

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子のまねぎあん きんぴら マッシュサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げのまねぎとし さつま揚げと小松菜の煮浸し 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん しめじのバター醤油パスタ キャベツの白ドレ和え		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 麩とえのきのさっと煮 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵	★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		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	310kcal	553kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	リン	84mg	149mg	リン	123mg	188mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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 サラダのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ジャガ芋さんひら チーズマカロニサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★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 人参とぜんまいのナムル		卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋の柚子味噌煮 ナスのおろし和え		麦 麦 麦	★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		乳麦 乳麦 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	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	142mg	207mg	リン	124mg	189mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチッフル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g				
夕食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー キャベツの和風カレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★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		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チャブチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう		卵麦 麦 麦	★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 レインボーサラダ		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 スイートパンプ ゴボウのピリ辛サラダ		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	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	562mg	563mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	547mg	608mg
	リン	82mg	147mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	145mg	210mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	93.5g	251.9g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2110mg	2113mg
	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1269mg	1452mg	カリウム	1418mg	1601mg
	リン	365mg	560mg	リン	419mg	614mg	リン	419mg	614mg	リン	392mg	587mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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	
エネルギー		1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
たんぱく質		26.2g	38.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g
脂質		55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.5g	58.3g
炭水化物		105.7g	264.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	105.0g	263.4g
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
カリウム		1632mg	1815mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1474mg	1657mg
リン		372mg	567mg	リン	425mg	620mg	リン	422mg	617mg	リン	399mg	594mg	リン	429mg	624mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

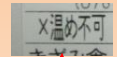


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)				
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豆腐ステーキ	卵	野菜丼かまぼこ	卵	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	がんもどきと椎茸の煮物	麦	目玉焼き			
	きんぴられんこん	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	春雨の甘酢炒め	麦	赤玉南瓜煮	麦	けんちん煮			
	ヨールスローサラダ	卵乳麦	カリフラワーとピーマンのバジルマヨネーズ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	モヤシと若芽のごまマヨネーズ	卵乳麦	春雨のサラダ			
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	16.4g	69.2g
昼食	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	293mg	354mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	284mg	345mg	カリウム	545mg	606mg
	リン	83mg	148mg	リン	91mg	156mg	リン	80mg	145mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚生姜焼き丼の具	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	お魚ザンギ	卵麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		
	スープキャベツ	乳麦	インゲンソテー	乳麦	コーンソテー	乳	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦		
	ポテトサラダ	卵乳	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	スバゲティサラダ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨネーズ	卵麦		
			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	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
間食	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	407kcal	650kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	28.0g	28.6g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	716mg	717mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	511mg	572mg
	リン	144mg	209mg	リン	151mg	216mg	リン	164mg	229mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎イチナツプル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
夕食	鶏のごまだし煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	カレーの照焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		
	人参グラッセ	乳麦	人参シャトー	麦	さつま芋の炒り煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦		
	スパタマト炒め	乳麦	ナスの油炒め	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	ーロナスのオランダ煮	麦	三色野菜ナムル	麦		
	法蓮草とひじきのナムル	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦			マッシュサラダ	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg
合計	カリウム	496mg	557mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg
	リン	186mg	251mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	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	974kcal	1703kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	62.3g	64.1g
	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	75.5g	233.9g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1753mg	1756mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1199mg	1382mg	カリウム	1588mg	1771mg
合計(間食込)	リン	413mg	608mg	リン	408mg	603mg	リン	377mg	572mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	62.4g	64.2g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.7g	249.1g
	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1754mg	1757mg
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1255mg	1438mg	カリウム	1645mg	1828mg
	リン	419mg	614mg	リン	415mg	610mg	リン	383mg	578mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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

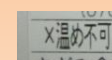


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら れんこんサラダ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう さつま揚げと小松菜の煮浸し レインボーサラダ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			★ごはん150g 豚肉ときこの炒め物 キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スバサラダ		
	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	247kcal	490kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.7g	75.5g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	154mg	219mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	103mg	168mg	リン	142mg	207mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 法蓮草の煮ひたし ツナのマヨパスタ たたきごぼう			★ごはん150g ホークンシヤ じゃがいものり塩炒め 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 中華風親子煮 クリームコロッケ 人参とぜんまいのナムル			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麩と若芽のみぞれ煮 フレンチマカロニ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨のおかかマヨ炒め 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	321kcal	564kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	318kcal	561kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	12.8g	13.4g
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	40.0g	92.8g
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	332mg	393mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	426mg	487mg
	リン	121mg	186mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	105mg	170mg	リン	184mg	249mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎ハイナッブル(缶) 75g ★ごはん150g チキンの高菜マヨ 人参のきんぴら 小倉金時 揚げナスのめかぶ和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん かぼちゃのコマ煮 大根のピリッと柚子風味サラダ			◎ハイナッブル(缶) 75g ★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さっぱりポテトサラダ			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとろみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え			◎ハイナッブル(缶) 75g ★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め コールスローサラダ		
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	408kcal	651kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	145mg	210mg	リン	160mg	225mg	リン	91mg	156mg	リン	116mg	181mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	88.4g	246.8g
	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2003mg	2006mg
	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1311mg	1494mg
	リン	420mg	615mg	リン	388mg	583mg	リン	364mg	559mg	リン	324mg	519mg	リン	441mg	636mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
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	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	54.8g	56.6g
	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	95.1g	254.1g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	103.6g	262.0g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1220mg	1403mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1368mg	1551mg
	リン	423mg	618mg	リン	395mg	590mg	リン	367mg	562mg	リン	331mg	526mg	リン	444mg	639mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

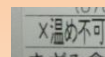


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。