

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)																								
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐ののちろかけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 鶏ごはん 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ				★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビアンタ ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおき炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え																							
	麦 乳麦 卵麦				麦 麦 卵麦				卵 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵麦か 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	167kcal 8.4g 5.8g 20.8g 649mg 435mg 113mg 1.7g				215kcal 9.4g 12.4g 15.1g 670mg 352mg 141mg 1.7g				180kcal 9.1g 11.3g 10.6g 413mg 204mg 112mg 1.1g				163kcal 6.4g 8.5g 16.2g 688mg 376mg 153mg 1.7g				221kcal 7.0g 14.9g 15.1g 708mg 310mg 121mg 1.8g																							
	457kcal 13.3g 6.5g 83.7g 650mg 507mg 190mg 1.7g				505kcal 14.3g 13.1g 78.0g 671mg 424mg 218mg 1.7g				470kcal 14.0g 12.0g 73.5g 414mg 276mg 189mg 1.1g				453kcal 11.3g 9.2g 79.1g 689mg 448mg 230mg 1.8g				511kcal 11.9g 15.6g 78.0g 709mg 382mg 198mg 1.8g																							
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め				★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん180g アンの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のピリツと柚子風味サラダ																							
	麦 乳麦 麦 麦 麦				麦 卵麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳				麦 乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg 1.9g				299kcal 13.0g 17.6g 21.3g 807mg 481mg 158mg 2.1g				309kcal 15.3g 16.3g 26.3g 675mg 670mg 221mg 1.7g				312kcal 17.1g 19.3g 14.3g 622mg 397mg 59mg 1.6g				267kcal 18.0g 15.6g 13.2g 683mg 765mg 238mg 1.7g																							
	609kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg 1.9g				589kcal 17.9g 18.3g 84.2g 808mg 553mg 235mg 2.1g				599kcal 20.2g 16.3g 89.2g 676mg 742mg 298mg 1.7g				602kcal 22.0g 20.0g 77.2g 623mg 469mg 136mg 1.6g				557kcal 22.9g 16.3g 76.1g 684mg 837mg 315mg 1.7g																							
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ																							
	麦 卵乳麦 乳麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	327kcal 15.9g 22.0g 14.8g 717mg 460mg 219mg 1.8g				268kcal 17.3g 12.4g 21.7g 762mg 572mg 216mg 1.9g				289kcal 14.3g 16.3g 20.4g 568mg 614mg 188mg 1.4g				310kcal 16.6g 15.8g 25.0g 452mg 530mg 221mg 1.1g				286kcal 15.6g 15.9g 19.5g 792mg 561mg 197mg 2.0g																							
	617kcal 20.8g 22.7g 77.7g 718mg 532mg 296mg 1.8g				558kcal 22.2g 13.1g 84.6g 763mg 644mg 293mg 1.9g				579kcal 19.2g 17.0g 83.3g 569mg 686mg 265mg 1.4g				600kcal 21.5g 16.5g 87.9g 453mg 602mg 298mg 1.2g				576kcal 20.5g 16.6g 82.4g 793mg 633mg 274mg 2.0g																							
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	813kcal 39.0g 50.2g 50.3g 2099mg 1473mg 535mg 5.4g				1683kcal 53.7g 52.3g 239.0g 2102mg 1689mg 766mg 5.4g				1652kcal 54.4g 44.5g 246.8g 2239mg 1621mg 746mg 5.7g				1648kcal 53.4g 45.3g 246.0g 1659mg 1704mg 752mg 4.2g				1785kcal 54.8g 45.7g 244.2g 1765mg 1519mg 664mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	813kcal 39.0g 50.2g 50.3g 2099mg 1473mg 535mg 5.4g				1683kcal 53.7g 52.3g 239.0g 2102mg 1689mg 766mg 5.4g				1652kcal 54.4g 44.5g 246.8g 2239mg 1621mg 746mg 5.7g				1648kcal 53.4g 45.3g 246.0g 1659mg 1704mg 752mg 4.2g				1785kcal 54.8g 45.7g 244.2g 1765mg 1519mg 664mg 4.6g																							
合計(間食込)	エネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	941kcal 39.8g 50.4g 81.2g 2105mg 1593mg 549mg 5.4g				1811kcal 54.5g 52.5g 269.9g 2108mg 1809mg 780mg 5.4g				908kcal 40.3g 42.6g 88.6g 2241mg 1519mg 521mg 5.7g				1778kcal 55.0g 44.7g 277.3g 2244mg 1735mg 752mg 5.7g				906kcal 39.5g 43.4g 88.2g 1662mg 1608mg 535mg 4.2g				1776kcal 54.2g 45.5g 276.9g 1665mg 1824mg 766mg 4.2g				881kcal 40.9g 43.8g 78.5g 1768mg 1416mg 445mg 4.4g				1751kcal 55.6g 45.9g 267.2g 1771mg 1632mg 676mg 4.6g				900kcal 41.2g 46.6g 78.3g 2185mg 1750mg 562mg 5.5g				1770kcal 55.9g 48.7g 267.0g 2188mg 1966mg 793mg 5.5g			

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)			
朝食	★ごはん180g		乳麦落	★ごはん180g		卵麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		卵乳麦	★ごはん180g		卵麦				
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め		麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦	干草焼き		卵麦				
	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め		卵麦	金時豆煮		麦	麸の野菜あんかけ		麦	高野豆腐と鶏肉の煮物		卵麦				
	なすの中華風南蛮漬け		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	パシルポテトチキン		卵乳麦	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	173kcal	463kcal				
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g				
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g				
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.2g	75.1g				
ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	670mg	671mg					
カリウム	510mg	582mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	224mg	296mg					
リン	101mg	178mg	リン	119mg	196mg	リン	125mg	202mg	リン	110mg	187mg	リン	121mg	198mg					
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
昼食	★ごはん180g		乳麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		卵乳麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦				
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		乳麦	カレイのスパイス揚げ		卵乳麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦	白身魚のムニエル		麦	鶏の柚子胡椒焼		麦				
	人参グラッセ		卵乳麦	ピーマンソテー		麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	タルタルソース(小袋)		卵麦	人参グラッセ		乳麦				
	ブロッコリーのベロロンチーノ		卵乳麦	大根の柚香煮		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	春雨と鶏肉の炒め煮		麦	里芋のそぼろ煮		乳麦				
	たたきごぼう		麦	人参とコーンのソナマヨ和え		卵麦				若芽と油揚げのおひたし		麦	春雨の中華和え		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	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	747mg	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			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		卵乳麦	★ごはん180g		麦				
	ホットの機油焼		乳麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの幽庵焼		麦	煮込みタンツリーチキン		卵乳麦	鶏のマトリニールソース		麦				
	インゲンソテー		麦	揚げと人参の煮びたし		麦	菜の花		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		麦	塩ゆでアスパラ		麦				
	切干大根の韓国風炒め		卵乳麦	若芽の酢味噌和え			洋風肉じゃが煮		卵乳麦	大豆とごぼうの煮物		麦	高菜と大根の煮物		麦				
	ミックスマカロニサラダ						フレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ		麦	中華キャベツ		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	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	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	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	28.7g	91.6g	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					
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	781kcal	1651kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal				
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g				
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g				
	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.9g	233.6g				
	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1969mg	1972mg				
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1112mg	1328mg				
	リン	420mg	651mg	リン	484mg	715mg	リン	490mg	721mg	リン	558mg	789mg	リン	394mg	625mg				
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g				
	合計(間食込)	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal			
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g				
脂質		46.8g	48.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g				
炭水化物		80.2g	268.9g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.8g	264.5g				
ナトリウム		1992mg	1995mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1975mg	1978mg				
カリウム		1581mg	1797mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1232mg	1448mg				
リン		434mg	665mg	リン	496mg	727mg	リン	504mg	735mg	リン	564mg	795mg	リン	408mg	639mg				
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g				

※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



このマーク
が自印



- 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。

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 鮎とえのきのさっと煮 マリネサラダ		★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 鮎とえのきのさっと煮 マリネサラダ			
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のバツパシ		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 鮎と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のソナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスープ煮		★ごはん180g 鶏のマスタート焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			
間食	◎ハイチッフル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		◎ハイチッフル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬			
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬			
合計	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬			
合計(間食込)	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とぶきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬			

※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の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

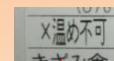


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。