

(たんぱく40g管理食) 選択献立表

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150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮 卵乳麦	★ごはん150g 卵乳麦 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	★ごはん150g 卵麦 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮	★ごはん150g 卵麦 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ	★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	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 488kcal 11.5g 13.8g 24.4g 612mg 268mg 121mg 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 513kcal 8.7g 14.8g 26.1g 688mg 460mg 122mg 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 490kcal 12.8g 15.4g 78.9g 689mg 521mg 122mg 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 471kcal 11.2g 14.1g 77.0g 787mg 492mg 166mg 2.0g	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 504kcal 11.7g 13.8g 81.5g 720mg 404mg 199mg 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 504kcal 11.7g 13.8g 81.5g 721mg 429mg 140mg 1.8g				
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんひら 春雨とツナのサラダ 卵麦	★ごはん150g マーク さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のビリ辛煮 春雨とツナのビリ辛炒め	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんひら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	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 622kcal 12.6g 26.6g 80.1g 676mg 331mg 186mg 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 395kcal 11.1g 24.7g 31.6g 721mg 428mg 146mg 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 638kcal 15.2g 25.3g 84.4g 722mg 489mg 146mg 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 650kcal 13.2g 26.7g 85.9g 566mg 721mg 211mg 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 608kcal 12.1g 22.1g 81.0g 709mg 468mg 223mg 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 608kcal 11.3g 21.9g 79.6g 621mg 551mg 180mg 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 568kcal 11.3g 21.9g 79.6g 622mg 551mg 180mg 1.6g		
間食 ◎黄桃(缶) ○みかん(缶)	75g	◎みかん(缶) 75g	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	間食	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	622kcal 17.1g 22.3g 84.8g 826mg 679mg 254mg 2.1g	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	395kcal 6.9g 20.2g 31.7g 644mg 550mg 109mg 1.6g	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	638kcal 11.0g 20.8g 84.5g 645mg 611mg 109mg 1.6g	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	657kcal 12.8g 14.7g 84.5g 591mg 629mg 174mg 1.5g	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	619kcal 9.3g 15.3g 84.5g 591mg 690mg 177mg 1.5g	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	619kcal 13.4g 24.6g 81.5g 601mg 636mg 212mg 1.5g	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	619kcal 11.3g 24.7g 82.6g 734mg 636mg 212mg 1.5g		
夕食 ★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとペーコンの和え物	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトリー ハインキヤロットラペ	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ	★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 明太子トサラダ	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	619kcal 17.1g 22.3g 84.8g 826mg 679mg 254mg 2.1g	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	344kcal 6.9g 20.2g 31.7g 644mg 550mg 109mg 1.6g	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	587kcal 11.0g 20.8g 84.5g 645mg 611mg 109mg 1.6g	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	557kcal 12.8g 14.7g 84.5g 591mg 629mg 177mg 1.5g	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	557kcal 9.3g 15.3g 84.5g 591mg 690mg 177mg 1.5g	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	557kcal 13.4g 24.6g 81.5g 601mg 636mg 212mg 1.5g	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	557kcal 11.3g 24.7g 82.6g 734mg 636mg 212mg 1.5g		
合計 （間食込）	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 1729kcal 41.2g 62.7g 242.1g 2115mg 1339mg 626mg 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 1009kcal 26.7g 59.7g 89.4g 2053mg 1438mg 572mg 5.1g	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	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	968kcal 39.0g 61.5g 247.8g 2056mg 1621mg 572mg 4.9g	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	1697kcal 41.3g 56.1g 247.4g 1942mg 1720mg 542mg 4.9g	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	169kcal 29.0g 54.3g 89.0g 1945mg 1903mg 542mg 4.9g	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	1698kcal 42.0g 56.1g 238.7g 1945mg 1903mg 542mg 4.9g	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	969kcal 29.7g 56.5g 80.3g 1913mg 1325mg 439mg 4.8g	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	169kcal 42.0g 58.3g 238.7g 1916mg 1508mg 634mg 4.8g	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	969kcal 42.0g 58.3g 238.7g 1916mg 1508mg 634mg 4.8g	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	969kcal 42.0g 58.3g 238.7g 1916mg 1508mg 634mg 4.8g
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	1793kcal 41.6g 62.8g 257.6g 2118mg 1399mg 633mg 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	1057kcal 27.1g 59.8g 100.9g 2056mg 1494mg 383mg 5.1g	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 39.4g 61.6g 259.3g 2059mg 1677mg 578mg 5.2g	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	1031kcal 41.6g 56.2g 104.2g 1943mg 1777mg 350mg 4.9g	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	1760kcal 41.6g 56.2g 262.6g 1946mg 1960mg 545mg 4.9g	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	1033kcal 30.1g 56.6g 95.8g 1946mg 1960mg 446mg 4.8g	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	1762kcal 42.4g 58.4g 254.2g 1916mg 1568mg 641mg 4.8g	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	1029kcal 26.5g 59.3g 96.8g 1919mg 1568mg 399mg 5.3g	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	1762kcal 42.4g 58.4g 254.2g 1916mg 1568mg 399mg 5.3g	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	1029kcal 26.5g 59.3g 96.8g 1919mg 1568mg 399mg 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

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40g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150g 野菜入りトマトピーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ	乳麦 卵 卵 卵	★ごはん150g 野菜筍かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え	卵 卵 卵 卵	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ	卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵 卵	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 春雨とツナのサラダ	乳麦 卵 卵					
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 504kcal 8.2g 15.3g 80.3g 525mg 419mg 82mg 1.3g	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 514kcal 8.3g 11.0g 90.9g 416mg 514mg 139mg 1.1g	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 468kcal 10.4g 11.6g 70.4g 621mg 320mg 147mg 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 469kcal 12.9g 14.6g 68.1g 467mg 512mg 192mg 1.2g	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	541kcal 10.6g 22.7g 70.3g 538mg 349mg 172mg 1.4g				
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトーヌ 揚げと人参の煮びたし マッシュサラダ	乳麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦 卵 卵	★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 こぼうのおかかマヨサラダ	卵 乳麦 卵 卵	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネース炒め	卵 乳麦 卵 卵	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮	麦 乳麦 麦 麦				
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 566kcal 13.9g 19.1g 79.3g 755mg 520mg 175mg 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 627kcal 12.8g 27.7g 77.0g 556mg 355mg 96mg 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 586kcal 13.6g 22.4g 79.3g 845mg 450mg 161mg 2.1g	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 621kcal 8.7g 23.0g 89.5g 846mg 511mg 147mg 2.2g	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	621kcal 10.9g 21.7g 86.9g 710mg 524mg 156mg 2.0g				
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	75g 麦 麦 麦 麦 卵	◎みかん(缶) ★ごはん150g チキンの高菜マヨ ヒーマンソテー みそホテト 八珍とコーンのツナマヨ和え	75g 麦 麦 麦 麦 卵	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g 酢豚 じゃが芋のそぼろあん みそホテト 八珍とコーンのツナマヨ和え	75g 麦 麦 麦 麦 卵	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 醤のごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	75g 麦 麦 麦 麦 卵	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g サワラの煮田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんひら	75g 麦 麦 麦 麦 麦				
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 633kcal 14.6g 26.1g 81.9g 696mg 479mg 195mg 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 568kcal 11.6g 18.1g 27.9g 762mg 594mg 126mg 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 568kcal 15.7g 18.7g 80.7g 763mg 655mg 191mg 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 639kcal 9.1g 19.3g 96.6g 744mg 472mg 123mg 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	614kcal 13.2g 19.9g 86.3g 745mg 533mg 188mg 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	614kcal 11.1g 21.5g 33.5g 714mg 533mg 184mg 1.8g	310kcal 15.2g 22.1g 86.3g 715mg 630mg 249mg 1.8g	553kcal 13.1g 22.1g 34.5g 611mg 644mg 172mg 1.6g
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 1703kcal 36.7g 60.5g 241.5g 1976mg 1540mg 582mg 5.0g	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 1709kcal 24.5g 56.2g 248.6g 1737mg 1402mg 296mg 4.4g	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 964kcal 24.9g 58.0g 87.4g 2210mg 1585mg 491mg 4.4g	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	1693kcal 37.2g 58.0g 246.3g 2213mg 1242mg 352mg 4.4g	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	1704kcal 24.5g 56.1g 243.9g 1890mg 1425mg 547mg 4.4g	975kcal 37.2g 57.9g 85.5g 1893mg 1483mg 547mg 4.4g	1704kcal 24.5g 59.6g 243.9g 1890mg 1466mg 547mg 4.4g	986kcal 30.5g 61.4g 86.1g 1927mg 1441mg 420mg 5.0g	1715kcal 42.8g 58.3g 244.5g 1930mg 1624mg 615mg 5.0g
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	1038kcal 24.8g 58.8g 98.6g 1976mg 1357mg 387mg 5.0g	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	1028kcal 24.9g 56.3g 101.7g 1737mg 1540mg 302mg 4.4g	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	102/kcal 25.2g 58.1g 260.1g 1740mg 1458mg 497mg 4.4g	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	1756kcal 37.5g 58.0g 261.5g 2211mg 1641mg 550mg 5.0g	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	1039kcal 37.2g 59.7g 269.4g 2214mg 1482mg 550mg 4.8g	1768kcal 37.2g 61.5g 259.4g 1893mg 1543mg 409mg 4.8g	1049kcal 30.8g 56.6g 201.3g 1896mg 1726mg 604mg 4.8g	1778kcal 43.1g 58.4g 259.7g 1928mg 1498mg 423mg 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

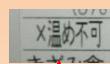


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



△のマークが自印



- 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40g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)	
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 卵麦 切干大根のコンソメ炒め	卵麦 野菜の味噌煮込み 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンボテトエッグ 麺の野菜あんかけ インゲンのごま和え	卵乳麦 卵麦 インゲンのごま和え	★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 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦	★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	麦 卵麦
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 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	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	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 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	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 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	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 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
昼食	★ごはん150g ホテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのハター醤油パスタ	卵乳麦 キャベツと豚肉の塩あんかけ じゃが芋のカレー煮 じゃが芋の中華炒め 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 春雨フルーツサラダ	麦 卵麦 卵麦 卵	★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	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのベペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	麦 卵麦	
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 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	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	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 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	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 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	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 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
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	75g 麦 麦 卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮	75g 麦 麦 麦	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g 赤魚の大ぶり 天ぶりのタレ ふきのきんひら	75g 麦 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g フリ田樂 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物	75g 麦 麦 麦	◎みかん(缶) ★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 玉子スパサラダ
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 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	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	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	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	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	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	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 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 (一食食込)	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 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	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	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	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	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	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	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 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

※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。

お食事の作り方

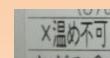


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。