（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。

（たんぱく60g調整食）週間献立表

	11月16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	野菜昔かまぼこ	卵		目玉焼き	卵		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		厚焼玉子	卵麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦		麻婆大豆	麦落		里芋のそぼろ煮	乳麦		切干大根のコンソメ炒め	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦		キャベツと大根のねりごま和え	麦		枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳		竹輪のソースマヨ	卵		人参とさつま揚げの金平	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	312mg	384mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	88mg	165mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ポークシンジャー	麦		ホッケの照焼	麦		鶏肉の塩こうじ焼	麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		豚ばら肉炒め	麦	
	油揚げの玉子とじ	卵麦		塩枝豆			法蓮草の煮びたし	麦		オニオンソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦		大根とひき肉のクリーム煮	乳麦		大根の柚香煮	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
				春雨のサラダ	卵		コールスローサラダ	卵乳麦		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	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	216mg	293mg	リン	201mg	278mg	リン	53mg	130mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（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		
	ささみ大葉フライ	麦		豚肉と野菜の中華炒め	麦か		鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦		ブリの味噌焼		
	人参のレモン煮	乳麦		シャカ芋のカレー煮	乳麦		人参クラッセ	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		チンゲン菜ゾテー	乳麦	
	ピリ辛担々ナス	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		パインキャロットラペ			竹輪のごま炒め	麦	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落					マカロニサラダ	卵麦					切干と人参のハリハリ	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	399mg	471mg	カリウム	839mg	911mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	185mg	262mg	リン	218mg	295mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	765kcal	1635kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	43.8g	232.5g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1340mg	1556mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1115mg	1331mg
	リン	501mg	732mg	リン	579mg	810mg	リン	375mg	606mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	86.7g	275.4g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1759mg	1975mg	カリウム	1229mg	1445mg
	リン	515mg	746mg	リン	591mg	822mg	リン	381mg	612mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

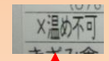


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。



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23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		野菜巻かまぼこ	卵	
	キャベツとザーサイ炒め			春雨と鶏肉の炒め煮	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		けんちん煮	麦	
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		法蓮草のごま和え	乳麦		インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦		人参のおかかサラダ	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	226kcal	516kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	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	8.1g	13.0g	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	23.6g	86.5g	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	274mg	346mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	110mg	187mg	リン	105mg	182mg	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			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚たまキャベツ	卵乳麦		プリのごま焼	麦		ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦		鯖の味噌バター焼	乳		鶏のスタミナ醤油焼き	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		オニオンソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		キャベツソテー	乳麦		コーンソテー	乳	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		ナスの挽肉炒め	乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		白菜と挽肉の旨煮	麦	
				じゃが芋の中華風サラダ	麦					チキンアラビアータ	麦		中華サラダ	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	281kcal	571kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	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	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.3g	17.2g	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	20.3g	21.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	32.3g	95.2g	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	816mg	817mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	688mg	760mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	リン	159mg	236mg	リン	181mg	258mg	リン	211mg	288mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（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		
	ホッケの酒粕焼	麦		照焼チキン	麦		赤魚の磯辺焼	麦		治部風煮	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	人参のレモン煮	乳麦		人参のきんぴら	麦		塩ゆでアスパラ			じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦		スパゲティー	乳麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳		鶏肉のカレー煮	乳麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		大豆と人参の煮物	麦	
	ポテトマサラダ	卵乳		キャベツと人参の浅漬け	麦		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦					切干と法蓮草のごまマヨネーズ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	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	15.5g	20.4g	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	12.5g	13.2g	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	15.6g	78.5g	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	625mg	626mg	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	453mg	525mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	658mg	730mg
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	188mg	265mg	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	1.6g	1.6g	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	820kcal	1690kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	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	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	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	45.0g	47.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	69.1g	257.8g	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	2119mg	2122mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1467mg	1683mg
	リン	484mg	715mg	リン	392mg	623mg	リン	536mg	767mg	リン	514mg	745mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	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	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	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	45.2g	47.3g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	92.1g	280.8g	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	2125mg	2128mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1702mg	1918mg	カリウム	1763mg	1979mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1587mg	1803mg
	リン	490mg	721mg	リン	406mg	637mg	リン	548mg	779mg	リン	528mg	759mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

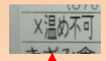


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。