

(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	麦	麻婆大豆	麦	大根の柚香煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	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	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	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦		
	オクラとそぼろのピラフ風味和え	乳麦	春雨と人参のハリハリ	麦	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	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	★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	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	鶏肉のカレー煮	油揚げと菜の花の煮物	けんちん煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	キャベツのピーナッツ和え	人参のおかかサラダ	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	183kcal	473kcal	187kcal	477kcal	239kcal	529kcal	176kcal	466kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	5.6g	10.5g	11.7g	16.6g	10.8g	15.7g	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	12.7g	13.4g	7.4g	8.1g	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	22.2g	85.1g	20.2g	83.1g	15.8g	78.7g	16.0g	78.9g
ナトリウム	558mg	559mg	650mg	651mg	701mg	702mg	640mg	641mg	614mg	615mg	
カリウム	429mg	501mg	262mg	334mg	485mg	557mg	481mg	553mg	292mg	364mg	
リン	99mg	176mg	121mg	198mg	163mg	240mg	167mg	244mg	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	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	★ごはん180g
	豚たまキャベツ	赤魚の磯辺焼	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	鯖の照焼	鶏のスタミナ醤油焼き	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	豆腐のかに風あんかけ	塩ゆでアスパラ	ひじきと挽肉の炒め物	ミックソテー	コーンソテー	麦	麦	麦	麦	麦	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ナスの挽肉炒め	フレンチマカロニ	蒸し鶏と春雨の炒め物	白菜と挽肉の旨煮	麦	麦	麦	麦	麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	281kcal	571kcal	287kcal	577kcal	299kcal	589kcal	345kcal	635kcal	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	15.1g	20.0g	10.0g	14.9g	16.9g	21.8g	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	17.3g	18.0g	15.4g	16.1g	22.4g	23.1g	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	29.6g	92.5g	19.0g	81.9g	19.9g	82.8g
ナトリウム	645mg	646mg	633mg	634mg	774mg	775mg	743mg	744mg	723mg	724mg	
カリウム	539mg	611mg	515mg	587mg	449mg	521mg	421mg	493mg	517mg	589mg	
リン	189mg	266mg	181mg	258mg	131mg	208mg	217mg	294mg	93mg	170mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	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	◎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	★ごはん180g
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	ブリのごま焼	治部風煮	オニオンソースハンバーグ	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮ひたし	里芋の柚子味噌煮	スパソテー	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	金時豆煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	大豆と人参の煮物	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	和風サラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	304kcal	594kcal	285kcal	575kcal	290kcal	580kcal	303kcal	593kcal	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	17.9g	22.8g	16.8g	21.7g	10.8g	15.7g	14.5g	19.4g
脂質	13.7g	14.4g	15.2g	15.9g	14.0g	14.7g	15.6g	16.3g	13.9g	14.6g	
炭水化物	28.0g	90.9g	17.7g	80.6g	22.9g	85.8g	29.0g	91.9g	32.7g	95.6g	
ナトリウム	561mg	562mg	698mg	699mg	718mg	719mg	658mg	659mg	702mg	703mg	
カリウム	539mg	611mg	571mg	643mg	520mg	592mg	428mg	500mg	801mg	873mg	
リン	185mg	262mg	99mg	176mg	167mg	244mg	142mg	219mg	194mg	271mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
夕食	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	768kcal	1638kcal	759kcal	1629kcal	828kcal	1698kcal	824kcal	1694kcal	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.6g	53.3g	38.5g	53.2g	38.5g	53.2g	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	41.3g	43.4g	42.1g	44.2g	45.4g	47.5g	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	58.3g	247.0g	72.7g	261.4g	63.8g	252.5g	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	1981mg	1984mg	2193mg	2196mg	2041mg	2044mg	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	1348mg	1564mg	1454mg	1670mg	1330mg	1546mg	1610mg	1826mg
	リン	473mg	704mg	401mg	632mg	461mg	692mg	526mg	757mg	365mg	596mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	887kcal	1757kcal	924kcal	1794kcal	952kcal	1822kcal	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.4g	54.1g	39.3g	54.0g	39.3g	54.0g	40.3g	55.0g
	脂質	42.3g	44.4g	41.5g	43.6g	42.3g	44.4g	45.6g	47.7g	41.5g	43.6g
	炭水化物	87.2g	275.9g	89.2g	277.9g	95.7g	284.4g	94.7g	283.4g	99.5g	288.2g
	ナトリウム	1766mg	1769mg	1987mg	1990mg	2199mg	2202mg	2047mg	2050mg	2045mg	2048mg
	カリウム	1621mg	1837mg	1468mg	1684mg	1567mg	1783mg	1450mg	1666mg	1730mg	1946mg
	リン	479mg	710mg	415mg	646mg	473mg	704mg	540mg	771mg	379mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g

お食事の作り方

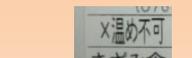


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚肉ときのこの炒め物		大豆とキャベツのスープ煮		がんもどきと椎茸の煮物		干草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物						
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		コンニャクの辛味炒め		五色煮豆		野菜のバジルチーズ焼き						
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スパサラダ		インゲンのごま和え		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	ご飯セット					
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	504mg	505mg	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	532mg	604mg	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	122mg	199mg	
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	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★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		白身魚の唐揚げ		鶏肉のごま焼き		豚肉とコーンのペッパー丼の具		ブリの磯辺焼						
	ケチャップ(小袋)		人参のレモン煮		人参のきんぴら		里芋の和風クリーム煮		ブロッコリー						
	人参グラッセ		ジャーマンポテト		切干大根としらすの煮物		菜の花としめじの和え物		ひき肉と豆腐のうま煮						
	大根と鶏肉のマーガリン風味		キャベツの白ドレ和え		青のりポテトサラダ				ハムと春雨のサラダ						
	キャベツの生煮														
	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	ご飯セット					
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.2g	14.9g
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	642mg	714mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	406mg	478mg	
リン	199mg	276mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	140mg	217mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	オムレツの和風ツナクリームソース		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース						
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		揚げと人参の煮びたし		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物						
	鶏肉とオクラの中華風		竹輪のごま炒め		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg	
カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg	
リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	オムレツの和風ツナクリームソース		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース						
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		揚げと人参の煮びたし		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物						
	鶏肉とオクラの中華風		竹輪のごま炒め		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	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	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	48.1g	236.8g
ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1712mg	1942mg	カリウム	1432mg	1648mg	
リン	502mg	733mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)	★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		大豆とキャベツのスープ煮		がんもどきと椎茸の煮物		干草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物						
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		コンニャクの辛味炒め		五色煮豆		野菜のバジルチーズ焼き						
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スパサラダ		インゲンのごま和え		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	ご飯セット					
	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	71.1g	259.8g
ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1696mg	1912mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1545mg	1761mg	
リン	516mg	747mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

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。