

(たんぱく60g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180g	揚げ豆腐ののちろかけ	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ		
	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	白菜のスーパ煮	卵麦	チキンアラビアンタ	卵麦	コンニャクのおおき炒め	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	卵麦		
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	マッシュサラダ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	ひじきのこま Mayo和え	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	167kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	9.2g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg
リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん180g	自身魚の梅タレがけ	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	★ごはん180g	アンの磯辺焼		
	キャベツソテー	卵麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	卵麦	人参グラッセ	卵麦	揚げでアスハラ	卵麦		
	揚げナスの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ナスの挽肉炒め	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦		
	若芽としらすのおひたし	麦			じゃがいもの塩炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マリネサラダ	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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg
カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	
リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g			
	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚サンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ		
	竹輪の五色きんぴら	卵麦	塩枝豆	卵麦	菜の花	卵麦	ふぎのきんぴら	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦		
	パンパンジーサラダ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	卵麦	春雨のサラダ	卵		
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵麦	ハムの和風サラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	25.0g	87.9g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	452mg	453mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg	
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	55.5g	244.2g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1762mg	1765mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1303mg	1519mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	433mg	664mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g
	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg
リン		549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g
合計(間食込)		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	941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg
	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g

※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



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

- 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



- 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



- 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

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)						
朝食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	寄せ豆腐のうすあん	カレーのスパイス揚	鶏肉とザーサイの中華玉子炒め	卵	肉団子の中華炒め	卵	干草焼き	卵					
	シヤカ芋の洋風あんかけ	人参グラッセ	れんこんと鶏肉のカレー煮	ピーマンソテー	金時豆煮	卵	数の野菜あんかけ	卵	鶏肉と野菜の塩麹炒め	卵					
	なすの中華風南蛮漬	プロッコリーのペロンチーノ	キャベツのミモザサラダ	大根の柚煮	白菜の中華そぼろ煮	卵	ハジルポテトチキン	卵	和風サラダ	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	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	178kcal	468kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	11.9g	74.8g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	695mg	696mg
カリウム	471mg	543mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	261mg	333mg	
リン	79mg	156mg	リン	126mg	203mg	リン	138mg	215mg	リン	110mg	187mg	リン	101mg	178mg	
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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	人参グラッセ	カレーのスパイス揚	ピーマンソテー	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵	白身魚のムニエル	卵	鶏の柚子胡椒焼	卵					
	プロッコリーのペロンチーノ	プロッコリーのペロンチーノ	大根の柚煮	大根の柚煮	白菜の中華そぼろ煮	卵	タルタルソース(小袋)	卵	人参グラッセ	卵					
	たたきごぼう	たたきごぼう	大根の柚煮	大根の柚煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	春雨と鶏肉の炒め煮	卵	里芋のそぼろ煮	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	741mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイチッフル(缶)150g	◎ハイチッフル(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					
	ホットケーキの磯辺焼	ホットケーキの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	豚ロースの玉ねぎソース	サワラの幽庵焼	サワラの幽庵焼	煮込みタンドリーチキン	煮込みタンドリーチキン	鯖のトマトバジルソース	鯖のトマトバジルソース					
	インゲンソテー	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	揚げと人参の煮びたし	菜の花	菜の花	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	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ					
	切干大根の韓国風炒め	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	若芽の酢味噌和え	洋風肉じゃが煮	洋風肉じゃが煮	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物					
	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	中華キャベツ	中華キャベツ					
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	634mg	635mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	人参グラッセ	カレーのスパイス揚	ピーマンソテー	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵	白身魚のムニエル	卵	鶏の柚子胡椒焼	卵					
	プロッコリーのペロンチーノ	プロッコリーのペロンチーノ	大根の柚煮	大根の柚煮	白菜の中華そぼろ煮	卵	タルタルソース(小袋)	卵	人参グラッセ	卵					
	たたきごぼう	たたきごぼう	大根の柚煮	大根の柚煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	春雨と鶏肉の炒め煮	卵	里芋のそぼろ煮	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	790kcal	1660kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.6g	233.3g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1994mg	1997mg
カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1149mg	1365mg	
リン	398mg	722mg	リン	491mg	722mg	リン	503mg	734mg	リン	558mg	789mg	リン	374mg	605mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	人参グラッセ	カレーのスパイス揚	ピーマンソテー	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵	白身魚のムニエル	卵	鶏の柚子胡椒焼	卵					
	プロッコリーのペロンチーノ	プロッコリーのペロンチーノ	大根の柚煮	大根の柚煮	白菜の中華そぼろ煮	卵	タルタルソース(小袋)	卵	人参グラッセ	卵					
	たたきごぼう	たたきごぼう	大根の柚煮	大根の柚煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	春雨と鶏肉の炒め煮	卵	里芋のそぼろ煮	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	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.4g	50.5g
	炭水化物	79.3g	268.0g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.5g	264.2g
	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1685mg	1901mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1269mg	1485mg	
リン	412mg	643mg	リン	503mg	734mg	リン	517mg	748mg	リン	564mg	795mg	リン	388mg	619mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

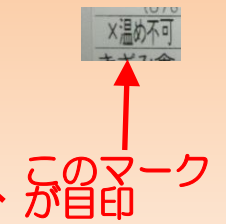


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。