

（たんぱく40g調整食） 週間献立表

10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)				
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 じゃがいもの塩昆布 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 豚の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ				★ごはん150g 厚焼玉子 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え				★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨の甘酢炒め マリネサラダ			
	麦乳 卵乳麦				麦乳 麦落				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵麦				卵麦か 麦 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 279kcal 522kcal				エネルギー 228kcal 471kcal				エネルギー 305kcal 548kcal				エネルギー 288kcal 531kcal				エネルギー 243kcal 486kcal			
	たんぱく質 5.4g 9.5g				たんぱく質 5.6g 9.7g				たんぱく質 6.0g 10.1g				たんぱく質 8.4g 12.5g				たんぱく質 4.0g 8.1g			
	脂質 19.4g 20.0g				脂質 9.4g 10.0g				脂質 11.6g 12.2g				脂質 16.2g 16.8g				脂質 13.6g 14.2g			
	炭水化物 19.1g 71.9g				炭水化物 31.1g 83.9g				炭水化物 42.7g 95.5g				炭水化物 28.4g 81.2g				炭水化物 26.3g 79.1g			
	ナトリウム 606mg 607mg				ナトリウム 441mg 442mg				ナトリウム 679mg 680mg				ナトリウム 634mg 635mg				ナトリウム 529mg 530mg			
	カリウム 589mg 650mg				カリウム 599mg 660mg				カリウム 492mg 553mg				カリウム 476mg 537mg				カリウム 242mg 303mg			
	リン 87mg 152mg				リン 93mg 158mg				リン 104mg 169mg				リン 133mg 198mg				リン 60mg 125mg			
食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.3g 1.3g				
昼食	★ごはん150g 鶏肉とニンニクの芽の炒め物 ピリ辛担々ナス キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨				★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ				★ごはん150g クリームコロツケ 人参シャトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ				★ごはん150g チキンのアイオリソース チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干の梅しそ和え			
	麦乳 麦 卵乳麦				麦乳 麦 卵乳麦				麦乳 麦 卵乳麦				卵乳麦か 麦 乳麦 卵乳麦				卵乳麦 乳麦 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 339kcal 582kcal				エネルギー 377kcal 620kcal				エネルギー 312kcal 555kcal				エネルギー 345kcal 588kcal				エネルギー 348kcal 591kcal			
	たんぱく質 10.9g 15.0g				たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 8.4g 12.5g				たんぱく質 6.5g 10.6g				たんぱく質 12.1g 16.2g			
	脂質 22.6g 23.2g				脂質 24.3g 24.9g				脂質 21.6g 22.2g				脂質 19.8g 20.4g				脂質 22.7g 23.3g			
	炭水化物 24.1g 76.9g				炭水化物 29.1g 81.9g				炭水化物 19.3g 72.1g				炭水化物 34.8g 87.6g				炭水化物 24.1g 76.9g			
	ナトリウム 769mg 770mg				ナトリウム 745mg 746mg				ナトリウム 717mg 718mg				ナトリウム 698mg 699mg				ナトリウム 646mg 647mg			
	カリウム 428mg 489mg				カリウム 621mg 682mg				カリウム 470mg 531mg				カリウム 234mg 295mg				カリウム 499mg 560mg			
	リン 152mg 217mg				リン 158mg 223mg				リン 124mg 189mg				リン 71mg 136mg				リン 141mg 206mg			
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				食塩相当量 1.6g 1.6g				
間食	◎黄桃(缶) 1/5g				◎ハイナップル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふぎと人参の甘露煮 コーンサラダ				★ごはん150g フリ田菜 法蓮草の煮ひたし 野菜炒め マカロニサラダ				★ごはん150g ボークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ			
	麦乳 麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 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 346kcal 589kcal				エネルギー 353kcal 596kcal				エネルギー 345kcal 588kcal				エネルギー 350kcal 593kcal				エネルギー 369kcal 612kcal			
	たんぱく質 13.6g 17.7g				たんぱく質 8.9g 13.0g				たんぱく質 12.4g 16.5g				たんぱく質 10.8g 14.9g				たんぱく質 13.2g 17.3g			
	脂質 12.4g 13.0g				脂質 26.1g 26.7g				脂質 21.9g 22.5g				脂質 21.4g 22.0g				脂質 17.8g 18.4g			
	炭水化物 44.9g 97.7g				炭水化物 19.4g 72.2g				炭水化物 23.8g 76.6g				炭水化物 29.5g 82.3g				炭水化物 38.8g 91.6g			
	ナトリウム 593mg 594mg				ナトリウム 747mg 748mg				ナトリウム 644mg 645mg				ナトリウム 794mg 795mg				ナトリウム 649mg 650mg			
	カリウム 718mg 779mg				カリウム 490mg 551mg				カリウム 401mg 462mg				カリウム 573mg 634mg				カリウム 632mg 693mg			
	リン 182mg 247mg				リン 118mg 183mg				リン 109mg 174mg				リン 163mg 228mg				リン 211mg 276mg			
食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.0g 2.0g				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 964kcal 1693kcal				エネルギー 958kcal 1687kcal				エネルギー 962kcal 1691kcal				エネルギー 983kcal 1712kcal				エネルギー 960kcal 1689kcal			
	たんぱく質 29.9g 42.2g				たんぱく質 25.8g 38.1g				たんぱく質 26.8g 39.1g				たんぱく質 25.7g 38.0g				たんぱく質 29.3g 41.6g			
	脂質 54.4g 56.2g				脂質 59.8g 61.6g				脂質 55.1g 56.9g				脂質 57.4g 59.2g				脂質 54.1g 55.9g			
	炭水化物 88.1g 246.5g				炭水化物 79.6g 238.0g				炭水化物 85.8g 244.2g				炭水化物 92.7g 251.1g				炭水化物 89.2g 247.6g			
	ナトリウム 1968mg 1971mg				ナトリウム 1933mg 1936mg				ナトリウム 2040mg 2043mg				ナトリウム 2126mg 2129mg				ナトリウム 1824mg 1827mg			
	カリウム 1735mg 1918mg				カリウム 1710mg 1893mg				カリウム 1363mg 1546mg				カリウム 1283mg 1466mg				カリウム 1373mg 1556mg			
	リン 421mg 564mg				リン 369mg 564mg				リン 337mg 532mg				リン 367mg 562mg				リン 412mg 607mg			
	食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.6g 4.6g			
	合計(間食込)	エネルギー 1028kcal 1757kcal				エネルギー 1021kcal 1750kcal				エネルギー 1026kcal 1755kcal				エネルギー 1031kcal 1760kcal				エネルギー 1024kcal 1753kcal		
たんぱく質 30.3g 42.6g				たんぱく質 26.1g 38.4g				たんぱく質 27.2g 39.5g				たんぱく質 26.1g 38.4g				たんぱく質 29.7g 42.0g				
脂質 54.5g 56.3g				脂質 59.9g 61.7g				脂質 55.2g 57.0g				脂質 57.5g 59.3g				脂質 54.2g 56.0g				
炭水化物 103.6g 262.0g				炭水化物 94.8g 253.2g				炭水化物 101.3g 259.7g				炭水化物 104.2g 262.6g				炭水化物 104.7g 263.1g				
ナトリウム 1971mg 1974mg				ナトリウム 1934mg 1937mg				ナトリウム 2043mg 2046mg				ナトリウム 2129mg 2132mg				ナトリウム 1827mg 1830mg				
カリウム 1795mg 1978mg				カリウム 1767mg 1950mg				カリウム 1423mg 1606mg				カリウム 1339mg 1522mg				カリウム 1433mg 1616mg				
リン 478mg 623mg				リン 372mg 567mg				リン 344mg 539mg				リン 373mg 568mg				リン 419mg 614mg				
食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.6g 4.6g				

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)				
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 さつま芋のレモン煮 キャロットエッグ				★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 人参の炒り煮 かぼちゃのクリームサラダ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g 野菜せかまぼこ 人参しりしり 明太ボテトサラダ				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	234kcal	477kcal					
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g					
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	14.9g	15.5g					
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	14.2g	67.0g					
	ナトリウム	320mg	321mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	688mg	689mg					
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	222mg	283mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	295mg	356mg					
	リン	95mg	160mg	リン	112mg	177mg	リン	83mg	148mg	リン	92mg	157mg	リン	147mg	212mg					
食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	1.8g						
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 麩と若芽のみぞれ煮 パスタのサラダ				★ごはん150g 肉じゃが 春雨とツナのピリ辛炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん150g ヤシヨムチキン風 コーンソテー 揚げと人参の煮びたし 中華サラダ				★ごはん150g ポテトコロッケ 人参のきんぴら キャベツとザーサイ炒め チーズマカロニサラダ			
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	374kcal	617kcal					
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.2g	10.3g					
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	25.4g	26.0g					
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.9g	83.7g					
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	788mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	677mg	678mg					
	カリウム	257mg	318mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	343mg	404mg					
	リン	117mg	182mg	リン	125mg	190mg	リン	127mg	192mg	リン	191mg	256mg	リン	79mg	144mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
間食	◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g				◎ハイナッフル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ				★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら スープキャベツ スパゲティサラダ				★ごはん150g マーボナス さつま芋の甘露煮 キャベツと大根のねりごま和え				★ごはん150g 鱈の磯辺焼 人参のレモン煮 ジャガ芋のカレー煮 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 法蓮草の煮びたし スイートおさつ 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	388kcal	631kcal					
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g					
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.9g	21.5g					
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	37.6g	90.4g					
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	535mg	536mg					
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	661mg	722mg					
	リン	197mg	262mg	リン	157mg	222mg	リン	158mg	223mg	リン	192mg	257mg	リン	175mg	240mg					
食塩相当量	1.8g	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	1.5g	1.5g	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal					
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g					
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	61.2g	63.0g					
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	82.7g	241.1g					
	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1900mg	1903mg					
	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1299mg	1482mg					
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	368mg	563mg	リン	475mg	670mg	リン	401mg	596mg					
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g					
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal				
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g					
脂質		54.3g	56.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	61.3g	63.1g					
炭水化物		104.2g	262.6g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	94.2g	252.6g					
ナトリウム		1720mg	1723mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1903mg	1906mg					
カリウム		1757mg	1940mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1355mg	1538mg					
リン		416mg	611mg	リン	400mg	595mg	リン	371mg	566mg	リン	482mg	677mg	リン	407mg	602mg					
食塩相当量		4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g					

(たんぱく40g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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	ひとくちかんも煮	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め
	春雨の甘酢炒め	麦	豚の野菜あんかけ	麦	里芋の和風クリーム煮	卵麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め
	さっぱりポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	ポテトサラダ	卵乳	オクラの柚子胡椒和え
	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
	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	17.0g	17.6g
昼食	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	636mg	637mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	590mg	651mg
	リン	139mg	204mg	リン	178mg	243mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	白身フライ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	チキンヒカタ	卵麦	白身魚の梅ダレがけ
	人参シャトー	麦	切干大根のおから煮	麦	バジルマカロニ	麦	トマトソース	麦	ぶぎのきんぴら
	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根煮	麦	白菜の煮ひたし
	コーンクリームマカロニ	乳麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	コーンサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ
	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
	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
夕食	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.2g	21.8g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	722mg	723mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	422mg	483mg
	リン	133mg	198mg	リン	114mg	179mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.4g	61.2g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	80.2g	238.6g
	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1859mg	1862mg
	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1429mg	1612mg
	リン	379mg	574mg	リン	353mg	548mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	95.7g	254.1g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1489mg	1672mg
	リン	386mg	581mg	リン	359mg	554mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	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

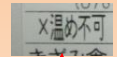


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。