨサラダ					
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 328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg 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 618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 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 268kcal 17.3g 12.4g 21.7g 762mg 572mg 216mg 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 558kcal 22.2g 13.1g 84.6g 763mg 644mg 293mg 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 322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 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	612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g	614kcal 20.2g 18.8g 87.3g 462mg 568mg 235mg 1.2g	614kcal 15.3g 18.1g 24.4g 463mg 568mg 202mg 1.2g	286kcal 20.2g 15.9g 19.5g 792mg 640mg 279mg 1.2g	576kcal 15.6g 15.9g 16.6g 793mg 561mg 197mg 2.0g
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 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 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 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g	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 790kcal 38.8g 41.3g 65.3g 2121mg 1586mg 519mg 5.4g	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 1660kcal 53.5g 43.4g 254.0g 2124mg 1586mg 750mg 5.4g	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 781kcal 39.0g 43.9g 58.9g 1834mg 1589mg 524mg 4.7g	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	1651kcal 53.7g 46.0g 247.6g 1843mg 1805mg 755mg 4.7g	1694kcal 40.3g 46.0g 248.6g 1840mg 1805mg 603mg 4.7g	1650kcal 55.0g 47.8g 248.6g 1843mg 1513mg 372mg 4.7g	1650kcal 38.8g 49.7g 19.5g 793mg 561mg 525mg 5.3g	
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	916kcal 39.4g 52.6g 269.8g 2123mg 1589mg 780mg 5.4g	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	1811kcal 54.1g 41.5g 95.8g 2126mg 1700mg 525mg 5.4g	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	916kcal 39.4g 43.6g 284.5g 2126mg 1916mg 756mg 5.4g	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	1786kcal 54.1g 43.6g 278.5g 1843mg 1709mg 538mg 4.7g	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	909kcal 39.8g 44.1g 89.8g 1840mg 1925mg 769mg 4.7g	1779kcal 54.5g 46.2g 271.6g 1846mg 1925mg 384mg 4.7g	1790kcal 41.1g 46.2g 82.9g 1849mg 1626mg 615mg 4.7g	1776kcal 55.8g 48.0g 271.6g 1849mg 1513mg 531mg 4.7g	1776kcal 39.4g 49.9g 73.7g 2105mg 1416mg 531mg 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

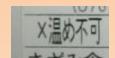


①惣菜は全てチルドで  
真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて  
保管します。

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。



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 中華キャベツ	★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 麸の野菜あんかけ バジルボティチキン	卵乳麦 卵乳麦 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
	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	223kcal	513kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal
	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
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	569mg	570mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg
	リン	100mg	177mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg
	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
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グランピング 里芋と小松菜のとろみ煮 プロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 ピーマンノテー 大根の柚子煮 人参とコーンのソナマヨ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とサーバイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまヨネース 若芽と油揚げのおひたし	卵乳麦 麦 卵麦 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 人参グランピング 里芋のぞぼろ煮 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
	エネルギー	278kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	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
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.4g	73.3g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	695mg	696mg
	カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg
	リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg
	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
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g
	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インケンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカラニサラダ	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 サツラの味噌煮 采の花 人参しりしり フレンチマカラニ	麦 麦 麦 卵乳麦	★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	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鯛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
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	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
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg
	リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg
夕食	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
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	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
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg
	リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg
	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
合計	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
	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	770kcal	1640kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	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
	脂質	44.6g	46.1g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.6g	47.1g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	46.7g	235.4g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1989mg	1992mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1410mg	1626mg
	リン	404mg	635mg	リン	512mg	743mg	リン	493mg	724mg
	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
合計(間食込)	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
	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	898kcal	1768kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	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
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	77.6g	266.3g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1995mg	1998mg
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg
	リン	418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg
	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

※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

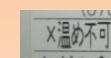


- ①惣菜は全てチルドで  
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて  
保管します。

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。