

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 鮎とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		
	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	172kcal	462kcal	199kcal	489kcal	196kcal	486kcal	206kcal	496kcal	193kcal	483kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	10.5g	15.4g	14.0g	18.9g	7.5g	12.4g	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	11.8g	12.5g	9.3g	10.0g	14.4g	15.1g	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.8g	75.7g	13.3g	76.2g	15.6g	78.5g	12.4g	75.3g	16.2g	79.1g
	ナトリウム	656mg	657mg	666mg	667mg	530mg	531mg	781mg	782mg	491mg	492mg
	カリウム	446mg	518mg	395mg	467mg	714mg	786mg	210mg	282mg	426mg	498mg
	リン	126mg	203mg	133mg	210mg	207mg	284mg	110mg	187mg	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.4g	2.0g	2.0g	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のパンチオリブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンシ		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮		★ごはん180g 鶏のマスタート焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 みそポテト		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ		
	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	239kcal	529kcal	346kcal	636kcal	272kcal	562kcal	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	11.4g	16.3g	11.5g	16.4g	14.9g	19.8g	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	13.7g	14.4g	23.5g	24.2g	12.7g	13.4g	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	17.1g	80.0g	21.4g	84.3g	24.0g	86.9g	19.5g	82.4g
	ナトリウム	690mg	691mg	730mg	731mg	853mg	854mg	629mg	630mg	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	472mg	544mg	465mg	537mg	574mg	646mg	530mg	602mg
	リン	209mg	286mg	135mg	212mg	159mg	236mg	127mg	204mg	154mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
間食	◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちやんぼん		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 ぎのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		
	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	
	エネルギー	293kcal	583kcal	328kcal	618kcal	281kcal	571kcal	280kcal	570kcal	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	16.8g	21.7g	13.5g	18.4g	16.5g	21.4g	15.8g	20.7g
	脂質	11.6g	12.3g	17.3g	18.0g	15.1g	15.8g	16.7g	17.4g	17.4g	18.1g
	炭水化物	35.3g	98.2g	22.6g	85.5g	20.5g	83.4g	16.0g	78.9g	19.6g	82.5g
	ナトリウム	808mg	809mg	776mg	777mg	735mg	736mg	714mg	715mg	718mg	719mg
	カリウム	705mg	777mg	360mg	432mg	361mg	433mg	454mg	526mg	609mg	681mg
	リン	205mg	282mg	207mg	284mg	154mg	231mg	178mg	255mg	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちやんぼん		★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g フリの塩焼 ぎのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		
	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	
	エネルギー	784kcal	1654kcal	766kcal	1636kcal	823kcal	1693kcal	758kcal	1628kcal	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	38.7g	53.4g	39.0g	53.7g	38.9g	53.6g	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	42.8g	44.9g	47.9g	50.0g	43.8g	45.9g	44.3g	46.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	53.0g	241.7g	57.5g	246.2g	52.4g	241.1g	55.3g	244.0g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	2172mg	2175mg	2118mg	2121mg	2124mg	2127mg	2186mg	2189mg
	カリウム	1568mg	1784mg	1227mg	1443mg	1540mg	1756mg	1238mg	1454mg	1685mg	1781mg
	リン	540mg	771mg	475mg	706mg	520mg	751mg	415mg	646mg	517mg	748mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.4g	5.5g	5.4g	5.4g	4.7g	4.8g
合計	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 鮎とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		
	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	910kcal	1780kcal	894kcal	1764kcal	919kcal	1789kcal	884kcal	1754kcal	898kcal	1768kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	39.5g	54.2g	39.8g	54.5g	39.5g	54.2g	39.4g	54.1g
	脂質	44.8g	46.9g	43.0g	45.1g	48.1g	50.2g	44.0g	46.1g	44.5g	46.6g
	炭水化物	89.1g	277.8g	83.9g	272.6g	80.5g	269.2g	82.9g	271.6g	86.2g	274.9g
	ナトリウム	2156mg	2159mg	2178mg	2181mg	2124mg	2127mg	2126mg	2129mg	1866mg	1869mg
	カリウム	1682mg	1898mg	1347mg	1563mg	1653mg	1869mg	1352mg	1568mg	1685mg	1901mg
	リン	546mg	777mg	489mg	720mg	532mg	763mg	421mg	652mg	531mg	762mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.4g	5.5g	5.4g	5.4g	4.7g	4.8g

※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

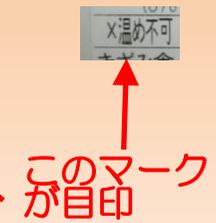


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	野菜笹がまぼこ	卵麦	白玉焼き	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦		
	青菜と高野豆腐の煮物	卵麦	麻婆大豆	卵麦	大根の柚香煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦		
	ハムの和風サラダ	卵麦	キャベツと大根のねりごま和え	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦		
	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.5g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ポークジンジャー	麦	サバ塩焼き	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦		
	油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦		
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦		
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	22.7g	85.6g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	602mg	603mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	575mg	647mg	
リン	216mg	293mg	リン	155mg	232mg	リン	151mg	228mg	リン	192mg	269mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦		
	ピリ辛担々ナス	麦	青のりポテトサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵麦	竹輪のごま炒め	麦		
	オクラとそぼろのピラフ風味和え	卵麦			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	
リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	765kcal	1633kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	64.5g	253.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1616mg	1832mg
	リン	501mg	732mg	リン	523mg	754mg	リン	466mg	697mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.0g	44.1g	
炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.4g	284.1g	
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	
カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1736mg	1952mg	
リン	515mg	746mg	リン	535mg	766mg	リン	472mg	703mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

## 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。

※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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	大根と鶏肉の味噌煮	白身魚のしんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	野菜笹かまぼこ	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	油揚げと菜の花の煮物	けんちん煮	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え					
	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	鶏肉のカレー煮	キャベツのピーナッツ和え											
	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					
	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	163mg	240mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	鯖の照焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	ミックソナー	麦	コーンソナー	麦					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵麦落	ナスの挽肉炒め	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	723mg	724mg
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	517mg	589mg	
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	217mg	294mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	ブリのごま焼	麦	治部風煮	麦	オニオンソースハンバーグ	卵乳麦					
	人参のレモン煮	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	里芋の柚子味噌煮	麦	スパソナー	卵乳麦					
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦					
	ポテトマサラダ	卵乳	法蓮草のごま和え	卵乳	和風サラダ	卵			ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳					
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg	
リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
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	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1330mg	1546mg	カリウム	1610mg	1826mg
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	526mg	757mg	リン	365mg	596mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	948kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.5g	43.6g
炭水化物		87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	94.7g	283.4g	炭水化物	99.5g	288.2g
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1730mg	1946mg
リン		479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	540mg	771mg	リン	379mg	610mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## 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。

※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。