

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮	千草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	ブロッコリーの玉子とじ	がんもどきの含め煮	チキンアラビアータ	白身魚のしんじょう	鶏ミンチと小松菜の煮物					
	レンコンとフキの煮物	★味噌汁(揚げ・なめこ)	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	豚肉と大根の煮物	★味噌汁(巻麩・揚げ)	野菜の三杯酢	★味噌汁(揚げ・しめじ)	カリフラワーの柚子味噌和え	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)					
	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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g	サワラの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときのこのコンソメバター					
	人参のレモン煮	豆腐のあっさりカレー煮込み	鶏肉ピーマン炒め	大根の甘酢漬	タルタルソース(小袋)	鶏じゃが煮	スーパキハツ	厚揚げとふきの煮物	キャロットラペ	高野豆腐の味噌煮					
	ナスのおろし和え	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)					
	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	440mg	612mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん150g	ホッケのごま焼	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	インゲンソテー	切干と挽肉のオニオン炒め	人参のきんぴら	中華うま煮	ひじきと白菜の生姜和え	インゲンとツナのスタード和え	キャベツのピーナツ和え	法蓮草の煮びたし					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)					
	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	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	10.0g	65.2g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	775mg	1005mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	43.8g	61.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	36.9g	203.1g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
ナトリウム	2279mg	2844mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1892mg	2520mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	51.5g	68.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.5g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	64.7g	230.9g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.4g	239.1g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	ナトリウム	2076mg	2694mg	ナトリウム	1968mg	2596mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

※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。  
 ※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。

### 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。

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		
	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	206kcal	472kcal	166kcal	425kcal	153kcal	421kcal	168kcal	435kcal	152kcal	419kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	13.6g	18.9g	9.7g	15.7g	11.0g	16.8g	6.7g	12.6g
	脂質	9.8g	11.4g	8.5g	9.8g	7.3g	8.9g	5.3g	6.9g	6.2g	7.3g
炭水化物	17.2g	72.2g	10.2g	64.7g	14.0g	69.1g	19.0g	74.0g	17.4g	73.3g	
ナトリウム	601mg	852mg	780mg	970mg	590mg	819mg	732mg	959mg	488mg	715mg	
食塩相当量	1.5g	2.2g	2.0g	2.5g	1.5g	2.1g	1.9g	2.4g	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつまいもの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g ホークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	246kcal	507kcal	223kcal	485kcal	262kcal	516kcal	197kcal	456kcal	221kcal	487kcal
	たんぱく質	12.8g	18.2g	12.5g	18.1g	16.7g	21.9g	13.4g	18.6g	13.1g	18.9g
	脂質	12.2g	13.2g	12.8g	13.8g	13.9g	14.7g	8.9g	10.2g	10.4g	12.0g
炭水化物	18.9g	74.0g	14.1g	69.3g	15.7g	70.2g	16.9g	71.1g	18.7g	73.6g	
ナトリウム	671mg	899mg	668mg	898mg	856mg	1029mg	837mg	1002mg	740mg	967mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.2g	2.6g	2.1g	2.5g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	187kcal	449kcal	221kcal	487kcal	203kcal	458kcal	267kcal	523kcal	261kcal	517kcal
	たんぱく質	11.6g	17.3g	14.5g	20.4g	13.8g	18.8g	14.7g	19.8g	19.6g	24.9g
	脂質	9.4g	10.3g	9.6g	11.2g	10.2g	11.0g	18.4g	19.2g	14.8g	15.5g
炭水化物	16.0g	71.7g	17.2g	72.1g	13.9g	68.3g	9.2g	64.1g	12.3g	67.5g	
ナトリウム	801mg	1027mg	730mg	956mg	673mg	899mg	594mg	822mg	745mg	917mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.9g	2.4g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.9g	2.3g	
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	639kcal	1428kcal	610kcal	1397kcal	618kcal	1395kcal	632kcal	1414kcal	634kcal	1423kcal
	たんぱく質	38.8g	55.8g	40.6g	57.4g	40.2g	56.4g	39.1g	55.2g	39.4g	56.4g
	脂質	31.4g	34.9g	30.9g	34.8g	31.4g	34.6g	32.6g	36.3g	31.4g	34.8g
	炭水化物	52.1g	217.9g	41.5g	206.1g	43.6g	207.6g	45.1g	209.2g	48.4g	214.4g
ナトリウム	2073mg	2778mg	2178mg	2824mg	2119mg	2747mg	2163mg	2783mg	1973mg	2599mg	
食塩相当量	5.2g	7.1g	5.6g	7.2g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1625kcal	817kcal	1604kcal	819kcal	1596kcal	831kcal	1613kcal	831kcal	1620kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	46.7g	63.5g	47.6g	63.8g	47.0g	63.1g	47.1g	64.1g
	脂質	38.4g	41.9g	38.0g	41.9g	38.4g	41.6g	39.6g	43.3g	38.4g	41.8g
	炭水化物	79.9g	245.7g	73.4g	238.0g	72.5g	236.5g	73.3g	237.4g	76.2g	242.2g
	ナトリウム	2149mg	2854mg	2252mg	2898mg	2196mg	2824mg	2239mg	2859mg	2049mg	2675mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	5.8g	7.4g	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	5.2g	6.8g	

※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。  
 ※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。

### 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。

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	卵麦	小麦													
	煮生酢	小麦													
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)													
	おかず	ご飯セット													
エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	
たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.1g	13.7g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g	
脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g	
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼					
	塩ゆでアスパラ	小麦													
	三色野菜ナムル	小麦													
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(白菜・人参)													
	おかず	ご飯セット													
エネルギー	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g	
炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	718mg	946mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎りんご150g	◎バナナ90g													
夕食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ					
	きのこソテー	小麦													
	鶏肉と小松菜煮	小麦													
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)													
	おかず	ご飯セット													
エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	530kcal	エネルギー	239kcal	496kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	
たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	18.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g	
脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g	
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.6g	65.9g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g	
ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	872mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
合計	エネルギー	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	626kcal	1404kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	42.6g	58.8g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	31.1g	34.3g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	42.5g	207.0g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g
	ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2166mg	2793mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2245mg	2847mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	50.3g	66.5g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	38.1g	41.3g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	70.3g	234.8g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2322mg	2924mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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。  
 ※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り付けます。



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。

### 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。