

(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 チキンアラビヤータ 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 麩とえのきのさつと煮 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 春雨のビーナッツ和え		
	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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦		
	オムレット	乳麦	鶏肉と高菜の炒め物	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	ホワイトソース	乳麦	白菜と蕪の玉子とじ	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦		
	スニプキャベツ	乳麦	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦		
	じゃが芋の中華風サラダ	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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	
たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦		
	チキンカレーのルー	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	麦	鶏肉の味噌焼	卵麦		
	蕪の野菜あんかけ	麦	ブロッコリー	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		
	ナスの油炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのどろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦		
			法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦					春雨の中華和え	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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.3g	11.8g	
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦		
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦		
	法蓮草の煮びたし	麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	麦		
	れんこんの五目炒め煮	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	インゲンのごま和え	麦			油揚げの玉子とじ	卵麦			野菜の三杯酢	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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	
たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.4g	24.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g	
脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.0g	9.5g	
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	826mg	827mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2175mg	2178mg
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2251mg	2254mg

※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	乳麦落	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物					
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおあさ炒め	★ごはん120g	蒸し鶏と春雨の炒め物	★ごはん120g	大豆とごぼうの煮物	★ごはん120g	大豆とごぼうの煮物	★ごはん120g	豚挽き肉と切干大根の煮物					
	麩の玉子とし	大豆とトマトのマリネサラダ	★ごはん120g	コールスロニサラダ	★ごはん120g	スニブキャベツ	★ごはん120g	スニブキャベツ	★ごはん120g	麩と若芽の酢の物					
	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	181kcal	374kcal	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	7.4g	10.7g	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	10.1g	10.6g	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	16.4g	58.3g	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	628mg	629mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	★ごはん120g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め					
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	★ごはん120g	ビーマンソテー	★ごはん120g	法蓮草の煮ひたし	★ごはん120g	ひじきの具だくさん煮	★ごはん120g	ひじきの具だくさん煮					
	オクラのペペロンチーノ	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん120g	大根の柚香煮	★ごはん120g	大根とベーコンの煮物	★ごはん120g	インゲンのごま和え	★ごはん120g	インゲンのごま和え					
	ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	★ごはん120g	人参のおかかサラダ	★ごはん120g	ひじきと挽肉の炒め物	★ごはん120g		★ごはん120g						
白菜のごま味噌和え		★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g		★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	ご飯セット						
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	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	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.8g	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	12.8g	13.3g	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	13.8g	55.7g	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	686mg	687mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g	◎オレレンジ200g					
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	麦					
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	肉丼の具					
	人参グラッセ	さつま揚げと小松菜の煮しめ	★ごはん120g	人参のレモン煮	★ごはん120g	人参のレモン煮	★ごはん120g	人参のレモン煮	★ごはん120g	人参のレモン煮					
	鶏じゃが煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	★ごはん120g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん120g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん120g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん120g	高野豆腐と鶏肉の煮物					
	菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g	オクラとコーンのおろし和え	★ごはん120g	オクラとコーンのおろし和え	★ごはん120g	オクラとコーンのおろし和え	★ごはん120g	オクラとコーンのおろし和え					
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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	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	16.2g	19.5g	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	9.6g	10.1g	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	9.7g	51.6g	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	603mg	604mg	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.1g	172.8g
ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	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	46.9g	56.8g	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	39.5g	41.0g	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	67.7g	193.4g	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	1993mg	1996mg	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	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。