

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豆腐ステーキ	卵	野菜笹かまぼこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	白玉焼き	卵					
	人参の炒り煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	キャロットエッグ	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦					
	ポテトサラダ	卵	レインボーサラダ	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	青菜のわさび和え	卵	春雨とソナノサラダ	卵					
	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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	16.3g	69.1g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	350mg	351mg
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	329mg	390mg	
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	お魚ザンギ	卵	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦					
	かぼちゃのいとし煮	麦	スパソテー	乳	コーンソテー	乳	竹輪のごま炒め	麦	スイートおさつ	麦					
	コールスローサラダ	卵	菜の花のクリーム煮	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	明太ポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え	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	364kcal	607kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	11.8g	12.4g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	56.4g	109.2g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	560mg	561mg
カリウム	562mg	623mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg	
リン	121mg	186mg	リン	150mg	215mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳	白身魚の竜田揚	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦					
	人参グラッセ	乳	ナスの油炒め	麦	人参のきんぴら	麦	ぎのこあん	麦	パスタのクリーム煮	乳					
	キャベツの和風カレー煮	卵	大豆と人参の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳					
	スハトマト炒め	乳			ポテトビニソースサラダ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵							
	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	338kcal	581kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	351kcal	594kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	24.8g	25.4g
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	642mg	643mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	777mg	838mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	391mg	452mg	
リン	144mg	209mg	リン	199mg	264mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.0g	38.3g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	94.5g	252.9g
	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1552mg	1555mg
	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1391mg	1574mg
	リン	332mg	527mg	リン	429mg	624mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	リン	386mg	581mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質		26.5g	38.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	26.4g	38.7g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物		91.6g	250.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	106.0g	264.4g
ナトリウム		1899mg	1902mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1555mg	1558mg
カリウム		1323mg	1506mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1447mg	1630mg
リン		338mg	533mg	リン	436mg	631mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg	リン	392mg	587mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g

## お食事の作り方

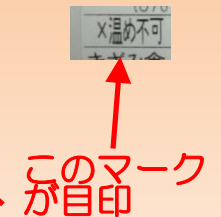


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り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40g管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 春雨とツナのピリ辛炒め 特輪とキャベツの磯辺マヨ和え	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 人参じりしり フレンチマカロニ	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g	豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ					
	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	279kcal	522kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	305mg	366mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	286mg	347mg
	リン	109mg	174mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐 ナスと蕨の炒め煮 パジルホテトチキン	★ごはん150g	鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん150g	白身魚の和風あん 人参のレモン煮 シヤーマンポテト れんこんとひまのサラダ	★ごはん150g	マイルドハンライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかふ和え					
	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	346kcal	589kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	18.8g	71.6g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	137mg	202mg	リン	110mg	175mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g	◎ハイナツプル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ	★ごはん150g	メンチカツ ピーマンソテー 蕨の甘酢炒め マッシュサラダ	★ごはん150g	中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	フリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりみ煮	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ					
	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	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	861mg	862mg
	カリウム	652mg	713mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	155mg	220mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	132mg	197mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1374mg	1557mg
	リン	401mg	596mg	リン	335mg	530mg	リン	400mg	595mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g	
炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.4g	251.8g	
ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	
カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1431mg	1614mg	
リン	404mg	599mg	リン	342mg	537mg	リン	403mg	598mg	リン	386mg	581mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

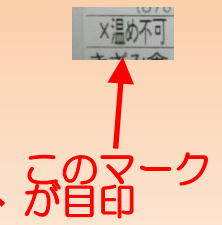


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)							
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物						
	卵麦	野菜炒め	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	スバトマ炒め	卵麦	じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦	さんびられんこん						
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	699mg	700mg	
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	411mg	472mg	
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	162mg	227mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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		
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	★ごはん150g	チキンのオニオンソース						
	卵麦	ツナの Mayo パスタ	卵麦	人参のさんびら	卵麦	麩とえのきのさっと煮	卵麦	オニオンソース	卵麦	コーンソース						
	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	307kcal	550kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.8g	71.6g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	642mg	643mg	
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	375mg	436mg	
	リン	177mg	242mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレかけ						
	卵麦	ピリ辛担々ナス	卵麦	揚げじゃがの煮ころがし	卵麦	人参グラッセ	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ						
	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g	
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.0g	23.6g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	664mg	665mg	
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	471mg	532mg	
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	186mg	251mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	鶏肉とキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレかけ						
	卵麦	ピリ辛担々ナス	卵麦	揚げじゃがの煮ころがし	卵麦	人参グラッセ	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ						
	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	985kcal	1714kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	73.8g	232.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	
	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1257mg	1440mg	
	リン	386mg	581mg	リン	358mg	553mg	リン	352mg	547mg	リン	430mg	625mg	リン	429mg	624mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g		
合計	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal	
	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	63.3g	65.1g	
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	96.9g	255.3g	
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1317mg	1500mg	
	リン	393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg	リン	436mg	631mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
		たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	96.9g	255.3g	
ナトリウム		1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
カリウム		1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1317mg	1500mg	
リン		393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

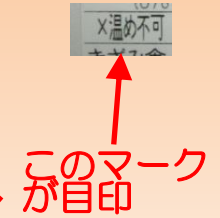


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。