

(たんぱく40g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150g 厚焼玉子 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ デミグラスパスタ ポテトビーンズサラダ				★ごはん150g ひとくちがんも煮 竹輪のごま炒め 春雨のサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ キャベツとザーサイ炒め コーンサラダ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め ひじきとごぼうのナムル			
	卵麦 麦 卵				卵麦 卵乳麦 卵麦				麦 麦 卵				麦 卵乳麦 麦				麦落 卵乳麦 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			
	234kcal 7.9g 11.9g 23.8g 621mg 302mg 114mg 1.6g				277kcal 7.7g 12.5g 20.9g 593mg 330mg 109mg 1.5g				273kcal 8.3g 18.4g 16.6g 647mg 162mg 99mg 1.6g				261kcal 5.2g 18.0g 20.2g 407mg 417mg 79mg 1.0g				328kcal 4.9g 23.4g 25.3g 709mg 267mg 75mg 1.8g			
	477kcal 12.0g 12.5g 76.6g 622mg 363mg 179mg 1.6g				520kcal 11.8g 18.4g 73.7g 594mg 391mg 174mg 1.5g				516kcal 12.4g 19.0g 69.4g 648mg 223mg 164mg 1.6g				504kcal 9.3g 18.6g 73.0g 408mg 478mg 144mg 1.0g				571kcal 9.0g 24.0g 78.1g 710mg 328mg 140mg 1.8g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
昼食	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参シャトー 春雨の甘酢炒め 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g フリの磯辺焼 つま塩キャベツ きんぴられんこん かぼちゃのクリームサラダ				★ごはん150g 酢豚 ナスの油炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g カレーの照焼 人参のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ			
	卵麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 卵乳				卵麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 卵麦 卵麦 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			
	367kcal 9.8g 23.4g 28.5g 721mg 396mg 124mg 1.8g				358kcal 13.5g 21.1g 28.0g 668mg 572mg 151mg 1.7g				409kcal 8.6g 24.0g 40.8g 720mg 568mg 134mg 1.8g				365kcal 10.7g 19.1g 36.9g 414mg 556mg 169mg 1.1g				608kcal 14.8g 19.7g 89.7g 415mg 617mg 234mg 1.1g			
	610kcal 13.9g 24.0g 81.3g 722mg 457mg 189mg 1.8g				601kcal 17.6g 21.7g 80.8g 669mg 633mg 216mg 1.7g				652kcal 12.7g 24.6g 93.6g 721mg 629mg 199mg 1.8g				608kcal 14.8g 19.7g 89.7g 415mg 617mg 234mg 1.1g				341kcal 10.1g 19.6g 29.8g 759mg 506mg 136mg 1.9g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 白身フライ チンゲン菜ソテー 麩と若芽のみぞれ煮 ミックスマカロニサラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツのミモザサラダ				◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 じゃがいもの塩昆布バター ブロッコリーのカニカママヨネーズ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 切干大根煮 マッシュサラダ				◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 白身魚の梅タしがけ ぶぎのきんぴら 白菜の煮ひたし スパゲティサラダ			
	卵麦 麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				卵麦 麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 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			
	966kcal 27.8g 61.6g 74.2g 195mg 1050mg 355mg 5.0g				608kcal 14.2g 26.9g 21.9g 615mg 352mg 117mg 1.6g				338kcal 6.9g 15.6g 40.9g 465mg 613mg 114mg 1.2g				581kcal 11.0g 16.2g 93.7g 466mg 674mg 179mg 1.2g				317kcal 8.9g 19.2g 27.8g 811mg 598mg 143mg 2.1g			
	608kcal 14.2g 26.9g 21.9g 615mg 352mg 117mg 1.6g				560kcal 13.0g 19.8g 80.6g 812mg 659mg 208mg 5.5g				334kcal 10.6g 21.9g 21.8g 750mg 443mg 134mg 1.9g				577kcal 14.7g 22.5g 74.6g 751mg 504mg 199mg 1.9g				307kcal 12.5g 18.3g 21.4g 638mg 448mg 195mg 1.6g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
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			
	966kcal 27.8g 61.6g 74.2g 195mg 1050mg 355mg 5.0g				608kcal 14.2g 26.9g 21.9g 615mg 352mg 117mg 1.6g				338kcal 6.9g 15.6g 40.9g 465mg 613mg 114mg 1.2g				581kcal 11.0g 16.2g 93.7g 466mg 674mg 179mg 1.2g				317kcal 8.9g 19.2g 27.8g 811mg 598mg 143mg 2.1g			

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			
	966kcal 27.8g 61.6g 74.2g 195mg 1050mg 355mg 5.0g				608kcal 14.2g 26.9g 21.9g 615mg 352mg 117mg 1.6g				338kcal 6.9g 15.6g 40.9g 465mg 613mg 114mg 1.2g				581kcal 11.0g 16.2g 93.7g 466mg 674mg 179mg 1.2g				317kcal 8.9g 19.2g 27.8g 811mg 598mg 143mg 2.1g			

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 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			
	1030kcal 28.2g 61.7g 89.7g 1960mg 1110mg 362mg 5.0g				1759kcal 40.5g 63.5g 248.1g 1963mg 1293mg 557mg 5.0g				1021kcal 28.5g 54.6g 101.3g 1729mg 1571mg 380mg 4.4g				1750kcal 40.8g 56.4g 259.7g 1732mg 1754mg 575mg 4.4g				1062kcal 26.1g 61.7g 100.4g 2179mg 1385mg 379mg 5.5g			

(たんぱく40g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150g 肉団子の玉ねぎあん 麩とえのきのさっと煮 かにかまサラダ			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ピリ辛担々ナス パインキャロットラペ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とひじきの煮物 チーズマカロニサラダ			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 枝豆とコーンのバター風味 さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		
	卵乳麦 麦 卵麦か			卵麦 乳麦 麦			卵麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 卵			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	278kcal	521kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	155mg	220mg	リン	127mg	192mg	リン	80mg	145mg	リン	122mg	187mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 しめじのバター醤油パスタ 明太ポテトサラダ			★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g フリの塩焼 人参のきんぴら 里芋の柚子味噌煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし ミニスハサラダ		
	麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			卵乳麦 乳麦 乳麦			麦 麦 麦			乳麦 乳麦 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	319kcal	562kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	25.0g	25.6g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	159mg	224mg	リン	134mg	199mg	リン	119mg	184mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え			◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g チャブチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートハンブ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 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	360kcal	603kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	31.8g	84.6g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	551mg	612mg
	リン	111mg	176mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	140mg	205mg	リン	104mg	169mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.3g	1.3g
夕食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん150g チャブチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう			★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートハンブ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 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	360kcal	603kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	31.8g	84.6g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	551mg	612mg
	リン	111mg	176mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	140mg	205mg	リン	104mg	169mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.3g	1.3g
合計	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん150g チャブチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう			★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートハンブ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 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	957kcal	1686kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	54.1g	55.9g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	92.4g	250.8g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1750mg	1753mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1422mg	1605mg
	リン	432mg	627mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg	リン	381mg	576mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん150g チャブチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう			★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートハンブ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 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	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g
	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	439mg	634mg	リン	440mg	635mg	リン	410mg	605mg	リン	388mg	583mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

週間献立表

※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。

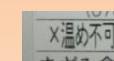
お食事の作り方



- 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



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。

※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。