（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。

（たんぱく40g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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
		厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉ときのこの炒め物	麦
		里芋のおろし揚げ出し	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦
		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	レインボーサラダ	卵麦	パインキャロットラペ		キャベツと人参の浅漬け	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	252kcal	495kcal	295kcal	538kcal	280kcal	523kcal	235kcal	478kcal	296kcal	539kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	6.0g	10.1g	10.5g	14.6g	5.6g	9.7g	9.1g	13.2g
	脂質	12.3g	12.9g	19.5g	20.1g	15.3g	15.9g	10.4g	11.0g	16.8g	17.4g
	炭水化物	26.4g	79.2g	22.8g	75.6g	25.8g	78.6g	30.9g	83.7g	24.9g	77.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	634mg	635mg	504mg	505mg	766mg	767mg	653mg	654mg
	カリウム	391mg	452mg	238mg	299mg	632mg	693mg	446mg	507mg	365mg	426mg
	リン	139mg	204mg	85mg	150mg	150mg	215mg	142mg	207mg	125mg	190mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.9g	2.0g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		揚げ豆腐の和風あん	麦	ポークシンシンヤー	麦	中華風親子煮	卵乳麦	豚肉のおろし煮	麦	白身魚の和風あん	麦
		法蓮草の煮びたし	麦	じゃがいもののり塩炒め	乳	クリームコロッケ	乳麦か	揚げと人参の煮びたし	麦	人参のレモン煮	乳麦
		ツナのマヨパスタ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	ひじきとごぼうのナムル	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦
		五目野菜の甘酢和え	麦							インゲンのごま和え	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	301kcal	544kcal	314kcal	557kcal	304kcal	547kcal	342kcal	585kcal	314kcal	557kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	10.9g	15.0g	10.6g	14.7g	11.3g	15.4g	12.2g	16.3g
	脂質	16.7g	17.3g	19.9g	20.5g	19.1g	19.7g	25.3g	25.9g	14.4g	15.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	22.0g	74.8g	22.0g	74.8g	15.9g	68.7g	34.9g	87.7g
	ナトリウム	599mg	600mg	766mg	767mg	618mg	619mg	642mg	643mg	590mg	591mg
	カリウム	416mg	477mg	655mg	716mg	273mg	334mg	522mg	583mg	455mg	516mg
	リン	112mg	177mg	148mg	213mg	115mg	180mg	181mg	246mg	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル（缶）	75g	◎黄桃（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		
		チキンの高菜マヨ	卵麦	ブリの塩焼		ソフトハンバーク	乳麦	鯖の磯辺焼	麦	野菜コロッケ	麦
		人参のきんぴら	麦	オクラのペペロンチーノ		特製デミグラスソース	乳麦	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
		小倉釜時		かぼちゃのゴマ煮	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	切干大根の韓国風炒め	麦
		揚げナスのめかぶ和え	麦	春雨フルーツサラダ	卵	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦
						さっぱりポテトサラダ	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	406kcal	649kcal	370kcal	613kcal	376kcal	619kcal	381kcal	624kcal	356kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	13.4g	17.5g	9.4g	13.5g	12.0g	16.1g	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	21.3g	21.9g	25.9g	26.5g	22.2g	22.8g	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.3g	81.1g	30.5g	83.3g	27.6g	80.4g	30.8g	83.6g	25.7g	78.5g
	ナトリウム	430mg	431mg	453mg	454mg	836mg	837mg	684mg	685mg	663mg	664mg
	カリウム	457mg	518mg	621mg	682mg	574mg	635mg	406mg	467mg	481mg	542mg
	リン	114mg	179mg	130mg	195mg	177mg	242mg	164mg	229mg	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.2g	1.2g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	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	959kcal	1688kcal	979kcal	1708kcal	960kcal	1689kcal	958kcal	1687kcal	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	30.3g	42.6g	30.5g	42.8g	28.9g	41.2g	29.9g	42.2g
	脂質	56.5g	58.3g	60.7g	62.5g	60.3g	62.1g	57.9g	59.7g	55.4g	57.2g
	炭水化物	83.8g	242.2g	75.3g	233.7g	75.4g	233.8g	77.6g	236.0g	85.5g	243.9g
	ナトリウム	1699mg	1702mg	1853mg	1856mg	1958mg	1961mg	2092mg	2095mg	1906mg	1909mg
	カリウム	1264mg	1447mg	1514mg	1697mg	1479mg	1662mg	1374mg	1557mg	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	363mg	558mg	442mg	637mg	487mg	682mg	451mg	646mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	4.7g	4.8g	5.0g	5.0g	5.2g	5.3g	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	1043kcal	1772kcal	1023kcal	1752kcal	1022kcal	1751kcal	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	30.7g	43.0g	30.8g	43.1g	29.3g	41.6g	30.2g	42.5g
	脂質	56.6g	58.4g	60.8g	62.6g	60.4g	62.2g	58.0g	59.8g	55.5g	57.3g
	炭水化物	99.0g	257.4g	90.8g	249.2g	90.6g	249.0g	93.1g	251.5g	100.7g	259.1g
	ナトリウム	1700mg	1703mg	1856mg	1859mg	1959mg	1962mg	2095mg	2098mg	1907mg	1910mg
	カリウム	1321mg	1504mg	1574mg	1757mg	1536mg	1719mg	1434mg	1617mg	1358mg	1541mg
	リン	368mg	563mg	370mg	565mg	445mg	640mg	494mg	689mg	454mg	649mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	4.7g	4.8g	5.0g	5.0g	5.2g	5.3g	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。

（たんぱく40g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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
		豚肉と厚揚げの煮物	麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
		スイートおさつ		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦
		若芽と浦鋒の和え物	麦	コーンサラダ	卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	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	278kcal	521kcal	234kcal	477kcal	305kcal	548kcal	327kcal	570kcal	291kcal	534kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	4.9g	9.0g	6.0g	10.1g	8.3g	12.4g	5.3g	9.4g
	脂質	10.4g	11.0g	13.7g	14.3g	11.6g	12.2g	19.4g	20.0g	19.1g	19.7g
	炭水化物	38.7g	91.5g	22.5g	75.3g	42.7g	95.5g	30.2g	83.0g	22.8g	75.6g
	ナトリウム	494mg	495mg	559mg	560mg	679mg	680mg	677mg	678mg	577mg	578mg
	カリウム	539mg	600mg	385mg	446mg	492mg	553mg	455mg	516mg	232mg	293mg
	リン	102mg	167mg	76mg	141mg	104mg	169mg	129mg	194mg	69mg	134mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		鶏肉とニンニクの芽の炒め物	麦	おふくろカレーのルー	乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	クリーミーコロッケ	卵乳麦か	治部風煮	麦
		ナスの油炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	切干大根煮	麦	人参シャトー	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳
		キャベツの白ドレ和え	卵麦	レインボー春雨	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦
								わかめとパプリカの和え物	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	377kcal	620kcal	312kcal	555kcal	301kcal	544kcal	298kcal	541kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	11.3g	15.4g	8.4g	12.5g	5.9g	10.0g	11.5g	15.6g
	脂質	23.5g	24.1g	24.3g	24.9g	21.6g	22.2g	17.1g	17.7g	15.2g	15.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	29.1g	81.9g	19.3g	72.1g	31.1g	83.9g	27.8g	80.6g
	ナトリウム	687mg	688mg	745mg	746mg	717mg	718mg	718mg	719mg	618mg	619mg
	カリウム	569mg	630mg	621mg	682mg	470mg	531mg	261mg	322mg	522mg	583mg
	リン	143mg	208mg	158mg	223mg	124mg	189mg	59mg	124mg	148mg	213mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		サワラの竜田揚	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	ブリ田楽		ポークチャップ	乳	白身魚の中華風ソースかけ	麦
		甘酢あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ナスの炒り煮	麦	人参のレモン煮	乳麦
		大根の柚香煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	野菜炒め	卵麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	小倉金時	
		スパゲティサラダ	卵乳麦			マカロニサラダ	卵麦			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	360kcal	603kcal	374kcal	617kcal	345kcal	588kcal	356kcal	599kcal	369kcal	612kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	9.7g	13.8g	12.4g	16.5g	11.8g	15.9g	13.2g	17.3g
	脂質	22.6g	23.2g	22.1g	22.7g	21.9g	22.5g	23.3g	23.9g	17.8g	18.4g
	炭水化物	24.3g	77.1g	33.2g	86.0g	23.8g	76.6g	24.9g	77.7g	38.8g	91.6g
	ナトリウム	608mg	609mg	705mg	706mg	644mg	645mg	723mg	724mg	649mg	650mg
	カリウム	487mg	548mg	675mg	736mg	401mg	462mg	501mg	562mg	632mg	693mg
	リン	164mg	229mg	137mg	202mg	109mg	174mg	151mg	216mg	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	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	977kcal	1706kcal	985kcal	1714kcal	962kcal	1691kcal	984kcal	1713kcal	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	25.9g	38.2g	26.8g	39.1g	26.0g	38.3g	30.0g	42.3g
	脂質	56.5g	58.3g	60.1g	61.9g	55.1g	56.9g	59.8g	61.6g	52.1g	53.9g
	炭水化物	87.4g	245.8g	84.8g	243.2g	85.8g	244.2g	86.2g	244.6g	89.4g	247.8g
	ナトリウム	1789mg	1792mg	2009mg	2012mg	2040mg	2043mg	2118mg	2121mg	1844mg	1847mg
	カリウム	1595mg	1778mg	1681mg	1864mg	1363mg	1546mg	1217mg	1400mg	1386mg	1569mg
	リン	409mg	604mg	371mg	566mg	337mg	532mg	339mg	534mg	428mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	1048kcal	1777kcal	1026kcal	1755kcal	1032kcal	1761kcal	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	26.2g	38.5g	27.2g	39.5g	26.4g	38.7g	30.4g	42.7g
	脂質	56.6g	58.4g	60.2g	62.0g	55.2g	57.0g	59.9g	61.7g	52.2g	54.0g
	炭水化物	102.9g	261.3g	100.0g	258.4g	101.3g	259.7g	97.7g	256.1g	104.9g	263.3g
	ナトリウム	1792mg	1795mg	2010mg	2013mg	2043mg	2046mg	2121mg	2124mg	1847mg	1850mg
	カリウム	1655mg	1838mg	1738mg	1921mg	1423mg	1606mg	1273mg	1456mg	1446mg	1629mg
	リン	416mg	611mg	374mg	569mg	344mg	539mg	345mg	540mg	435mg	630mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g

※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

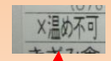


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。