

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20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(ひじき・キャベツ)				★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 中華ギャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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				エネルギー 166kcal 425kcal				エネルギー 153kcal 421kcal				エネルギー 168kcal 424kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 14.4g 20.3g				たんぱく質 13.6g 18.9g				たんぱく質 9.7g 15.7g				たんぱく質 11.0g 16.1g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
	脂質 9.8g 11.4g				脂質 8.5g 9.8g				脂質 7.3g 8.9g				脂質 5.3g 6.1g				脂質 6.2g 7.3g			
	炭水化物 17.2g 72.2g				炭水化物 10.2g 64.7g				炭水化物 14.0g 69.1g				炭水化物 19.0g 73.9g				炭水化物 17.4g 73.3g			
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソテー さつま揚げの味噌炒め 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 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・おつゆ麴)			
	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				エネルギー 223kcal 485kcal				エネルギー 262kcal 516kcal				エネルギー 197kcal 456kcal				エネルギー 261kcal 517kcal			
	たんぱく質 12.8g 18.2g				たんぱく質 12.5g 18.1g				たんぱく質 16.7g 21.9g				たんぱく質 13.4g 18.6g				たんぱく質 19.6g 24.9g			
	脂質 12.2g 13.2g				脂質 12.8g 13.8g				脂質 13.9g 14.7g				脂質 8.9g 10.2g				脂質 14.8g 15.5g			
	炭水化物 18.9g 74.0g				炭水化物 14.1g 69.3g				炭水化物 15.7g 70.2g				炭水化物 16.9g 71.1g				炭水化物 12.3g 67.5g			
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			
	★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(巻麴・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 春雨の中巻和え ★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 キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ホークチャップ フロッコリーの煮物 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 187kcal 449kcal				エネルギー 221kcal 487kcal				エネルギー 203kcal 458kcal				エネルギー 257kcal 524kcal				エネルギー 221kcal 487kcal			
	たんぱく質 11.6g 17.3g				たんぱく質 14.5g 20.4g				たんぱく質 13.8g 18.8g				たんぱく質 15.1g 20.9g				たんぱく質 13.1g 18.9g			
	脂質 9.4g 10.3g				脂質 9.6g 11.2g				脂質 10.2g 11.0g				脂質 16.9g 18.5g				脂質 10.4g 12.0g			
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 187kcal 449kcal				エネルギー 221kcal 487kcal				エネルギー 203kcal 458kcal				エネルギー 257kcal 524kcal				エネルギー 221kcal 487kcal			
	たんぱく質 11.6g 17.3g				たんぱく質 14.5g 20.4g				たんぱく質 13.8g 18.8g				たんぱく質 15.1g 20.9g				たんぱく質 13.1g 18.9g			
	脂質 9.4g 10.3g				脂質 9.6g 11.2g				脂質 10.2g 11.0g				脂質 16.9g 18.5g				脂質 10.4g 12.0g			
	炭水化物 16.0g 71.7g				炭水化物 17.2g 72.1g				炭水化物 13.9g 68.3g				炭水化物 9.5g 64.5g				炭水化物 18.7g 73.6g			
	ナトリウム 801mg 1027mg				ナトリウム 730mg 956mg				ナトリウム 673mg 899mg				ナトリウム 575mg 802mg				ナトリウム 740mg 966mg			
合計	エネルギー 639kcal 1428kcal				エネルギー 610kcal 1397kcal				エネルギー 618kcal 1395kcal				エネルギー 622kcal 1404kcal				エネルギー 634kcal 1423kcal			
	たんぱく質 38.8g 55.8g				たんぱく質 40.6g 57.4g				たんぱく質 40.2g 56.4g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 39.4g 56.4g			
	脂質 31.4g 34.9g				脂質 30.9g 34.8g				脂質 31.4g 34.6g				脂質 31.1g 34.8g				脂質 31.4g 34.8g			
	炭水化物 52.1g 217.9g				炭水化物 41.5g 206.1g				炭水化物 43.6g 207.6g				炭水化物 45.4g 209.5g				炭水化物 48.4g 214.4g			
	ナトリウム 2073mg 2778mg				ナトリウム 2178mg 2824mg				ナトリウム 2119mg 2747mg				ナトリウム 2144mg 2764mg				ナトリウム 1973mg 2598mg			
	食塩相当量 5.2g 7.1g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.5g 6.9g				食塩相当量 5.0g 6.6g			
合計(間食込)	エネルギー 836kcal 1625kcal				エネルギー 817kcal 1604kcal				エネルギー 819kcal 1596kcal				エネルギー 821kcal 1603kcal				エネルギー 831kcal 1620kcal			
	たんぱく質 46.5g 63.5g				たんぱく質 46.7g 63.5g				たんぱく質 47.6g 63.8g				たんぱく質 47.4g 63.5g				たんぱく質 47.1g 64.1g			
	脂質 38.4g 41.9g				脂質 38.0g 41.9g				脂質 38.4g 41.8g				脂質 38.1g 41.8g				脂質 38.4g 41.8g			
	炭水化物 79.9g 245.7g				炭水化物 73.4g 238.0g				炭水化物 72.5g 236.5g				炭水化物 73.6g 237.7g				炭水化物 76.2g 242.2g			
	ナトリウム 2149mg 2854mg				ナトリウム 2252mg 2898mg				ナトリウム 2196mg 2824mg				ナトリウム 2220mg 2840mg				ナトリウム 2049mg 2674mg			
	食塩相当量 5.4g 7.3g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.7g 7.1g				食塩相当量 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

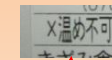


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27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)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ鮓・キャベツ)			★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)			★ごはん150g 厚焼き玉子 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)			★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)		
	麦 卵麦 麦 おかず ご飯セット			麦 卵麦 麦 おかず ご飯セット			麦 卵麦 麦 おかず ご飯セット			麦 卵麦 麦 おかず ご飯セット			麦 卵麦 麦 おかず ご飯セット		
	エネルギー 174kcal 430kcal			エネルギー 129kcal 393kcal			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 7.9g 13.5g			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 15.5g 71.6g			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 769mg 996mg			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 2.0g 2.5g			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)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★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)			★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 乳麦 麦 おかず ご飯セット			麦 麦 麦 おかず ご飯セット			麦 麦 麦 おかず ご飯セット			麦落 麦落 麦落 おかず ご飯セット			麦 卵乳麦 卵乳麦落 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 205kcal 472kcal			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 13.4g 19.2g			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 10.1g 11.7g			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 14.8g 69.8g			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 662mg 889mg			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 1.7g 2.3g			食塩相当量 1.6g 1.9g			食塩相当量 1.8g 2.4g		
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★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)			◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			◎牛乳180g ◎りんご150g ★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)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★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)		
	麦 乳麦 麦 おかず ご飯セット			麦 麦 麦 おかず ご飯セット			麦 乳麦 麦 おかず ご飯セット			麦落 麦落 麦落 おかず ご飯セット			麦 卵乳麦 麦 おかず ご飯セット		
	エネルギー 241kcal 507kcal			エネルギー 278kcal 537kcal			エネルギー 271kcal 528kcal			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 18.7g 23.9g			たんぱく質 17.6g 22.9g			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 14.1g 14.9g			脂質 12.8g 14.4g			脂質 10.1g 10.9g		
	炭水化物 18.2g 73.1g			炭水化物 16.2g 70.4g			炭水化物 16.4g 71.7g			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 697mg 862mg			ナトリウム 744mg 996mg			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 1.8g 2.2g			食塩相当量 1.9g 2.5g			食塩相当量 1.6g 2.2g			食塩相当量 2.2g 2.6g		
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		
	エネルギー 627kcal 1403kcal			エネルギー 638kcal 1418kcal			エネルギー 643kcal 1421kcal			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 39.1g 55.3g			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 32.5g 35.7g			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 46.3g 210.8g			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 2161mg 2788mg			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 5.4g 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)	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 834kcal 1610kcal			エネルギー 836kcal 1616kcal			エネルギー 840kcal 1618kcal			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 46.8g 63.0g			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 39.5g 42.7g			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 74.1g 238.6g			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 2237mg 2864mg			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 5.6g 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



(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	オムレツ	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮
	ホワイトソース	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	卵乳麦	卵乳麦
	スープキャベツ	乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	ギャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル
	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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
	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	196kcal	458kcal
	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	10.0g	15.7g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	9.4g	10.3g
昼食	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	10.6g	65.6g	炭水化物	17.4g	73.1g
	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	599mg	825mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g
	チキンカレーのルー	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	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	乳麦	鶏肉の味噌焼
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ
	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	豆腐としめじのとりみ煮	麦	キャベツの土佐煮
	★味噌汁(揚げ・白菜)		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		春雨の中華和え
			★味噌汁(若芽・しめじ)						★味噌汁(切干・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
間食	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g
	脂質	14.9g	16.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.3g	12.9g
	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	13.9g	69.0g
	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	750mg	979mg
	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	◎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
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g
	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	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼
夕食	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	卵麦落	ふきのきんぴら
	れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	人参の炒り煮
	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		白菜と挽肉の旨煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	菜の花とひじきのごま和え
	★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)
	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	218kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	194kcal	448kcal
	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	11.7g	16.8g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	9.0g	9.8g
	炭水化物	18.0g	72.7g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	15.9g	70.3g
	ナトリウム	630mg	856mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	826mg	974mg
合計	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	エネルギー	629kcal	1407kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	30.2g	33.3g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	29.7g	33.0g
	炭水化物	50.9g	215.5g	炭水化物	43.8g	209.0g	炭水化物	47.2g	212.4g
	ナトリウム	2193mg	2793mg	ナトリウム	2103mg	2808mg	ナトリウム	2175mg	2778mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.5g	63.3g
	脂質	37.2g	40.3g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	36.7g	40.0g
合計(間食込)	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	75.7g	240.9g	炭水化物	75.0g	240.2g
	ナトリウム	2269mg	2869mg	ナトリウム	2177mg	2882mg	ナトリウム	2251mg	2854mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	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

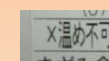


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。