

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物					
	卵	野菜炒め	卵	マカロニマリーネサラダ	卵	スバトマ炒め	卵	春雨のおかかマヨ炒め	卵	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	313kcal	556kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	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	690mg	691mg	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	447mg	508mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	75mg	140mg	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	1.8g	1.8g	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	チキンのオニオンマヨ					
	卵	ツナのマヨパスタ	卵	人参のきんぴら	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	オニオンソテー	卵	コーンソテー					
	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	305kcal	548kcal	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	319kcal	562kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	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	10.9g	15.0g
	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	20.0g	20.6g
	炭水化物	24.0g	76.8g	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	23.6g	76.4g
	ナトリウム	718mg	719mg	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	707mg	708mg
	カリウム	368mg	429mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	543mg	604mg
	リン	149mg	214mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	134mg	199mg
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	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(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	ピリ辛担々ナス	卵	揚げじゃがの煮ころがし	卵	人参グラッセ	卵	キャベツとザーサイ炒め	卵	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	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	398kcal	641kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	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	25.4g	26.0g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	370mg	431mg
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	124mg	189mg	リン	193mg	258mg	
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	1.5g	1.5g	
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	972kcal	1704kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1324mg	1507mg
	リン	358mg	553mg	リン	358mg	553mg	リン	383mg	578mg	リン	343mg	538mg	リン	460mg	655mg
	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	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1095kcal
たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	97.1g	255.5g	
ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	
カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1384mg	1567mg	
リン	365mg	560mg	リン	361mg	556mg	リン	390mg	585mg	リン	349mg	544mg	リン	467mg	662mg	
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	4.9g	4.9g	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

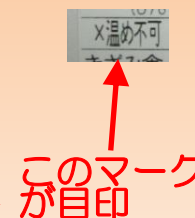


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝食	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	油揚げの玉子とし					
	トマトソース	卵麦	けんちん煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	かぼちゃのいとこ煮	卵麦					
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャロットエッグ	卵乳麦	和風サラダ	卵					
	コーンサラダ	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	241kcal	484kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	28.7g	81.5g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	720mg	721mg
カリウム	275mg	336mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	429mg	490mg	
リン	113mg	178mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ハッシュドポークのルー	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	チキンピカタ					
	うま塩キャベツ	麦	きんぴら	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	インゲンソテー	麦	トマトソース	卵麦					
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのこま和え	麦	大根とひじきの煮物	麦	キャベツと卵の塩しモンパスタ	卵乳麦					
	フレンチマカロニ	卵乳麦							明太ポテトサラダ	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.6g	82.4g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	736mg	737mg
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	421mg	482mg	
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	176mg	241mg	リン	164mg	229mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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						
	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	★ごはん150g	フリの塩焼	★ごはん150g	豚バラとしめじの和風あん	★ごはん150g	野菜コロッパ					
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	小倉釜時	麦	コーンソテー	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	人参のきんぴら	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落					
	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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	621mg	622mg
カリウム	583mg	644mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	183mg	248mg	リン	110mg	175mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	75.0g	233.4g	炭水化物	85.1g	243.5g
	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
カリウム	1134mg	1317mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1340mg	1523mg	
リン	418mg	613mg	リン	381mg	576mg	リン	383mg	578mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ	★ごはん150g	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ					
	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	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.6g	61.4g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
カリウム	1194mg	1377mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1396mg	1579mg	
リン	425mg	620mg	リン	387mg	582mg	リン	386mg	581mg	リン	395mg	590mg	リン	396mg	591mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

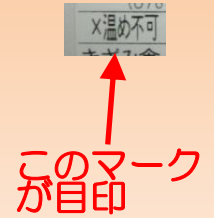


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
朝食	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	★ごはん150g	野菜缶かまぼこ	★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	鶏肉のレモンペッパー炒め					
	春雨の甘酢炒め	春雨の甘酢炒め	スイーツおさつ	スイーツおさつ	野菜のオニオン炒め	野菜のオニオン炒め	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め					
	ヨーグルソーサラダ	ヨーグルソーサラダ	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	春雨のサラダ	春雨のサラダ	切干大根のパンパンジー	切干大根のパンパンジー	ごぼうのごま酢和え	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	278kcal	521kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	14.1g	14.7g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	303mg	364mg
リン	117mg	182mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	169mg	234mg	リン	96mg	161mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	人参シヤトー	豆腐の塩あんかけ煮	豆腐の塩あんかけ煮	菜の花のクリーム煮	菜の花のクリーム煮	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	スパタマト炒め	スパタマト炒め					
	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	玉子スハサラダ	玉子スハサラダ	ごぼうのおかかマヨサラダ	ごぼうのおかかマヨサラダ	蓮根とさつま芋の甘酢煮	蓮根とさつま芋の甘酢煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ	キャベツのピリ辛マヨネーズ					
	マヨネーズサラダ	マヨネーズサラダ													
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	764mg	765mg
カリウム	474mg	535mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg	
リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイナツプル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎ハイナツプル(缶) 15g						
	★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	オニオンソテー	コーンソテー	コーンソテー	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め					
	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	ひじきの柚子胡椒マヨ	ひじきの柚子胡椒マヨ	ナスの油炒め	ナスの油炒め	れんこんとひじきのサラダ	れんこんとひじきのサラダ					
	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え											
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	823mg	824mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
リン	130mg	195mg	リン	166mg	231mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.1g	2.1g	
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	オニオンソテー	コーンソテー	コーンソテー	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め					
	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	ひじきの柚子胡椒マヨ	ひじきの柚子胡椒マヨ	ナスの油炒め	ナスの油炒め	れんこんとひじきのサラダ	れんこんとひじきのサラダ					
	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え											
	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.4g	245.8g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1548mg	1731mg	
リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg	リン	416mg	611mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白身フライ	白身フライ	チキンの高菜マヨ	チキンの高菜マヨ	酢豚	酢豚	ロールキャベツの白味噌仕立て	ロールキャベツの白味噌仕立て	白身魚の中華風ソースかけ	白身魚の中華風ソースかけ					
	オニオンソテー	オニオンソテー	コーンソテー	コーンソテー	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め					
	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	ひじきの柚子胡椒マヨ	ひじきの柚子胡椒マヨ	ナスの油炒め	ナスの油炒め	れんこんとひじきのサラダ	れんこんとひじきのサラダ					
	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え											
	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	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g
	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白身フライ	白身フライ	チキンの高菜マヨ	チキンの高菜マヨ	酢豚	酢豚	ロールキャベツの白味噌仕立て	ロールキャベツの白味噌仕立て	白身魚の中華風ソースかけ	白身魚の中華風ソースかけ					
	オニオンソテー	オニオンソテー	コーンソテー	コーンソテー	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め					
	里芋と小松菜のどろみ煮	里芋と小松菜のどろみ煮	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	ひじきの柚子胡椒マヨ	ひじきの柚子胡椒マヨ	ナスの油炒め	ナスの油炒め	れんこんとひじきのサラダ	れんこんとひじきのサラダ					
	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え											
	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	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g
	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

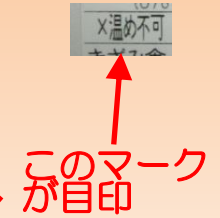


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。