

注文締切：9/30（火）

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)				
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g					
	野菜入りトマトビーンズ		野菜缶かまぼこ		白身魚のしんじょう		大豆の肉じゃが煮		鶏肉カレークリーム煮		乳麦					
	ツナのマヨパスタ		ごま風味炒め		キャベツの麻婆あんかけ		キャロットエッグ		キャベツとザーサイ炒め		乳麦					
	切干大根のカレーきんぴら		バジルポテトチキン		えんどう豆の味噌マヨ和え		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		和風サラダ		卵					
おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ		
エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal		
たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g		
脂質	17.2g	17.8g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g		
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g		
ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg		
カリウム	371mg	432mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	266mg	327mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg		
リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	101mg	166mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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		★ごはん150g					
	和風おろしハンバーグ		豚肉と野菜の中華炒め		チキンの高菜マヨ		ロールキャベツの白味噌仕立て		サワラの竜田揚げ		麦					
	人参シャトー		スイートおさつ		ミックスソテー		人参のレモン煮		卵白あんかけ		卵乳麦					
	春雨の甘酢炒め		四色なます		きのこじゃが芋のアヒージョ		ナスの油炒め		大根とひじきの煮物		麦					
	コーンサラダ				切干と人参のハリハリ		春雨のサラダ		かぼちゃのクリームサラダ		卵乳					
おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ		
エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	342kcal	585kcal		
たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g		
脂質	12.3g	12.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	20.2g	20.8g		
炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	24.4g	77.2g		
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	619mg	620mg		
カリウム	472mg	533mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	577mg	638mg		
リン	115mg	180mg	リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	90mg	155mg	リン	157mg	222mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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		◎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		★ごはん150g					
	肉丼の具		鶏肉の韓国風炒め		肉団子とさつま芋の黒酢あん		鯖のごま醤油焼		豆腐ハンバーグのきのこあん		卵麦					
	揚げと人参の煮びたし		クリームコロッケ		菜の花のクリーム煮		インゲンソテー		スパタマト炒め		乳麦					
	キャベツの白ドレ和え		玉子スバ		デミグラスパスタ		野菜炒め		明太ポテトサラダ		卵麦					
おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ		
エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal		
たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g		
脂質	27.1g	27.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g		
炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	47.2g	100.0g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g		
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg		
カリウム	457mg	518mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg		
リン	190mg	255mg	リン	136mg	201mg	リン	146mg	211mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	おかず		ご飯セツ	
	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.9g	61.7g	
	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	75.9g	234.3g	炭水化物	75.7g	234.1g	
	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	
	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1277mg	1460mg	
	リン	394mg	589mg	リン	373mg	568mg	リン	384mg	579mg	リン	389mg	584mg	リン	336mg	531mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー		1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal
たんぱく質		25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
脂質		56.7g	58.5g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	60.0g	61.8g	
炭水化物		98.7g	257.1g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g	
ナトリウム		1890mg	1893mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
カリウム		1360mg	1543mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1334mg	1517mg	
リン		401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg	リン	396mg	591mg	リン	339mg	534mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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。

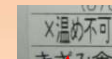
お食事の作り方



- 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。