

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)			
朝食	★ごはん150g	野菜と金時豆のトマト煮	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	しんじょうのかに風あんかけ	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮		
	春雨の甘酢炒め	麦	スイーツおさつ	麦	野菜のオイスター炒め	麦	竹輪の五色さんぴら	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		
	コールスローサラダ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨とツナのサラダ	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	262kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	21.7g	74.5g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	253mg	254mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	322mg	383mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	445mg	506mg
リン	66mg	131mg	リン	123mg	188mg	リン	84mg	149mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん150g	カレーの照焼	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物		
	人参シヤトー	麦	クリームコロッケ	麦	菜の花のクリーム煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパトマト炒め	麦		
	揚げと人参の煮びたし	麦	玉子スハ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦		
	マッシュサラダ	卵乳麦					マカロニサラダ	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	36.6g	89.4g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	444mg	445mg
カリウム	474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	617mg	678mg	
リン	168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	129mg	194mg	リン	174mg	239mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
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		◎ハイナッフル(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ		
	オニオンソテー	麦	コーンソテー	麦	ひとくちがんも煮	麦	人参のレモン煮	麦	人参グロッセ	麦		
	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	みそポテト	麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ナスの油炒め	麦	じゃが芋の中華炒め	麦		
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦			マセドニアンサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	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	390kcal	633kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	33.0g	85.8g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg
カリウム	418mg	479mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	553mg	614mg	
リン	130mg	195mg	リン	182mg	247mg	リン	177mg	242mg	リン	94mg	159mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	88.0g	246.4g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg
	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1128mg	1311mg	カリウム	1615mg	1798mg
	リン	364mg	559mg	リン	401mg	596mg	リン	390mg	585mg	リン	403mg	598mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal
たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.8g	38.1g	
脂質	58.1g	59.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.8g	58.6g	
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	103.5g	261.9g	
ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	
カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1675mg	1858mg	
リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	393mg	588mg	リン	410mg	605mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	

※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

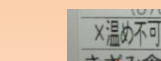


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	さつま芋の炒り煮	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み
	野菜の味噌煮込み	キャベツの白ドレ和え	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み
	ナスの炒り煮	キャベツの白ドレ和え	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み
	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
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦
	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮
	つまみ揚げキャベツ	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー
	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め
	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
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g
	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g
	肉野菜炒め	ヤンニョムチキン風	赤魚の天ぷら	オムレツの和風ツナクリームソース	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ
	けんちん煮	スパソテー	天ぷらのタル	ぎんひられんごん	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	人参シャトー	スパゲティサラダ	小倉金時	小倉金時	小倉金時	小倉金時	小倉金時	小倉金時
	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
間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦
	肉野菜炒め	ヤンニョムチキン風	赤魚の天ぷら	オムレツの和風ツナクリームソース	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ
	けんちん煮	スパソテー	天ぷらのタル	ぎんひられんごん	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	人参シャトー	スパゲティサラダ	小倉金時	小倉金時	小倉金時	小倉金時	小倉金時	小倉金時
	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
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
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	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	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	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	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	

※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

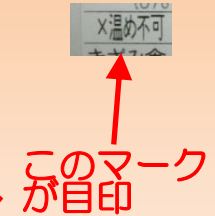


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	野菜せかまほこ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	目玉焼き					
	人参の炒り煮	卵	さつまいもの甘露煮	卵	キャロットエック	卵	一ロナスのオランダ煮	卵	じゃがいもの塩昆布バター						
	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	キャベツとハムのカレーマヨ和え						
	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	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	254kcal	497kcal
	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	7.3g	11.4g
	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	17.9g	18.5g
	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	15.3g	68.1g
	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	458mg	459mg
	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	460mg	521mg
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	リン	123mg	188mg	
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	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのコチュジャン炒め	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	お魚サンギ	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ					
	かぼちゃのいとこ煮	麦	ナスの油炒め	麦	コーンソテー	卵	竹輪のごま炒め	麦	スイーツおさつ						
	コールスローサラダ	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	麦	明太ポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え						
	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	364kcal	607kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	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	10.6g	14.7g	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	24.7g	25.3g	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	26.6g	79.4g	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	724mg	725mg	ナトリウム	851mg	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	557mg	618mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg
リン	121mg	186mg	リン	129mg	194mg	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	1.8g	1.8g	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	★ごはん150g	◎みかん(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイチップル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g						
	鶏のこまダレ煮	麦	オニオンソースハンバーグ	卵	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	卵	白身魚の竜田揚げ	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め						
	人参グラッセ	卵	スパソテー	卵	人参のぎんひら	麦	きのこあん	麦	ツナのマヨパスタ						
	キャベツの和風カレー煮	卵	菜の花のクリーム煮	卵	キャベツの麻婆あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	五目野菜の甘酢和え						
	スパトマト炒め	卵	キャベツと若菜のごまマヨネーズ	卵	ポテトビニーズサラダ	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	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg	
カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg	
リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのコチュジャン炒め	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	お魚サンギ	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ					
	かぼちゃのいとこ煮	麦	ナスの油炒め	麦	コーンソテー	卵	竹輪のごま炒め	麦	スイーツおさつ						
	コールスローサラダ	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	麦	明太ポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え						
	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.2g	36.5g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.8g	57.6g
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	91.4g	249.8g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1334mg	1517mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1568mg	1751mg
リン	363mg	558mg	リン	359mg	554mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	リン	380mg	575mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉ときのこのコチュジャン炒め	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	お魚サンギ	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ					
	かぼちゃのいとこ煮	麦	ナスの油炒め	麦	コーンソテー	卵	竹輪のごま炒め	麦	スイーツおさつ						
	コールスローサラダ	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	麦	明太ポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え						
	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	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.6g	36.9g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	102.9g	261.3g
	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1760mg	1763mg
	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1624mg	1807mg
リン	369mg	564mg	リン	366mg	561mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg	リン	386mg	581mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

お食事の作り方

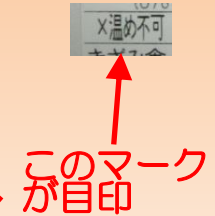


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。