

(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	野菜塩かまぼこ	★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	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	7.0g	11.1g	
	脂質	14.1g	14.7g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	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	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	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	
リン	117mg	182mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	169mg	234mg		
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		
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	
	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	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.4g	23.0g	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	
	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	
カリウム	474mg	535mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg		
リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg		
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		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g				
	★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			マセドニアンサラダ	マセドニアンサラダ					
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	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	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	
	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	
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		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	166mg	231mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg		
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		
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			マセドニアンサラダ	マセドニアンサラダ					
	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	
	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	
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	
	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	
	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	
カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg		
リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg		
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		
合計	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	
	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	
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	
	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	102.6g	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	
	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	
	リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	
	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	
	合計(間食込)	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	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	28.0g	40.3g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	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	102.6g	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	2229mg	2232mg	
カリウム		1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン		422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	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	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

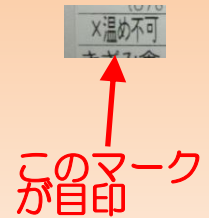


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g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150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	がんもどきの含め煮					
	野菜の味噌煮込み	卵乳麦	さつま芋の炒り煮	麦	豚の野菜あんかけ	麦	ジャーマンポテト	乳麦	小倉金時	麦					
	和風マヨネーズ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	たたきごぼう	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	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	306kcal	549kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.7g	84.5g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	630mg	631mg
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	394mg	455mg
リン	149mg	214mg	リン	79mg	144mg	リン	83mg	148mg	リン	104mg	169mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	ポテトコロッケ	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん150g	フリ田楽	★ごはん150g	照焼ハンバーグ					
	ミックスソテー	卵乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦					
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	里芋の柚子味噌煮	麦	揚げと人参の煮びたし	麦					
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨フルーツサラダ	卵	ミックスカロニサラダ	卵乳麦	ミックスカロニサラダ	卵乳麦	王子スパサラダ	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	331kcal	574kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	800mg	801mg
カリウム	330mg	391mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	368mg	429mg	
リン	90mg	155mg	リン	96mg	161mg	リン	177mg	242mg	リン	110mg	175mg	リン	185mg	250mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	
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	◎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					
	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	オムレツの和風ツナクリームソース	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの旨辛煮					
	けんちん煮	麦	スパソテー	乳麦	天ぷらのタル	麦	ナスの炒り煮	麦	スイートパスタ	麦					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	人参シャトー	麦	さっぱりポテトサラダ	卵	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦					
	カラフルサラダ	卵乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	ひじきのごまマヨ和え	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	339kcal	582kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	28.1g	28.7g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	31.8g	84.6g
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	516mg	517mg	
カリウム	431mg	492mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	551mg	612mg	
リン	124mg	189mg	リン	169mg	234mg	リン	144mg	209mg	リン	148mg	213mg	リン	104mg	169mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal
	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	90.6g	249.0g
	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1313mg	1496mg
	リン	363mg	558mg	リン	344mg	539mg	リン	404mg	599mg	リン	362mg	557mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		25.5g	37.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	55.6g	57.4g
炭水化物		101.3g	259.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	102.1g	260.5g
ナトリウム		2233mg	2236mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
カリウム		1345mg	1528mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1378mg	1561mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1369mg	1552mg
リン		370mg	565mg	リン	350mg	545mg	リン	407mg	602mg	リン	369mg	564mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

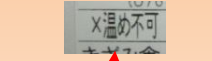


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	野菜丼かまぼこ	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	目玉焼き					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮	人参の炒り煮					
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ					
	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	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	14.6g	67.4g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	425mg	426mg
カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	210mg	271mg	
リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	107mg	172mg	リン	101mg	166mg	リン	120mg	185mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★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	肉団子とさつま芋の黒酢あん					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃのいとこ煮					
	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル					
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	47.4g	100.2g
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	758mg	759mg
カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	818mg	879mg	カリウム	527mg	588mg	
リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	112mg	177mg	リン	150mg	215mg	リン	153mg	218mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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					
	★ごはん150g	鶏のこま炒り	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め					
	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ					
	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	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.9g	23.5g
炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	18.6g	71.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	768mg	769mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	491mg	552mg	
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん150g	鶏のこま炒り	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め					
	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ					
	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	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	80.6g	239.0g
ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	
カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1228mg	1411mg	
リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	381mg	576mg	リン	445mg	640mg	リン	405mg	600mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計	★ごはん150g	鶏のこま炒り	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め					
	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ					
	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	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	92.1g	250.5g
ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	
カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1284mg	1467mg	
リン	400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg	リン	411mg	606mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏のこま炒り	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ					
	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め	スパトマト炒め					
	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ					
	◎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					
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	92.1g	250.5g
ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	
カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1284mg	1467mg	
リン	400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg	リン	411mg	606mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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

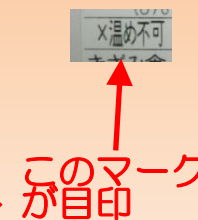


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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