（たんぱく60g調整食）週間献立表

	10月26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜と昆布のナムル		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	167kcal	457kcal	215kcal	505kcal	180kcal	470kcal	163kcal	453kcal	203kcal	493kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	9.4g	14.3g	9.1g	14.0g	6.4g	11.3g	6.6g	11.5g
	脂質	5.8g	6.5g	12.4g	13.1g	11.3g	12.0g	8.5g	9.2g	14.6g	15.3g
	炭水化物	20.8g	83.7g	15.1g	78.0g	10.6g	73.5g	16.2g	79.1g	11.6g	74.5g
	ナトリウム	649mg	650mg	670mg	671mg	413mg	414mg	688mg	689mg	663mg	664mg
	カリウム	435mg	507mg	352mg	424mg	204mg	276mg	376mg	448mg	265mg	337mg
	リン	113mg	190mg	141mg	218mg	112mg	189mg	153mg	230mg	95mg	172mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の照焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚の梅タレかけ	麦	鶏肉の酒粕焼		アジの磯辺焼	麦
	キャベツソテー	乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ	
	揚ナスの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	大豆と人参の煮物	麦
	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦			じゃがいものり塩炒め	乳	マカロニサラダ	卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	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	272kcal	562kcal	299kcal	589kcal	309kcal	599kcal	312kcal	602kcal	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	13.0g	17.9g	15.3g	20.2g	17.1g	22.0g	18.0g	22.9g
	脂質	16.4g	17.1g	17.6g	18.3g	15.6g	16.3g	19.3g	20.0g	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.0g	77.9g	21.3g	84.2g	26.3g	89.2g	14.3g	77.2g	13.2g	76.1g
	ナトリウム	705mg	706mg	807mg	808mg	675mg	676mg	622mg	623mg	683mg	684mg
	カリウム	354mg	426mg	481mg	553mg	670mg	742mg	397mg	469mg	765mg	837mg
	リン	85mg	162mg	158mg	235mg	221mg	298mg	59mg	136mg	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚サンキ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	バンバンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	白花豆煮	麦	明太春雨サラダ	卵麦
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	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	327kcal	617kcal	268kcal	558kcal	289kcal	579kcal	310kcal	600kcal	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	17.3g	22.2g	14.3g	19.2g	16.6g	21.5g	16.5g	21.4g
	脂質	22.0g	22.7g	12.4g	13.1g	16.3g	17.0g	15.8g	16.5g	19.2g	19.9g
	炭水化物	14.8g	77.7g	21.7g	84.6g	20.4g	83.3g	25.0g	87.9g	17.2g	80.1g
	ナトリウム	717mg	718mg	762mg	763mg	568mg	569mg	452mg	453mg	765mg	766mg
	カリウム	460mg	532mg	572mg	644mg	614mg	686mg	530mg	602mg	551mg	623mg
	リン	219mg	296mg	216mg	293mg	188mg	265mg	221mg	298mg	212mg	289mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.1g	1.2g	1.9g	1.9g
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	766kcal	1636kcal	782kcal	1652kcal	778kcal	1648kcal	785kcal	1655kcal	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	39.7g	54.4g	38.7g	53.4g	40.1g	54.8g	41.1g	55.8g
	脂質	44.2g	46.3g	42.4g	44.5g	43.2g	45.3g	43.6g	45.7g	49.4g	51.5g
	炭水化物	50.6g	239.3g	58.1g	246.8g	57.3g	246.0g	55.5g	244.2g	42.0g	230.7g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	2239mg	2242mg	1656mg	1659mg	1762mg	1765mg	2111mg	2114mg
	カリウム	1249mg	1465mg	1405mg	1621mg	1488mg	1704mg	1303mg	1519mg	1581mg	1797mg
	リン	417mg	648mg	515mg	746mg	521mg	752mg	433mg	664mg	545mg	776mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	4.2g	4.2g	4.4g	4.6g	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	894kcal	1764kcal	908kcal	1778kcal	906kcal	1776kcal	881kcal	1751kcal	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	40.3g	55.0g	39.5g	54.2g	40.9g	55.6g	41.7g	56.4g
	脂質	44.4g	46.5g	42.6g	44.7g	43.4g	45.5g	43.8g	45.9g	49.6g	51.7g
	炭水化物	81.5g	270.2g	88.6g	277.3g	88.2g	276.9g	78.5g	267.2g	72.5g	261.2g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	2241mg	2244mg	1662mg	1665mg	1768mg	1771mg	2113mg	2116mg
	カリウム	1369mg	1585mg	1519mg	1735mg	1608mg	1824mg	1416mg	1632mg	1695mg	1911mg
	リン	431mg	662mg	521mg	752mg	535mg	766mg	445mg	676mg	551mg	782mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	4.2g	4.2g	4.4g	4.6g	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

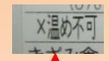


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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60g調整食）週間献立表

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	千草焼き	卵
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	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	バジルポテトチキン	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
	エネルギー	223kcal / 513kcal	エネルギー	237kcal / 527kcal	エネルギー	183kcal / 473kcal	エネルギー	219kcal / 509kcal	エネルギー	174kcal / 464kcal
	たんぱく質	6.1g / 11.0g	たんぱく質	10.2g / 15.1g	たんぱく質	9.9g / 14.8g	たんぱく質	8.3g / 13.2g	たんぱく質	9.3g / 14.2g
	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	14.1g / 77.0g	炭水化物	22.2g / 85.1g	炭水化物	22.0g / 84.9g	炭水化物	12.3g / 75.2g
	ナトリウム	556mg / 557mg	ナトリウム	795mg / 796mg	ナトリウム	658mg / 659mg	ナトリウム	607mg / 608mg	ナトリウム	671mg / 672mg
	カリウム	510mg / 582mg	カリウム	423mg / 495mg	カリウム	482mg / 554mg	カリウム	418mg / 490mg	カリウム	245mg / 317mg
	リン	101mg / 178mg	リン	128mg / 205mg	リン	142mg / 219mg	リン	110mg / 187mg	リン	131mg / 208mg
	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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		カレイのスパイス揚	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	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	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
	ブロッコリーのペペロンチーノ	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	人参とコーンのツナマヨ和え	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
	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	296kcal / 586kcal	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	16.1g / 21.0g	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	23.5g / 86.4g	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	449mg / 521mg	カリウム	445mg / 517mg
	リン	108mg / 185mg	リン	174mg / 251mg	リン	159mg / 236mg	リン	242mg / 319mg	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		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラの幽庵焼	麦	煮込みタンドリーチキン	卵	鯖のトマトバジルソース	麦
	インゲンソテー	乳麦	揚げと人参の煮びたし	麦	菜の花		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	塩ゆでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め	麦	若芽の酢味噌和え		洋風肉じゃが煮	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	卵乳麦			フレンチマカロニ	卵乳麦	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
	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	289kcal / 579kcal	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	15.6g / 20.5g	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	20.1g / 83.0g	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	535mg / 536mg	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	742mg / 814mg	カリウム	443mg / 515mg
	リン	211mg / 288mg	リン	191mg / 268mg	リン	206mg / 283mg	リン	184mg / 261mg	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
	エネルギー	781kcal / 1651kcal	エネルギー	787kcal / 1657kcal	エネルギー	807kcal / 1677kcal	エネルギー	804kcal / 1674kcal	エネルギー	785kcal / 1655kcal
	たんぱく質	39.6g / 54.3g	たんぱく質	39.6g / 54.3g	たんぱく質	39.1g / 53.8g	たんぱく質	40.0g / 54.7g	たんぱく質	39.4g / 54.1g
	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	50.5g / 239.2g	炭水化物	60.9g / 249.6g	炭水化物	65.6g / 254.3g	炭水化物	45.0g / 233.7g
	ナトリウム	1986mg / 1989mg	ナトリウム	2118mg / 2121mg	ナトリウム	2029mg / 2032mg	ナトリウム	1682mg / 1685mg	ナトリウム	1970mg / 1973mg
	カリウム	1461mg / 1677mg	カリウム	1348mg / 1564mg	カリウム	1543mg / 1759mg	カリウム	1609mg / 1825mg	カリウム	1133mg / 1349mg
	リン	420mg / 651mg	リン	493mg / 724mg	リン	507mg / 738mg	リン	536mg / 767mg	リン	404mg / 635mg
	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	883kcal / 1753kcal	エネルギー	935kcal / 1805kcal	エネルギー	930kcal / 1800kcal	エネルギー	913kcal / 1783kcal
	たんぱく質	40.4g / 55.1g	たんぱく質	40.4g / 55.1g	たんぱく質	39.9g / 54.6g	たんぱく質	40.6g / 55.3g	たんぱく質	40.2g / 54.9g
	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	73.5g / 262.2g	炭水化物	91.8g / 280.5g	炭水化物	96.1g / 284.8g	炭水化物	75.9g / 264.6g
	ナトリウム	1992mg / 1995mg	ナトリウム	2124mg / 2127mg	ナトリウム	2035mg / 2038mg	ナトリウム	1684mg / 1687mg	ナトリウム	1976mg / 1979mg
	カリウム	1581mg / 1797mg	カリウム	1461mg / 1677mg	カリウム	1663mg / 1879mg	カリウム	1723mg / 1939mg	カリウム	1253mg / 1469mg
	リン	434mg / 665mg	リン	505mg / 736mg	リン	521mg / 752mg	リン	542mg / 773mg	リン	418mg / 649mg
	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

※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

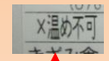


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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60g調整食）週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉と大根の煮物	麦		豆腐ステーキ	卵		豚肉とめかぶの炒め物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏肉と厚揚げの煮物	麦	
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		麩とえのきのさっと煮	麦	
	法蓮草のごま和え	乳麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		菜の花としめじの和え物	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		カリフラワーの甘酢漬け		
		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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	429mg	501mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
	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	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼	麦		チキンピカタ　七味マヨ	卵麦		マーボなす	麦落		鶏のマスタード焼き	麦		赤魚のごま焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		鶏ごぼう	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		麩と若芽のみぞれ煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		ナスの油炒め	麦	
	切干大根のパンパンジー	麦		ピーマンと人参のツナ和え	麦					ポテトビーンズサラダ	卵麦		マリーネサラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	153mg	230mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦		アジの幽庵焼	麦		鶏の酒蒸し煮	麦		ブリの塩焼			メンチカツ	乳麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		法蓮草の煮びたし	麦		ミックスソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		小松菜と豚肉の炒め物	麦落		油揚げと菜の花の煮物	麦		豚肉とふきの炒め煮	麦	
				パスタのサラダ	卵乳麦		中華サラダ	乳麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		菜の花のツナごま和え	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	194mg	271mg	リン	214mg	291mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1204mg	1420mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	534mg	765mg	リン	487mg	718mg	リン	514mg	745mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	79.0g	267.7g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg
	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。



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。