

(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 ブロッコリーの玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(おつゆ鮓・キャベツ)			卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)			卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			卵麦	★ごはん150g 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 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			卵乳麦
	おかず ご飯セット			麦	おかず ご飯セット			卵乳麦	おかず ご飯セット			卵麦	おかず ご飯セット			卵麦	おかず ご飯セット			卵乳麦
	エネルギー 174kcal 430kcal			麦	エネルギー 136kcal 400kcal			卵乳麦	エネルギー 167kcal 421kcal			卵麦	エネルギー 189kcal 456kcal			卵麦	エネルギー 199kcal 472kcal			卵乳麦
	たんぱく質 10.3g 15.5g			麦	たんぱく質 8.1g 13.7g			卵乳麦	たんぱく質 8.1g 13.2g			卵麦	たんぱく質 9.3g 15.2g			卵麦	たんぱく質 9.0g 15.3g			卵乳麦
	脂質 8.6g 9.4g			麦	脂質 4.7g 5.6g			卵乳麦	脂質 8.3g 9.1g			卵麦	脂質 9.7g 10.8g			卵麦	脂質 13.0g 14.7g			卵乳麦
	炭水化物 14.0g 69.0g			麦	炭水化物 15.9g 72.0g			卵乳麦	炭水化物 15.1g 69.3g			卵麦	炭水化物 16.8g 72.7g			卵麦	炭水化物 12.5g 68.3g			卵乳麦
	ナトリウム 621mg 873mg			麦	ナトリウム 675mg 902mg			卵乳麦	ナトリウム 755mg 903mg			卵麦	ナトリウム 584mg 811mg			卵麦	ナトリウム 655mg 881mg			卵乳麦
	食塩相当量 1.6g 2.2g			麦	食塩相当量 1.7g 2.3g			卵乳麦	食塩相当量 1.9g 2.3g			卵麦	食塩相当量 1.5g 2.1g			卵麦	食塩相当量 1.7g 2.2g			卵乳麦
				麦				卵乳麦				卵麦				卵麦				卵乳麦
				麦				卵乳麦				卵麦				卵麦				卵乳麦
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ鮓)			麦落	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			麦
	おかず ご飯セット			麦	おかず ご飯セット			麦	おかず ご飯セット			麦	おかず ご飯セット			麦落	おかず ご飯セット			麦
	エネルギー 212kcal 466kcal			麦	エネルギー 231kcal 488kcal			麦	エネルギー 220kcal 487kcal			麦	エネルギー 211kcal 467kcal			麦落	エネルギー 233kcal 489kcal			麦
	たんぱく質 13.4g 18.5g			麦	たんぱく質 13.7g 18.7g			麦	たんぱく質 16.3g 22.1g			麦	たんぱく質 13.6g 18.8g			麦落	たんぱく質 21.1g 26.2g			麦
	脂質 9.7g 10.5g			麦	脂質 11.2g 12.0g			麦	脂質 9.6g 11.2g			麦	脂質 10.3g 11.0g			麦落	脂質 9.6g 10.4g			麦
	炭水化物 17.3g 71.7g			麦	炭水化物 19.0g 74.0g			麦	炭水化物 16.8g 71.8g			麦	炭水化物 15.8g 70.7g			麦落	炭水化物 13.1g 68.0g			麦
	ナトリウム 906mg 1054mg			麦	ナトリウム 612mg 840mg			麦	ナトリウム 717mg 944mg			麦	ナトリウム 614mg 761mg			麦落	ナトリウム 718mg 946mg			麦
	食塩相当量 2.3g 2.7g			麦	食塩相当量 1.6g 2.1g			麦	食塩相当量 1.8g 2.4g			麦	食塩相当量 1.6g 1.9g			麦落	食塩相当量 1.8g 2.4g			麦
				麦				麦				麦				麦落				麦
				麦				麦				麦				麦落				麦
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							
夕食	★ごはん150g まぐろカツ 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦乳麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			卵麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			麦乳麦	★ごはん150g フリの塩焼 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 ★味噌汁(若芽・揚げ)			麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			乳麦
	おかず ご飯セット			麦乳麦	おかず ご飯セット			卵麦	おかず ご飯セット			麦乳麦	おかず ご飯セット			麦	おかず ご飯セット			乳麦
	エネルギー 241kcal 507kcal			麦乳麦	エネルギー 271kcal 530kcal			卵麦	エネルギー 239kcal 496kcal			麦乳麦	エネルギー 236kcal 502kcal			麦	エネルギー 198kcal 452kcal			乳麦
	たんぱく質 17.1g 23.0g			麦乳麦	たんぱく質 18.5g 23.7g			卵麦	たんぱく質 18.2g 23.5g			麦乳麦	たんぱく質 17.4g 23.3g			麦	たんぱく質 9.2g 14.3g			乳麦
	脂質 11.9g 13.5g			麦乳麦	脂質 15.2g 16.5g			卵麦	脂質 13.2g 14.0g			麦乳麦	脂質 12.8g 14.4g			麦	脂質 10.1g 10.9g			乳麦
	炭水化物 18.2g 73.1g			麦乳麦	炭水化物 15.8g 70.0g			卵麦	炭水化物 10.6g 65.9g			麦乳麦	炭水化物 12.1g 67.1g			麦	炭水化物 16.6g 71.0g			乳麦
	ナトリウム 670mg 896mg			麦乳麦	ナトリウム 791mg 956mg			卵麦	ナトリウム 694mg 946mg			麦乳麦	ナトリウム 633mg 884mg			麦	ナトリウム 872mg 1020mg			乳麦
	食塩相当量 1.7g 2.3g			麦乳麦	食塩相当量 2.0g 2.4g			卵麦	食塩相当量 1.8g 2.4g			麦乳麦	食塩相当量 1.6g 2.2g			麦	食塩相当量 2.2g 2.6g			乳麦
				麦乳麦				卵麦				麦乳麦				麦				乳麦
				麦乳麦				卵麦				麦乳麦				麦				乳麦
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							
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							

(カロリー1600kcal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150g オムレット ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と数の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦 卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 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		417kcal	エネルギー		432kcal	エネルギー		428kcal	エネルギー		458kcal	エネルギー		390kcal				
	たんぱく質		13.1g	たんぱく質		17.3g	たんぱく質		12.2g	たんぱく質		15.7g	たんぱく質		12.6g				
	脂質		7.7g	脂質		9.6g	脂質		7.6g	脂質		9.4g	脂質		5.1g				
	炭水化物		72.4g	炭水化物		65.6g	炭水化物		18.6g	炭水化物		73.1g	炭水化物		71.5g				
	ナトリウム		863mg	ナトリウム		866mg	ナトリウム		816mg	ナトリウム		825mg	ナトリウム		668mg				
	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.1g	食塩相当量		2.1g	食塩相当量		1.7g				
昼食	★ごはん150g チキンカレーのル 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ポロコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		卵麦 乳麦 麦 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		517kcal	エネルギー		496kcal	エネルギー		473kcal	エネルギー		502kcal	エネルギー		509kcal				
	たんぱく質		19.0g	たんぱく質		23.3g	たんぱく質		16.7g	たんぱく質		23.1g	たんぱく質		20.9g				
	脂質		16.5g	脂質		12.1g	脂質		11.4g	脂質		12.9g	脂質		14.6g				
	炭水化物		70.4g	炭水化物		73.3g	炭水化物		73.4g	炭水化物		69.0g	炭水化物		69.0g				
	ナトリウム		1074mg	ナトリウム		1070mg	ナトリウム		935mg	ナトリウム		979mg	ナトリウム		958mg				
	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.4g				
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)		麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふぎと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 麦 卵乳麦 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		473kcal	エネルギー		468kcal	エネルギー		498kcal	エネルギー		448kcal	エネルギー		490kcal				
	たんぱく質		23.9g	たんぱく質		17.1g	たんぱく質		27.3g	たんぱく質		16.8g	たんぱく質		22.1g				
	脂質		9.1g	脂質		12.1g	脂質		10.5g	脂質		9.8g	脂質		12.2g				
	炭水化物		72.7g	炭水化物		70.1g	炭水化物		70.2g	炭水化物		70.3g	炭水化物		68.9g				
	ナトリウム		857mg	ナトリウム		873mg	ナトリウム		850mg	ナトリウム		974mg	ナトリウム		1051mg				
	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.7g				
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		1407kcal	エネルギー		1396kcal	エネルギー		1399kcal	エネルギー		1408kcal	エネルギー		1389kcal				
	たんぱく質		56.0g	たんぱく質		57.7g	たんぱく質		56.2g	たんぱく質		55.6g	たんぱく質		55.6g				
	脂質		33.3g	脂質		33.8g	脂質		30.8g	脂質		33.0g	脂質		31.9g				
	炭水化物		215.5g	炭水化物		209.0g	炭水化物		216.4g	炭水化物		212.4g	炭水化物		209.4g				
合計(間食込)	ナトリウム		2794mg	ナトリウム		2809mg	ナトリウム		2766mg	ナトリウム		2778mg	ナトリウム		2677mg				
	食塩相当量		7.1g	食塩相当量		7.1g	食塩相当量		7.1g	食塩相当量		7.1g	食塩相当量		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

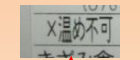


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（カロリー1600kcal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150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦え 麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 麦	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	450kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	10.1g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	531mg	721mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.3g
	★ごはん150g ケンガリハンバーグ てんちゃップ(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 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 大蓮華の煮びたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあつさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 いんげんのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	
エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	
たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	14.3g	20.0g	
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.7g	14.6g	
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	13.9g	69.6g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	644mg	870mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 パンパングーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 麦	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	17.2g	72.1g
	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g
	★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 パンパングーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 麦	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	おかず ごはんセット	
エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	633kcal	1422kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal	
たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.8g	
脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	32.0g	35.8g	脂質	32.5g	35.7g	
炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	48.9g	214.2g	炭水化物	47.1g	213.0g	
ナトリウム	2056mg	2700mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2155mg	2799mg	ナトリウム	2050mg	2650mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	39.0g	42.8g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.4g	炭水化物	76.0g	241.9g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2231mg	2875mg	ナトリウム	2127mg	2727mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	39.0g	42.8g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.4g	炭水化物	76.0g	241.9g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2231mg	2875mg	ナトリウム	2127mg	2727mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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。

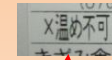
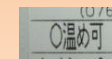
お食事の作り方



- 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



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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。