

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)					
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦				
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	千草焼き	豚肉と厚揚げの煮物	厚揚げ玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	厚揚げ玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	厚揚げ玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物				
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおあそ炒め	蒸し鶏と春雨の炒め物	大豆とごぼうの煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	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	コルスロニサラダ	スーパキヤベツ	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物				
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦				
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	鶏肉のごま焼き	鯖の味噌バター焼	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め				
	ケチャップ(小袋)	きのこのソテー	ビーマンソテー	インゲンソテー	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮				
	オクラのペペロンチーノ	鶏肉の青じそ南蛮	大根の柚香煮	大根とベーコンの煮物	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	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	人参のおかかサラダ	ひじきと挽肉の炒め物	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)				
白菜のごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)					
★すまし汁(鶏糸玉子・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	ご飯セット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
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	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦				
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	サワラのバジルオリーブ焼	ロールキャベツのトマト煮込み	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ				
	人参グラッセ	さつま揚げと小松菜の煮しめ	人参のレモン煮	塩ゆでアスパラ	チキンアラビータ	チキンアラビータ	チキンアラビータ	チキンアラビータ	チキンアラビータ	チキンアラビータ				
	鶏じゃが煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	高野豆腐と鶏肉の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え				
	菜の花とツナの辛子和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	オクラとコーンのおろし和え	ハンパソテー	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				
★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)					
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

※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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	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	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とし	卵麦					
	カリフラワーの甘酢漬	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦	キャベツのあさり昆布和え	麦	和風サラダ	卵麦					
	★味噌汁(若芽・巻麴)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.9g	70.1g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	643mg	791mg	ナトリウム	649mg	839mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	コヤチャンプルー	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	麺とえのきのさつと煮	麦	塩ゆでアスパラ	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	じゃが芋の中華風サラダ	麦	和風ポトフ	乳麦	野菜のチリソース煮	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	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	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	249kcal	505kcal			
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.7g			
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	12.6g	13.3g			
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.8g	73.7g	炭水化物	14.2g	68.9g			
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	731mg	959mg			
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g			
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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	治部風煮	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	麦	人参のきんぴら	麦	プロコローのペロンチーノ	卵乳麦	ひとくちがんも煮	麦					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生薑炒め	麦	三色野菜ナムル	麦	切干と人参のハリハリ	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	210kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	185kcal	445kcal			
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.4g	19.8g			
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	9.7g	10.7g			
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	19.4g	73.6g			
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	677mg	904mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	703mg	868mg			
	食塩相当量	1.9g	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	1.8g	2.2g			
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal	エネルギー	613kcal	1399kcal	エネルギー	661kcal	1438kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.4g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	27.2g	31.1g	脂質	32.4g	35.4g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.7g	214.6g	炭水化物	52.0g	216.5g	炭水化物	50.0g	214.6g	炭水化物	40.0g	206.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2104mg	2705mg	ナトリウム	2132mg	2776mg	ナトリウム	2004mg	2623mg	ナトリウム	2094mg	2695mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	833kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1600kcal	エネルギー	859kcal	1636kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	47.5g	64.0g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	34.2g	38.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.5g	242.4g	炭水化物	80.9g	245.4g	炭水化物	78.9g	243.5g	炭水化物	71.9g	237.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2209mg	2853mg	ナトリウム	2078mg	2697mg	ナトリウム	2168mg	2769mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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

	7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳素	★ごはん150g	卵乳素	★ごはん150g	卵乳素	★ごはん150g	卵乳素	★ごはん150g	卵乳素					
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮	干草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	中華つま煮	がんもどきの含め煮	チキンアラビータ	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	★味噌汁(揚げ・なめこ)	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	竹輪のソースマヨ	★すまし汁(若芽・おつゆ)	野菜の三杯酢	★味噌汁(揚げ・しめじ)	カリフラワーの柚子味噌和え	★味噌汁(おつゆ・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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
昼食	★ごはん150g	サワラの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときのこのコンソメバター					
	人蔘のレモン炒め	麦	鶏肉ビーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	大根の甘酢漬け	麦	鶏じゃが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	菜の花のおひたし	麦					
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	フロッコリーの玉子とじ	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳素			★すまし汁(巻麴・揚げ)	卵乳素	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳素							
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	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal	
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	◎グレープフルーツ200g					
	★ごはん150g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん150g	ホッケのごま焼	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・小松菜)	★すまし汁(巻麴・キャベツ)	★すまし汁(巻麴・キャベツ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)							
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	471kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん150g	ホッケのごま焼	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素	卵乳素					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・小松菜)	★すまし汁(巻麴・キャベツ)	★すまし汁(巻麴・キャベツ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)								
	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	471kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	
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	652kcal	1431kcal	エネルギー	618kcal	1397kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	40.5g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	27.0g	29.6g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	50.6g	216.4g	炭水化物	37.8g	204.0g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
ナトリウム	2279mg	2843mg	ナトリウム	1935mg	2561mg	ナトリウム	1970mg	2598mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	825kcal	1604kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	813kcal	1599kcal
たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	48.2g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g	
脂質	38.8g	42.5g	脂質	34.1g	36.7g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g	
炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	82.5g	248.3g	炭水化物	65.6g	231.8g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.0g	238.7g	
ナトリウム	2356mg	2920mg	ナトリウム	2009mg	2635mg	ナトリウム	2046mg	2674mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg	

※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。