

(カロリー1440kcal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120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	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		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		豚肉と大根の煮物		野菜の三杯酢		カリフラワーの柚子味噌和え							
	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	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g	
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g	
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	サワラの磯辺焼	★ごはん120g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	鶏のごまタレ煮	★ごはん120g	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	菜の花	厚揚げとふきの煮物	高野豆腐の味噌煮							
	ナスのおろし和え				スープレキャベツ		キャロットラペ		菜の花のおひたし							
	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	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g	
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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						
	★ごはん120g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん120g	ホッケのごま焼	★ごはん120g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん120g	アジの幽庵焼	★ごはん120g	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	切干と挽肉のオイスター炒め	中華うま煮	ひじきと白菜の生姜和え	ピーマンソテー	ごぼう大豆	インゲンとツナのスタッド和え	法蓮草の煮びたし						
	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	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g	
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g	
	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	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	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g	
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	45.2g	170.9g	
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
		たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
		脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
炭水化物		79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.4g	199.1g	
ナトリウム		2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.7g	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。
 ※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

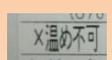


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

(カロリー1440kcal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120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの香味炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		
	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	399kcal	166kcal	359kcal	153kcal	346kcal	168kcal	361kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	13.6g	16.9g	9.7g	13.0g	11.0g	14.3g	6.7g	10.0g
	脂質	9.8g	10.3g	8.5g	9.0g	7.3g	7.8g	5.3g	5.8g	6.2g	6.7g
炭水化物	17.2g	59.1g	10.2g	52.1g	14.0g	55.9g	19.0g	60.9g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	601mg	602mg	780mg	781mg	590mg	591mg	732mg	733mg	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g 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		★ごはん120g 鶏肉のマヨネーズ煮 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		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		
	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	439kcal	223kcal	416kcal	262kcal	455kcal	197kcal	390kcal	221kcal	414kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	12.5g	15.8g	16.7g	20.0g	13.4g	16.7g	13.1g	16.4g
	脂質	12.2g	12.7g	12.8g	13.3g	13.9g	14.4g	8.9g	9.4g	10.4g	10.9g
炭水化物	18.9g	60.8g	14.1g	56.0g	15.7g	57.6g	16.9g	58.8g	18.7g	60.6g	
ナトリウム	671mg	672mg	668mg	669mg	856mg	857mg	837mg	838mg	740mg	741mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	
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120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		
	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	380kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	267kcal	460kcal	261kcal	454kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	14.5g	17.8g	13.8g	17.1g	14.7g	18.0g	19.6g	22.9g
	脂質	9.4g	9.9g	9.6g	10.1g	10.2g	10.7g	18.4g	18.9g	14.8g	15.3g
炭水化物	16.0g	57.9g	17.2g	59.1g	13.9g	55.8g	9.2g	51.1g	12.3g	54.2g	
ナトリウム	801mg	802mg	730mg	731mg	673mg	674mg	594mg	595mg	745mg	746mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	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	639kcal	1218kcal	610kcal	1189kcal	618kcal	1197kcal	632kcal	1211kcal	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	40.6g	50.5g	40.2g	50.1g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
	脂質	31.4g	32.9g	30.9g	32.4g	31.4g	32.9g	32.6g	34.1g	31.4g	32.9g
	炭水化物	52.1g	177.8g	41.5g	167.2g	43.6g	169.3g	45.1g	170.8g	48.4g	174.1g
ナトリウム	2073mg	2076mg	2178mg	2181mg	2119mg	2122mg	2163mg	2166mg	1973mg	1976mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	817kcal	1396kcal	819kcal	1398kcal	831kcal	1410kcal	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	46.7g	56.6g	47.6g	57.5g	47.0g	56.9g	47.1g	57.0g
	脂質	38.4g	39.9g	38.0g	39.5g	38.4g	39.9g	39.6g	41.1g	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.9g	205.6g	73.4g	199.1g	72.5g	198.2g	73.3g	199.0g	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	2252mg	2255mg	2196mg	2199mg	2239mg	2242mg	2049mg	2052mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	

※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。
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。

(カロリー1440kcal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120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 切干大根としらすの煮物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかがサラダ		★ごはん120g 厚焼き玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ロナスのオランダ煮		
	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	174kcal	367kcal	136kcal	329kcal	167kcal	360kcal	189kcal	382kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	8.1g	11.4g	8.1g	11.4g	9.3g	12.6g	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	4.7g	5.2g	8.3g	8.8g	9.7g	10.2g	13.0g	13.5g
炭水化物	14.0g	55.9g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	16.8g	58.7g	12.5g	54.4g	
ナトリウム	621mg	622mg	675mg	676mg	755mg	756mg	584mg	585mg	655mg	656mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え		
	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	212kcal	405kcal	231kcal	424kcal	220kcal	413kcal	211kcal	404kcal	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	13.7g	17.0g	16.3g	19.6g	13.6g	16.9g	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	10.3g	10.8g	9.6g	10.1g
炭水化物	17.3g	59.2g	19.0g	60.9g	16.8g	58.7g	15.8g	57.7g	13.1g	55.0g	
ナトリウム	906mg	907mg	612mg	613mg	717mg	718mg	614mg	615mg	718mg	719mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
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		
	◎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		
夕食	★ごはん120g まごろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おほか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし		
	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	241kcal	434kcal	271kcal	464kcal	239kcal	432kcal	236kcal	429kcal	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	18.5g	21.8g	18.2g	21.5g	17.4g	20.7g	9.2g	12.5g
	脂質	11.9g	12.4g	15.2g	15.7g	13.2g	13.7g	12.8g	13.3g	10.1g	10.6g
炭水化物	18.2g	60.1g	15.8g	57.7g	10.6g	52.5g	12.1g	54.0g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	791mg	792mg	694mg	695mg	633mg	634mg	872mg	873mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	627kcal	1206kcal	638kcal	1217kcal	626kcal	1205kcal	636kcal	1215kcal	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	40.3g	50.2g	42.6g	52.5g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	31.1g	32.6g	31.1g	32.6g	32.8g	34.3g	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	50.7g	176.4g	42.5g	168.2g	44.7g	170.4g	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	2078mg	2081mg	2166mg	2169mg	1831mg	1834mg	2245mg	2248mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	836kcal	1415kcal	823kcal	1402kcal	843kcal	1422kcal	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	47.2g	57.1g	50.3g	60.2g	46.4g	56.3g	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	38.1g	39.6g	38.1g	39.6g	39.9g	41.4g	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	207.1g	79.6g	205.3g	70.3g	196.0g	76.6g	202.3g	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	2152mg	2155mg	2242mg	2245mg	1905mg	1908mg	2322mg	2325mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	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。
 ※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。