

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおあさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵麦え 麦 卵乳麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	卵麦 麦 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	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal		
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g		
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g		
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g		
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	693mg	694mg		
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
	エネルギー	241kcal	434kcal	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	15.9g	16.4g		
	たんぱく質	13.7g	17.0g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	13.7g	14.2g		
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	232kcal	425kcal		
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	18.9g	19.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g		
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	13.7g	14.2g		
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	13.9g	55.8g		
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	644mg	645mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
	エネルギー	202kcal	395kcal	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g		
	たんぱく質	17.3g	20.6g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g		
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパシソーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦落				
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal		
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g		
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g		
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.2g	59.1g		
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg		
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
	エネルギー	624kcal	1203kcal	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g		
	たんぱく質	41.3g	51.2g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.0g	33.5g		
合計	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal		
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g		
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.5g	41.0g		
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g		
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2127mg	2130mg		
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g		
	エネルギー	822kcal	1401kcal	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g		
	たんぱく質	48.2g	58.1g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.5g	41.0g		
	脂質	36.4g	37.9g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g		
	炭水化物	77.8g	203.5g	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2127mg	2130mg		
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal		
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g		
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.5g	41.0g		
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g		
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2127mg	2130mg		
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g		
	エネルギー	822kcal	1401kcal	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g		
	たんぱく質	48.2g	58.1g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.5g	41.0g		
	脂質	36.4g	37.9g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g		
	炭水化物	77.8g	203.5g	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2127mg	2130mg		

※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

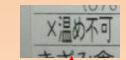


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6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
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		麦	鶏肉のカレー煮		麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		麦	大根とツナの炒め物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			人参とコーンのツナマヨ和え		卵乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え			和風サラダ		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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	サウラの味噌煮		乳麦	大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		麦	フリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とヒマワリのソテー		麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	人参のきんぴら		麦	塩ゆでアスパラ		乳麦	ミックスソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	和風ポトフ		麦	野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ						法蓮草のおひたし		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花としめじの和え物		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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g	
脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.6g	13.1g	
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	710mg	711mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g			★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦落	★ごはん120g		麦
	鶏肉の香草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	マーボ豆腐		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参グラッセ		乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	フロッコリー			大根とひじきのうま煮		麦	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	インゲンの生麦炒め		麦	三色野菜ナムル		麦	切干と人参のハリハリ		麦
	若芽としらすのおひたし		麦				キャベツのミモザサラダ		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	221kcal	414kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	
たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.0g	50.9g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	641mg	642mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	634kcal	1213kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	40.0g	165.7g
	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2168mg	2171mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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

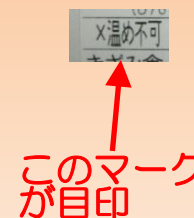


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13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
	ロールキャベツのスープ煮	麦	干草焼き	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	中華うま煮	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	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
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	18.0g	59.9g
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	★ごはん120g	麦	鶏のごまタレ煮	麦	★ごはん120g
	人参のレモン煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	★ごはん120g	麦	菜の花	麦	★ごはん120g
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	大根の甘酢漬け	麦	★ごはん120g	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	★ごはん120g
	ナスのおろし和え	麦		麦	★ごはん120g	麦	キャロットラペ	麦	★ごはん120g
	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
	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.0g	12.5g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
			ハムの和風サラダ	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	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
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
			ハムの和風サラダ	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	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
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	16.7g	58.6g
合計	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
			ハムの和風サラダ	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	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
	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	52.3g	178.0g
合計(間食込)	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
			ハムの和風サラダ	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	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
	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	81.2g	206.9g

※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

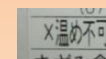


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。