

(たんぱく60g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	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚肉と天根の煮物		豆腐ステーキ		豚肉とめかぶの炒め物		白身魚のしんじょう		鶏肉と厚揚げの煮物						
	キャベツとウインナーのソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		大豆と人参の煮物		高野豆腐の味噌煮		麩とえのきのさっと煮						
	法蓮草のごま和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		切干大根煮		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		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	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	193kcal	483kcal			
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	491mg	492mg
カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ		マーボなす		鶏のマスタード焼き		赤魚のごま焼						
	オニオンソテー		トマトソース		鶏ごぼろ		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参グラッセ						
	ひき肉と豆腐のうま煮		スープキャベツ		菜の花としめじの和え物		ぜんまいとミンチの煮物		ナスの油炒め						
	切干大根のパンパン汁		ピーマンと人参のソテー				ポテトビニズサラダ		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	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg	
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	183mg	260mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
間食	◎ハイナッブル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎ハイナッブル(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					
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		ミックスソテー		きのこソテー		インゲンソテー						
	春雨ちゃんぽん		竹輪の五色きんぴら		小松菜と豚肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		豚肉とふきの炒め煮						
			パスタのサラダ		中華サラダ		マカロニマリネサラダ		菜の花のソテー						
	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	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g	
ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg	
カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg	
リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		ミックスソテー		きのこソテー		インゲンソテー						
	春雨ちゃんぽん		竹輪の五色きんぴら		小松菜と豚肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		豚肉とふきの炒め煮						
			パスタのサラダ		中華サラダ		マカロニマリネサラダ		菜の花のソテー						
	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	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.3g	244.0g
ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	
カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1565mg	1781mg	
リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
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					
	豚肉と天根の煮物		豆腐ステーキ		豚肉とめかぶの炒め物		白身魚のしんじょう		鶏肉と厚揚げの煮物						
	キャベツとウインナーのソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		大豆と人参の煮物		高野豆腐の味噌煮		麩とえのきのさっと煮						
	法蓮草のごま和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		切干大根煮		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		カリフラワーの甘酢漬						
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ		マーボなす		鶏のマスタード焼き		赤魚のごま焼						
	オニオンソテー		トマトソース		鶏ごぼろ		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参グラッセ						
	ひき肉と豆腐のうま煮		スープキャベツ		菜の花としめじの和え物		ぜんまいとミンチの煮物		ナスの油炒め						
	切干大根のパンパン汁		ピーマンと人参のソテー				ポテトビニズサラダ		マリネサラダ						
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		メンチカツ						
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		ミックスソテー		きのこソテー		インゲンソテー						
春雨ちゃんぽん		竹輪の五色きんぴら		小松菜と豚肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		豚肉とふきの炒め煮							
		パスタのサラダ		中華サラダ		マカロニマリネサラダ		菜の花のソテー							
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	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	
たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g	
炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.2g	274.9g	
ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	
カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1685mg	1901mg	
リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	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。

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60g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180g	野菜笹かまぼこ	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼き玉子		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳		
	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	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	15.0g
	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	ポークジンジャー	★ごはん180g	サバ塩焼き	★ごはん180g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん180g	赤魚の旨辛ダレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳		
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.6g	85.5g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	596mg	597mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	571mg	643mg	
リン	216mg	293mg	リン	154mg	231mg	リン	76mg	153mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	フリの味噌焼		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳		
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	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	12.0g	16.9g	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	15.5g	16.2g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	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	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	
リン	159mg	236mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g	オクラとほうろひのトマト味噌和え	★ごはん180g	マカロニサラダ	★ごはん180g	春雨のサラダ	★ごはん180g	玉子スハサラダ	★ごはん180g	切干と人参のハリハリ		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳	卵乳		
	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	765kcal	1635kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	42.0g	230.7g	炭水化物	64.4g	253.1g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1959mg	1962mg
カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1471mg	1471mg	カリウム	1495mg	1495mg	カリウム	1612mg	1828mg	
リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	391mg	622mg	リン	540mg	771mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計	★ごはん180g	合計	★ごはん180g	合計	★ごはん180g	合計	★ごはん180g	合計	★ごはん180g	合計		
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	95.3g	284.0g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1732mg	1948mg
	リン	515mg	746mg	リン	538mg	769mg	リン	397mg	628mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。

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60g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煮
	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	金時豆煮	油揚げと菜の花の煮物	キャベツとおかかサラダ	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	キャベツとおかかサラダ	キャベツとおかかサラダ	キャベツとおかかサラダ
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
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	赤魚の磯辺焼	ロールキャベツと多野野菜のポトフ	鯖の照焼	鶏のスタミナ醤油焼き	豆腐のかに風あんかけ	塩ゆでアスパラ	ミックスソテー	コーンソテー	白菜と挽肉の旨煮
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ナスの挽肉炒め	カボチャとhamのサラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	中華サラダ	カボチャとhamのサラダ	カボチャとhamのサラダ	カボチャとhamのサラダ	カボチャとhamのサラダ	カボチャとham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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
間食	◎ハイナッツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナッツプル(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	照焼チキン	フリのごま焼	治部風煮	オニオンソースハンバーグ	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	大豆と人参の煮物
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
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
	ホッケの酒粕焼	照焼チキン	フリのごま焼	治部風煮	オニオンソースハンバーグ	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	大豆と人参の煮物
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
合計	★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
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	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。
 ※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

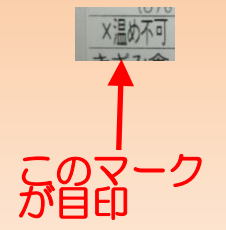


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。