

（たんぱく40g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 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子のまねきあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮			卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 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			卵麦 麦 麦落	★ごはん150g 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			乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げのまじりとじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ			卵麦 麦 卵	
	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット
	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	261kcal	504kcal						
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g						
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	13.2g	13.8g						
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.7g	81.5g						
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	720mg	721mg						
	カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	429mg	490mg						
	リン	121mg	186mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	134mg	199mg	リン	140mg	205mg						
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g						
昼食	★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 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドボークのルー きんぴら 春雨とツナのサラダ			乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮			麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ			麦 麦 麦落か 卵麦	
	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	325kcal	568kcal						
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g						
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g	21.9g						
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.8g	79.6g						
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	621mg	622mg						
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	490mg	551mg						
	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	115mg	180mg						
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g						
間食	◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイナッフル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 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 キャベツとベーコンの和え物			乳麦 卵麦 卵乳麦	★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			乳麦 卵乳麦	★ごはん150g フリの塩焼 人参シヤトー 揚げじゃがの煮っころがし バインキャロットラペ			麦 麦 麦	★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			麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ			卵麦 卵乳麦 卵乳麦	
	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット
	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	395kcal	638kcal						
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g						
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	24.7g	25.3g						
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.8g	82.6g						
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	734mg	735mg						
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	443mg	504mg						
	リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg						
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
合計	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット
	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal						
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.1g	38.4g						
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.2g	61.0g						
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	85.3g	243.7g						
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2075mg	2078mg						
	カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1362mg	1545mg						
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg	リン	439mg	634mg	リン	393mg	588mg						
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g						
	合計(間食込)	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず	
エネルギー		1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal						
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.5g	38.8g						
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.3g	61.1g						
炭水化物		99.2g	257.6g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	96.8g	255.2g						
ナトリウム		2115mg	2118mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2078mg	2081mg						
カリウム		1216mg	1399mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1777mg	1960mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1418mg	1601mg						
リン		438mg	633mg	リン	383mg	578mg	リン	350mg	545mg	リン	446mg	641mg	リン	399mg	594mg						
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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

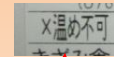


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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)			
朝食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		卵	★ごはん150g		卵麦か	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		乳麦				
	野菜入りトマトビーンズ		麦	野菜笹かまぼこ		卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ		麦	大豆の肉じゃが煮		麦	鶏肉カレークリーム煮		卵麦				
	春雨の甘酢炒め		卵乳麦	スイーツおさつ			ごま風味炒め		卵麦	ひとくちがんも煮		卵麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め		卵				
	コールスローサラダ			大根のマヨネーズ和え			ひじきの柚子胡椒マヨ			キャベツのミモザサラダ			春雨とツナのサラダ						
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	298kcal	541kcal				
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g				
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	22.1g	22.7g				
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	17.5g	70.3g				
ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	538mg	539mg					
カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	349mg	410mg					
リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	82mg	147mg	リン	127mg	192mg	リン	107mg	172mg					
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
昼食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦か	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		麦				
	和風おろしハンバーグ		麦	豚肉と野菜の中華炒め		卵乳麦	肉団子のデミグラス煮		卵麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵麦	肉丼の具		麦				
	人参シャトー		麦	クリームコロッケ		卵乳麦	菜の花のクリーム煮		卵麦	人参のレモン煮		卵麦	スパトマト炒め		卵麦				
	揚げと人参の煮びたし		麦	玉子スバ			ごぼうのおかかマヨサラダ			ナスの油炒め		卵麦	大根の柚香煮		麦				
	マッシュネサラダ		卵乳麦							春雨のマヨネーズ炒め		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	323kcal	566kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal				
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g				
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g				
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	34.1g	86.9g				
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	778mg	779mg					
カリウム	520mg	581mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	448mg	509mg					
リン	175mg	240mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	91mg	156mg	リン	141mg	206mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g					
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	白身フライ		卵乳麦	チキンの高菜マヨ		卵乳麦	酢豚		麦	鯖のごま醤油焼		麦	サウラの竜田揚げ		麦				
	オニオンソテー		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	じゃが芋のそぼろあん		卵	オクラのペペロンチーノ		卵麦	甘酢あんかけ		麦				
	里芋と小松菜のとりみ煮		卵	みそポテト		卵麦	春雨のサラダ			野菜炒め		麦	さつま芋のコンソメ煮		卵麦				
	竹輪のソースマヨ			人参と玉子のツナマヨ和え						蓮根とさつま芋の甘酢煮		麦	ぎんひら		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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal				
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g				
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g				
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	34.5g	87.3g				
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	611mg	612mg					
カリウム	418mg	479mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg					
リン	130mg	195mg	リン	126mg	191mg	リン	123mg	188mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
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	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal				
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g				
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.5g	58.3g				
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	87.9g	246.3g	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	86.1g	244.5g				
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1927mg	1930mg				
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1441mg	1624mg				
	リン	387mg	582mg	リン	296mg	491mg	リン	352mg	547mg	リン	402mg	597mg	リン	420mg	615mg				
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g				
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal			
たんぱく質		24.8g	37.1g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g				
脂質		58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	56.6g	58.4g				
炭水化物		98.6g	257.0g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	101.3g	259.7g				
ナトリウム		1976mg	1979mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1928mg	1931mg				
カリウム		1417mg	1600mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1498mg	1681mg				
リン		394mg	589mg	リン	302mg	497mg	リン	355mg	550mg	リン	409mg	604mg	リン	423mg	618mg				
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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

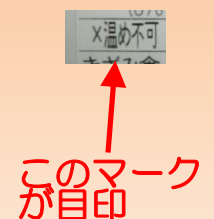


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 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 麩の野菜あんかけ 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 インゲンのごま和え		★ごはん150g がんとどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え						
	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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	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	7.4g	11.5g	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	13.8g	14.4g	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	25.7g	78.5g	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	568mg	569mg	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	521mg	582mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	145mg	210mg	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	1.4g	1.4g	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 オクラのべべロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ						
	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		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	323kcal	566kcal
	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	10.5g	14.6g
	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	19.2g	19.8g
	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	26.6g	79.4g
	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	765mg	766mg
	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	411mg	472mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg
	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		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★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		★ごはん150g ヤシヨムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ		★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		★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		★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						
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	32.2g	85.0g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	757mg	758mg
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	402mg	463mg
	リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.9g	1.9g
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				
	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	971kcal	1700kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.3g	236.7g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2292mg	2295mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1234mg	1417mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	368mg	563mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計(間食込)	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		1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
たんぱく質		27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	89.8g	248.2g
ナトリウム		2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2295mg	2298mg
カリウム		1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1290mg	1473mg
リン		352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	375mg	570mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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る事が出来ます。