

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22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	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおおき炒め	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	鯖の磯辺焼き	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	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	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	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	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	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	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
白菜のごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ・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)			
	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	ロールキャベツの白味噌仕立て	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	ハンパングーサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)		
	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
	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
	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
	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
	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

※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

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★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	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし
	カリフラワーの甘酢漬	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ツナと大豆の炒め煮	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ
	★味噌汁(若芽・巻麴)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	★味噌汁(巻麴・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	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	455kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	19.6g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	9.1g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	72.2g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	658mg	806mg	ナトリウム	656mg	846mg	591mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	1.5g
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★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	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	揚げでアスパラ	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麩とえのきのさっと煮	和風ポトフ	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(小松菜・切干)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★すまし汁(えのき・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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	230kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	16.3g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	11.5g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	14.1g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	731mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	1.9g
間食	◎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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★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	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	治部風煮	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん
	人参グラッセ	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	プロッコリーのペロンチーノ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生巻炒め	三彩野菜ナムル	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・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	210kcal	464kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	239kcal
	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	12.6g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	12.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.5g	72.6g	炭水化物	16.1g	71.2g	19.4g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	701mg	928mg	ナトリウム	793mg	1021mg	703mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	1.8g
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	30.2g	34.1g	脂質
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.5g	214.2g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム

※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

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)						
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 卵乳素 麦 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 卵 麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソニスマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g 麦 卵 麦 がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 卵 麦 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g	
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	672mg	844mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人蔘のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ビーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)						
	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	524kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.8g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g
	脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
炭水化物	16.3g	70.3g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	18.0g	73.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	756mg	904mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	482mg	708mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	806mg	1033mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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						
	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					
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人蔘の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人蔘の煮ひたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人蔘のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ビーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ キャベツのビーナッツ和え ★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	200kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	18.1g	73.1g	炭水化物	9.3g	64.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.2g	73.7g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	644mg	896mg	ナトリウム	763mg	993mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	658mg	831mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	635kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1422kcal	エネルギー	624kcal	1415kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	41.2g	58.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	30.5g	33.1g	脂質	33.1g	36.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	46.5g	209.9g	炭水化物	50.6g	216.2g	炭水化物	38.0g	204.2g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	45.2g	210.8g
ナトリウム	2169mg	2733mg	ナトリウム	1977mg	2603mg	ナトリウム	1917mg	2545mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2193mg	2820mg	
食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1611kcal	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.9g	66.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	37.6g	40.2g	脂質	40.1g	43.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	74.3g	237.7g	炭水化物	82.5g	248.1g	炭水化物	65.8g	232.0g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	73.0g	238.6g
	ナトリウム	2245mg	2809mg	ナトリウム	2051mg	2677mg	ナトリウム	1993mg	2621mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2896mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	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。



このマークが自印



- 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。