

(たんぱく60g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180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ			麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜丼かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え			卵麦 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	226kcal	516kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal					
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g					
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g					
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g					
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg					
	カリウム	456mg	528mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg					
	リン	110mg	187mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			卵麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ			卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアンタ			乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal					
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g					
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	18.8g	19.5g					
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g					
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	723mg	724mg					
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	517mg	589mg					
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	127mg	204mg	リン	211mg	288mg	リン	93mg	170mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
間食	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ			麦 乳麦 卵麦 卵乳	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のパジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け			麦 麦 乳麦 麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g フリのこま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ			麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬け			麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			乳麦 乳麦 麦 卵麦
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	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	310kcal	600kcal					
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g					
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.4g	16.1g					
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	29.4g	92.3g	炭水化物	24.6g	87.5g					
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	675mg	676mg					
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	658mg	730mg					
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	168mg	245mg	リン	136mg	213mg	リン	209mg	286mg					
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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					
	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		811kcal	1681kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal					
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g					
脂質		46.8g	48.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g					
炭水化物		56.4g	245.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	60.5g	249.2g					
ナトリウム		1893mg	1896mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2012mg	2015mg					
カリウム		1534mg	1750mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1467mg	1683mg					
リン		484mg	715mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	514mg	745mg	リン	380mg	611mg					
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal					
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g					
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g					
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	99.4g	288.1g	炭水化物	92.8g	281.5g	炭水化物	91.4g	280.1g					
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2018mg	2021mg					
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1587mg	1803mg					
	リン	490mg	721mg	リン	419mg	650mg	リン	474mg	705mg	リン	528mg	759mg	リン	394mg	625mg					
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g					

(たんぱく60g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180g 肉団子の中華炒め 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 大豆とキャベツのスー 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え				★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め チーズマカロニサラダ				★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			
	卵乳麦落 卵乳麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦落 卵乳麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦落				麦 卵乳麦 麦落			
	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 242kcal 532kcal				エネルギー 225kcal 515kcal				エネルギー 231kcal 521kcal				エネルギー 165kcal 455kcal				エネルギー 232kcal 522kcal			
	たんぱく質 10.0g 14.9g				たんぱく質 11.4g 16.3g				たんぱく質 8.1g 13.0g				たんぱく質 11.7g 16.6g				たんぱく質 10.5g 15.4g			
	脂質 13.3g 14.0g				脂質 13.2g 13.9g				脂質 14.3g 15.0g				脂質 6.4g 7.1g				脂質 10.3g 11.0g			
	炭水化物 20.1g 83.0g				炭水化物 16.3g 79.2g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 14.4g 77.3g				炭水化物 24.5g 87.4g			
	ナトリウム 635mg 636mg				ナトリウム 740mg 741mg				ナトリウム 600mg 601mg				ナトリウム 563mg 564mg				ナトリウム 479mg 480mg			
	カリウム 351mg 423mg				カリウム 519mg 591mg				カリウム 191mg 263mg				カリウム 434mg 506mg				カリウム 572mg 644mg			
	リン 126mg 203mg				リン 154mg 231mg				リン 107mg 184mg				リン 152mg 229mg				リン 140mg 217mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.2g 1.2g				
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮ひたし ひとくちがんも煮 麩とえのきのさつと煮				★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ				★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g カルビ丼の具 里芋の和風クリーム煮 切干の梅しそ和え				★ごはん180g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マツシュサラダ			
	麦 麦 麦 麦				麦 卵乳麦 卵				麦 麦 麦 卵乳麦				麦落 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 257kcal 547kcal				エネルギー 238kcal 528kcal				エネルギー 322kcal 612kcal				エネルギー 337kcal 627kcal				エネルギー 336kcal 626kcal			
	たんぱく質 15.2g 20.1g				たんぱく質 14.7g 19.6g				たんぱく質 15.9g 20.8g				たんぱく質 10.2g 15.1g				たんぱく質 12.5g 17.4g			
	脂質 15.0g 15.7g				脂質 12.9g 13.6g				脂質 19.4g 20.1g				脂質 18.7g 19.4g				脂質 24.3g 25.0g			
	炭水化物 13.9g 76.8g				炭水化物 15.8g 78.7g				炭水化物 17.9g 80.8g				炭水化物 30.8g 93.7g				炭水化物 15.5g 78.4g			
	ナトリウム 705mg 706mg				ナトリウム 764mg 765mg				ナトリウム 683mg 684mg				ナトリウム 867mg 868mg				ナトリウム 659mg 660mg			
	カリウム 378mg 450mg				カリウム 530mg 602mg				カリウム 549mg 621mg				カリウム 483mg 555mg				カリウム 522mg 594mg			
	リン 204mg 281mg				リン 183mg 260mg				リン 82mg 159mg				リン 143mg 220mg				リン 115mg 192mg			
食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め ポテトマサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 肉とコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 若芽と油揚げのおひたし			
	卵乳麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 卵乳				卵乳麦 麦落か 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 311kcal 601kcal				エネルギー 298kcal 588kcal				エネルギー 258kcal 548kcal				エネルギー 344kcal 634kcal				エネルギー 263kcal 553kcal			
	たんぱく質 13.5g 18.4g				たんぱく質 13.0g 17.9g				たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 16.7g 21.6g				たんぱく質 15.9g 20.8g			
	脂質 19.7g 20.4g				脂質 15.7g 16.4g				脂質 15.6g 16.3g				脂質 20.4g 21.1g				脂質 15.5g 16.2g			
	炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 26.5g 89.4g				炭水化物 14.3g 77.2g				炭水化物 22.4g 85.3g				炭水化物 15.0g 77.9g			
	ナトリウム 675mg 676mg				ナトリウム 499mg 500mg				ナトリウム 703mg 704mg				ナトリウム 628mg 629mg				ナトリウム 735mg 736mg			
	カリウム 290mg 362mg				カリウム 595mg 667mg				カリウム 463mg 535mg				カリウム 486mg 558mg				カリウム 567mg 639mg			
	リン 179mg 256mg				リン 196mg 273mg				リン 204mg 281mg				リン 172mg 249mg				リン 263mg 340mg			
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g				
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 810kcal 1680kcal				エネルギー 761kcal 1631kcal				エネルギー 811kcal 1681kcal				エネルギー 846kcal 1716kcal				エネルギー 831kcal 1701kcal			
	たんぱく質 38.7g 53.4g				たんぱく質 39.1g 53.8g				たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 38.6g 53.3g				たんぱく質 38.9g 53.6g			
	脂質 48.0g 50.1g				脂質 41.8g 43.9g				脂質 49.3g 51.4g				脂質 45.5g 47.6g				脂質 50.1g 52.2g			
	炭水化物 52.4g 241.1g				炭水化物 58.6g 247.3g				炭水化物 50.6g 239.3g				炭水化物 67.6g 256.3g				炭水化物 55.0g 243.7g			
	ナトリウム 2015mg 2018mg				ナトリウム 2003mg 2006mg				ナトリウム 1986mg 1989mg				ナトリウム 2058mg 2061mg				ナトリウム 1873mg 1876mg			
	カリウム 1019mg 1235mg				カリウム 1644mg 1860mg				カリウム 1203mg 1419mg				カリウム 1403mg 1619mg				カリウム 1661mg 1877mg			
	リン 509mg 740mg				リン 533mg 764mg				リン 393mg 624mg				リン 467mg 698mg				リン 518mg 749mg			
	食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.8g 4.8g			
	エネルギー 938kcal 1808kcal				エネルギー 887kcal 1757kcal				エネルギー 907kcal 1777kcal				エネルギー 974kcal 1844kcal				エネルギー 927kcal 1797kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 39.5g 54.2g				たんぱく質 39.7g 54.4g				たんぱく質 40.4g 55.1g				たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 39.7g 54.4g			
	脂質 48.2g 50.3g				脂質 42.0g 44.1g				脂質 49.5g 51.6g				脂質 45.7g 47.8g				脂質 50.3g 52.4g			
	炭水化物 83.3g 272.0g				炭水化物 89.1g 277.8g				炭水化物 73.6g 262.3g				炭水化物 98.5g 287.2g				炭水化物 78.0g 266.7g			
ナトリウム 2021mg 2024mg				ナトリウム 2005mg 2008mg				ナトリウム 1992mg 1995mg				ナトリウム 2064mg 2067mg				ナトリウム 1879mg 1882mg				
カリウム 1139mg 1355mg				カリウム 1758mg 1974mg				カリウム 1316mg 1532mg				カリウム 1523mg 1739mg				カリウム 1774mg 1990mg				
リン 523mg 754mg				リン 539mg 770mg				リン 405mg 636mg				リン 481mg 712mg				リン 530mg 761mg				
食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.8g 4.8g				

(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 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 ブロッコリーの玉子とじ ひじきのごまマヨ和え			
	麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 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	167kcal	457kcal		エネルギー	215kcal	505kcal		エネルギー	180kcal	470kcal		エネルギー	163kcal	453kcal		エネルギー	203kcal	493kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g		たんぱく質	9.4g	14.3g		たんぱく質	9.1g	14.0g		たんぱく質	6.4g	11.3g		たんぱく質	6.6g	11.5g	
	脂質	5.8g	6.5g		脂質	12.4g	13.1g		脂質	11.3g	12.0g		脂質	8.5g	9.2g		脂質	14.6g	15.3g	
	炭水化物	20.8g	83.7g		炭水化物	15.1g	78.0g		炭水化物	10.6g	73.5g		炭水化物	16.2g	79.1g		炭水化物	11.6g	74.5g	
	ナトリウム	649mg	650mg		ナトリウム	670mg	671mg		ナトリウム	413mg	414mg		ナトリウム	688mg	689mg		ナトリウム	663mg	664mg	
	カリウム	435mg	507mg		カリウム	352mg	424mg		カリウム	204mg	276mg		カリウム	376mg	448mg		カリウム	265mg	337mg	
	リン	113mg	190mg		リン	141mg	218mg		リン	112mg	189mg		リン	153mg	230mg		リン	95mg	172mg	
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 1.7g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ				★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 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				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	272kcal	562kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	309kcal	599kcal		エネルギー	312kcal	602kcal		エネルギー	267kcal	557kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.0g		たんぱく質	13.0g	17.9g		たんぱく質	15.3g	20.2g		たんぱく質	17.1g	22.0g		たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.4g	17.1g		脂質	17.6g	18.3g		脂質	15.6g	16.3g		脂質	19.3g	20.0g		脂質	15.6g	16.3g	
	炭水化物	15.0g	77.9g		炭水化物	21.3g	84.2g		炭水化物	26.3g	89.2g		炭水化物	14.3g	77.2g		炭水化物	13.2g	76.1g	
	ナトリウム	705mg	706mg		ナトリウム	807mg	808mg		ナトリウム	675mg	676mg		ナトリウム	622mg	623mg		ナトリウム	683mg	684mg	
	カリウム	354mg	426mg		カリウム	481mg	553mg		カリウム	670mg	742mg		カリウム	397mg	469mg		カリウム	765mg	837mg	
	リン	85mg	162mg		リン	158mg	235mg		リン	221mg	298mg		リン	59mg	136mg		リン	238mg	315mg	
食塩相当量 1.8g 1.8g				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 1.7g 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 明太春雨サラダ			
	麦 卵乳麦 乳麦				麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦				麦 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	327kcal	617kcal		エネルギー	268kcal	558kcal		エネルギー	289kcal	579kcal		エネルギー	310kcal	600kcal		エネルギー	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g		たんぱく質	17.3g	22.2g		たんぱく質	14.3g	19.2g		たんぱく質	16.6g	21.5g		たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	22.0g	22.7g		脂質	12.4g	13.1g		脂質	16.3g	17.0g		脂質	15.8g	16.5g		脂質	19.2g	19.9g	
	炭水化物	14.8g	77.7g		炭水化物	21.7g	84.6g		炭水化物	20.4g	83.3g		炭水化物	25.0g	87.9g		炭水化物	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	717mg	718mg		ナトリウム	762mg	763mg		ナトリウム	568mg	569mg		ナトリウム	452mg	453mg		ナトリウム	765mg	766mg	
	カリウム	460mg	532mg		カリウム	572mg	644mg		カリウム	614mg	686mg		カリウム	530mg	602mg		カリウム	551mg	623mg	
	リン	219mg	296mg		リン	216mg	293mg		リン	188mg	265mg		リン	221mg	298mg		リン	212mg	289mg	
食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.1g 1.2g				食塩相当量 1.9g 1.9g				
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	766kcal	1636kcal		エネルギー	782kcal	1652kcal		エネルギー	778kcal	1648kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	780kcal	1650kcal	
	たんぱく質	41.4g	56.1g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	40.1g	54.8g		たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	44.2g	46.3g		脂質	42.4g	44.5g		脂質	43.2g	45.3g		脂質	43.6g	45.7g		脂質	49.4g	51.5g	
	炭水化物	50.6g	239.3g		炭水化物	58.1g	246.8g		炭水化物	57.3g	246.0g		炭水化物	55.5g	244.2g		炭水化物	42.0g	230.7g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg		ナトリウム	2239mg	2242mg		ナトリウム	1656mg	1659mg		ナトリウム	1762mg	1765mg		ナトリウム	2111mg	2114mg	
	カリウム	1249mg	1465mg		カリウム	1405mg	1621mg		カリウム	1488mg	1704mg		カリウム	1303mg	1519mg		カリウム	1581mg	1797mg	
	リン	417mg	648mg		リン	515mg	746mg		リン	521mg	752mg		リン	433mg	664mg		リン	545mg	776mg	
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 4.2g 4.2g				食塩相当量 4.4g 4.6g				食塩相当量 5.3g 5.3g			
	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		エネルギー	782kcal	1652kcal		エネルギー	778kcal	1648kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	780kcal	1650kcal	
たんぱく質		41.4g	56.1g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	40.1g	54.8g		たんぱく質	41.1g	55.8g	
脂質		44.2g	46.3g		脂質	42.4g	44.5g		脂質	43.2g	45.3g		脂質	43.6g	45.7g		脂質	49.4g	51.5g	
炭水化物		50.6g	239.3g		炭水化物	58.1g	246.8g		炭水化物	57.3g	246.0g		炭水化物	55.5g	244.2g		炭水化物	42.0g	230.7g	
ナトリウム		2071mg	2074mg		ナトリウム	2239mg	2242mg		ナトリウム	1656mg	1659mg		ナトリウム	1762mg	1765mg		ナトリウム	2111mg	2114mg	
カリウム		1249mg	1465mg		カリウム	1405mg	1621mg		カリウム	1488mg	1704mg		カリウム	1303mg	1519mg		カリウム	1581mg	1797mg	
リン		417mg	648mg		リン	515mg	746mg		リン	521mg	752mg		リン	433mg	664mg		リン	545mg	776mg	
食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 4.2g 4.2g				食塩相当量 4.4g 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 ご飯セット		
	エネルギー	894kcal	1764kcal		エネルギー	908kcal	1778kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal		エネルギー	881kcal	1751kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal	
	たんぱく質	42.2g	56.9g		たんぱく質	40.3g	55.0g		たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	40.9g	55.6g		たんぱく質	41.7g	56.4g	
	脂質	44.4g	46.5g		脂質	42.6g	44.7g		脂質	43.4g	45.5g		脂質	43.8g	45.9g		脂質	49.6g	51.7g	
	炭水化物	81.5g	270.2g		炭水化物	88.6g	277.3g		炭水化物	88.2g	276.9g		炭水化物	78.5g	267.2g		炭水化物	72.5g	261.2g	
	ナトリウム	2077mg	2080mg		ナトリウム	2241mg	2244mg		ナトリウム	1662mg	1665mg		ナトリウム	1768mg	1771mg		ナトリウム	2113mg	2116mg	
	カリウム	1369mg	1585mg		カリウム	1519mg	1735mg		カリウム	1608mg	1824mg		カリウム	1416mg	1632mg		カリウム	1695mg	1911mg	
	リン	431mg	662mg		リン	521mg	752mg		リン	535mg	766mg		リン	445mg	676mg		リン	551mg	782mg	
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 4.2g 4.2g				食塩相当量 4.4g 4.6g				食塩相当量 5.3g 5.3g			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 4.2g 4.2g				食塩相当量 4.4g 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

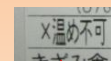


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。