（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	麦落	
		春雨の甘酢炒め	麦		麩の野菜あんかけ	麦		里芋の和風クリーム煮	乳麦		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	卵乳麦	
		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	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	283kcal	526kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
		たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
		脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	21.9g	22.5g
		炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
		ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	693mg	694mg
		カリウム	313mg	374mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	291mg	352mg
		リン	107mg	172mg	リン	61mg	126mg	リン	110mg	175mg	リン	92mg	157mg	リン	84mg	149mg
		食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
		豚肉のおろし煮	麦		治部風煮	麦		酢豚	乳麦		さわらの醤油焼	卵麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
		ピリ辛担々ナス	麦		きのこのきんぴら	麦		野菜のオイスター炒め	麦		人参のきんぴら	麦		人参のレモン煮	乳麦	
		三色野菜ナムル	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		えびポテトサラダ	卵乳麦え		蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦		野菜炒め	卵麦	
											コールスローサラダ	卵乳麦		青のりポテトサラダ	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	316kcal	559kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
		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	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
		脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
		炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.8g	82.6g
		ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	759mg	760mg
		カリウム	495mg	556mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	506mg	567mg
		リン	139mg	204mg	リン	178mg	243mg	リン	149mg	214mg	リン	162mg	227mg	リン	136mg	201mg
		食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食		★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		チキンピカタ	卵麦		白身魚の梅タレがけ	麦	
		人参シャトー	麦		切干大根のおから煮	麦		パンプルマカロニ	麦		トマトソース			ふきのきんぴら	麦	
		里芋と小松菜のとろみ煮	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		白菜の煮びたし	麦	
		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	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	374kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
		たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
		脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
		炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
		ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
		カリウム	403mg	464mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
		リン	133mg	198mg	リン	114mg	179mg	リン	147mg	212mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
		食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	973kcal	1702kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
		たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g
		脂質	62.2g	64.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.8g	61.6g
		炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
		ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2090mg	2093mg
		カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1245mg	1428mg
		リン	379mg	574mg	リン	353mg	548mg	リン	406mg	601mg	リン	389mg	584mg	リン	415mg	610mg
		食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）		エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
		たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
		脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
		炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
		ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
		カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
		リン	386mg	581mg	リン	359mg	554mg	リン	409mg	604mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
		食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

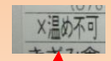


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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40g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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	がんもどきの含め煮	麦
	きんぴら	麦	大根とひじきの煮物	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	スイートハンプ	
	マッシュサラダ	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	マリーネサラダ	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	310kcal / 553kcal	エネルギー	249kcal / 492kcal	エネルギー	242kcal / 485kcal	エネルギー	259kcal / 502kcal	エネルギー	307kcal / 550kcal
	たんぱく質	7.5g / 11.6g	たんぱく質	5.7g / 9.8g	たんぱく質	6.9g / 11.0g	たんぱく質	5.9g / 10.0g	たんぱく質	6.9g / 11.0g
	脂質	19.1g / 19.7g	脂質	17.0g / 17.6g	脂質	14.3g / 14.9g	脂質	16.0g / 16.6g	脂質	15.8g / 16.4g
	炭水化物	26.5g / 79.3g	炭水化物	19.9g / 72.7g	炭水化物	21.6g / 74.4g	炭水化物	22.0g / 74.8g	炭水化物	35.1g / 87.9g
	ナトリウム	755mg / 756mg	ナトリウム	580mg / 581mg	ナトリウム	767mg / 768mg	ナトリウム	593mg / 594mg	ナトリウム	556mg / 557mg
	カリウム	465mg / 526mg	カリウム	410mg / 471mg	カリウム	273mg / 334mg	カリウム	462mg / 523mg	カリウム	544mg / 605mg
	リン	117mg / 182mg	リン	120mg / 185mg	リン	84mg / 149mg	リン	92mg / 157mg	リン	123mg / 188mg
	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	1.5g / 1.5g	食塩相当量	1.4g / 1.4g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラのおろし煮	麦	豚バラとキャベツの味噌炒め	麦落	チキンのアイオリソース	卵乳麦	肉野菜炒め	麦	照焼ハンバーク	乳麦
	かぼちゃのゴマ煮	麦	シャカ芋きんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	里芋の柚子味噌煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	チーズマカロニサラダ	卵乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	麦	ナスのおろし和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦
					たたきごぼう	麦			玉子スパサラダ	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	319kcal / 562kcal	エネルギー	403kcal / 646kcal	エネルギー	363kcal / 606kcal	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	11.5g / 15.6g	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	22.9g / 23.5g	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	27.7g / 80.5g	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	660mg / 661mg	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	442mg / 503mg	カリウム	470mg / 531mg	カリウム	368mg / 429mg
	リン	166mg / 231mg	リン	130mg / 195mg	リン	134mg / 199mg	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）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ポテトコロッケ	卵乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	ブリの磯辺焼	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦
	人参シャトー	麦	キャベツソテー	乳麦	じゃがいものり塩炒め	乳	ピーマンソテー	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦
	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	さつま芋の甘露煮	麦	明太春雨サラダ	卵麦	さつま芋のレモン煮	麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え	卵乳麦			ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	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	329kcal / 572kcal	エネルギー	332kcal / 575kcal	エネルギー	359kcal / 602kcal	エネルギー	352kcal / 595kcal	エネルギー	317kcal / 560kcal
	たんぱく質	6.1g / 10.2g	たんぱく質	11.3g / 15.4g	たんぱく質	8.9g / 13.0g	たんぱく質	13.4g / 17.5g	たんぱく質	9.8g / 13.9g
	脂質	18.6g / 19.2g	脂質	16.5g / 17.1g	脂質	23.2g / 23.8g	脂質	17.7g / 18.3g	脂質	21.3g / 21.9g
	炭水化物	35.7g / 88.5g	炭水化物	33.6g / 86.4g	炭水化物	27.2g / 80.0g	炭水化物	33.2g / 86.0g	炭水化物	21.8g / 74.6g
	ナトリウム	751mg / 752mg	ナトリウム	682mg / 683mg	ナトリウム	724mg / 725mg	ナトリウム	576mg / 577mg	ナトリウム	730mg / 731mg
	カリウム	409mg / 470mg	カリウム	577mg / 638mg	カリウム	495mg / 556mg	カリウム	575mg / 636mg	カリウム	389mg / 450mg
	リン	82mg / 147mg	リン	130mg / 195mg	リン	143mg / 208mg	リン	123mg / 188mg	リン	109mg / 174mg
	食塩相当量	1.9g / 1.9g	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	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	958kcal / 1687kcal	エネルギー	984kcal / 1713kcal	エネルギー	964kcal / 1693kcal	エネルギー	959kcal / 1688kcal	エネルギー	991kcal / 1720kcal
	たんぱく質	25.8g / 38.1g	たんぱく質	27.7g / 40.0g	たんぱく質	27.3g / 39.6g	たんぱく質	28.6g / 40.9g	たんぱく質	28.2g / 40.5g
	脂質	55.7g / 57.5g	脂質	60.2g / 62.0g	脂質	60.4g / 62.2g	脂質	58.1g / 59.9g	脂質	58.9g / 60.7g
	炭水化物	90.2g / 248.6g	炭水化物	82.7g / 241.1g	炭水化物	76.5g / 234.9g	炭水化物	77.0g / 235.4g	炭水化物	84.0g / 242.4g
	ナトリウム	2164mg / 2167mg	ナトリウム	1946mg / 1949mg	ナトリウム	2151mg / 2154mg	ナトリウム	1812mg / 1815mg	ナトリウム	2086mg / 2089mg
	カリウム	1572mg / 1755mg	カリウム	1487mg / 1670mg	カリウム	1210mg / 1393mg	カリウム	1507mg / 1690mg	カリウム	1301mg / 1484mg
	リン	365mg / 560mg	リン	380mg / 575mg	リン	361mg / 556mg	リン	339mg / 534mg	リン	417mg / 612mg
	食塩相当量	5.5g / 5.5g	食塩相当量	4.9g / 4.9g	食塩相当量	5.5g / 5.5g	食塩相当量	4.6g / 4.6g	食塩相当量	5.3g / 5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal / 1751kcal	エネルギー	1032kcal / 1761kcal	エネルギー	1027kcal / 1756kcal	エネルギー	1023kcal / 1752kcal	エネルギー	1039kcal / 1768kcal
	たんぱく質	26.2g / 38.5g	たんぱく質	28.1g / 40.4g	たんぱく質	27.6g / 39.9g	たんぱく質	29.0g / 41.3g	たんぱく質	28.6g / 40.9g
	脂質	55.8g / 57.6g	脂質	60.3g / 62.1g	脂質	60.5g / 62.3g	脂質	58.2g / 60.0g	脂質	59.0g / 60.8g
	炭水化物	105.7g / 264.1g	炭水化物	94.2g / 252.6g	炭水化物	91.7g / 250.1g	炭水化物	92.5g / 250.9g	炭水化物	95.5g / 253.9g
	ナトリウム	2167mg / 2170mg	ナトリウム	1949mg / 1952mg	ナトリウム	2152mg / 2155mg	ナトリウム	1815mg / 1818mg	ナトリウム	2089mg / 2092mg
	カリウム	1632mg / 1815mg	カリウム	1543mg / 1726mg	カリウム	1267mg / 1450mg	カリウム	1567mg / 1750mg	カリウム	1357mg / 1540mg
	リン	372mg / 567mg	リン	386mg / 581mg	リン	364mg / 559mg	リン	346mg / 541mg	リン	423mg / 618mg
	食塩相当量	5.5g / 5.5g	食塩相当量	4.9g / 4.9g	食塩相当量	5.5g / 5.5g	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

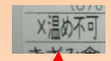


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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40g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	野菜巻かまぼこ		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		卵
	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	げんちん煮		麦
	コールスローサラダ	卵乳麦	切干大根のバンバンジー		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	竹輪のソースマヨ		卵	春雨のサラダ		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	261kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	293mg	354mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	233mg	294mg
	リン	83mg	148mg	リン	113mg	178mg	リン	93mg	158mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★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	麦落	鯖の竜田揚		麦	お魚サンギ		卵麦	豚肉のお好み焼風		麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦
	スープチャペツ	乳麦	インゲンソテー		乳麦	コーンソテー		乳	麩の野菜あんかけ		麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦
	ポテトサラダ	卵乳	里芋の中華玉子あんかけ		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	スパケティサラダ		卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦
			キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か	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
	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	118mg	183mg	リン	144mg	209mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のごまタレ煮	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			カレイの照焼		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	ヒーマンソテー		卵乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦
	スパトマト炒め	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
	大根なます	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
	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	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	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	417mg	478mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	169mg	234mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	食塩相当量	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	986kcal	1715kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	396mg	591mg	リン	445mg	640mg	リン	390mg	585mg	リン	372mg	567mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	402mg	597mg	リン	452mg	647mg	リン	396mg	591mg	リン	375mg	570mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。