

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)			
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 漬菜と枝豆の梅おかかサラダ				★ごはん120g オムレット ホワイトソース 卵麦 乳麦 麦 麦				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 乳麦 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 181kcal 374kcal				エネルギー 173kcal 366kcal				エネルギー 170kcal 363kcal				エネルギー 196kcal 389kcal				エネルギー 128kcal 321kcal			
	たんぱく質 11.1g 14.4g				たんぱく質 9.1g 12.4g				たんぱく質 6.9g 10.2g				たんぱく質 10.0g 13.3g				たんぱく質 6.3g 9.6g			
	脂質 7.5g 8.0g				脂質 7.0g 7.5g				脂質 7.6g 8.1g				脂質 9.4g 9.9g				脂質 4.6g 5.1g			
	炭水化物 16.8g 58.7g				炭水化物 18.6g 60.5g				炭水化物 18.2g 60.1g				炭水化物 17.4g 59.3g				炭水化物 16.6g 58.5g			
	ナトリウム 623mg 624mg				ナトリウム 742mg 743mg				ナトリウム 816mg 817mg				ナトリウム 599mg 600mg				ナトリウム 547mg 548mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.4g 1.4g			
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコ野菜のチヂミ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮				★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え				★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮				★ごはん120g 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			
	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 393kcal				エネルギー 207kcal 400kcal				エネルギー 237kcal 430kcal				エネルギー 234kcal 427kcal				エネルギー 254kcal 447kcal			
	たんぱく質 11.2g 14.5g				たんぱく質 18.4g 21.7g				たんぱく質 11.3g 14.6g				たんぱく質 17.1g 20.4g				たんぱく質 15.9g 19.2g			
	脂質 10.5g 11.0g				脂質 7.5g 8.0g				脂質 12.1g 12.6g				脂質 11.3g 11.8g				脂質 13.8g 14.3g			
	炭水化物 14.8g 56.7g				炭水化物 17.9g 59.8g				炭水化物 19.3g 61.2g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 14.3g 56.2g			
	ナトリウム 646mg 647mg				ナトリウム 595mg 596mg				ナトリウム 667mg 668mg				ナトリウム 750mg 751mg				ナトリウム 731mg 732mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.9g 1.9g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g 揚げ豆腐の焼肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め				★ごはん120g アジの照焼 麦 乳麦 麦 麦				★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 卵麦落 麦 麦				★ごはん120g ブリの磯辺焼 麦 麦 麦			
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 241kcal 434kcal				エネルギー 250kcal 443kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 194kcal 387kcal				エネルギー 249kcal 442kcal			
	たんぱく質 18.0g 21.3g				たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 21.7g 25.0g				たんぱく質 11.7g 15.0g				たんぱく質 18.1g 21.4g			
	脂質 11.3g 11.8g				脂質 14.9g 15.4g				脂質 8.0g 8.5g				脂質 9.0g 9.5g				脂質 13.8g 14.3g			
	炭水化物 18.4g 60.3g				炭水化物 15.4g 57.3g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 15.9g 57.8g				炭水化物 12.5g 54.4g			
	ナトリウム 825mg 826mg				ナトリウム 847mg 848mg				ナトリウム 686mg 687mg				ナトリウム 827mg 828mg				ナトリウム 845mg 846mg			
	食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.1g 2.2g			
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 622kcal 1209kcal				エネルギー 630kcal 1209kcal				エネルギー 623kcal 1202kcal				エネルギー 624kcal 1203kcal				エネルギー 631kcal 1210kcal			
	たんぱく質 40.3g 50.2g				たんぱく質 40.7g 50.6g				たんぱく質 39.9g 49.8g				たんぱく質 38.8g 48.7g				たんぱく質 40.3g 50.2g			
	脂質 29.3g 30.8g				脂質 29.4g 30.9g				脂質 27.7g 29.2g				脂質 29.7g 31.2g				脂質 32.2g 33.7g			
	炭水化物 50.0g 175.7g				炭水化物 51.9g 177.6g				炭水化物 52.1g 177.8g				炭水化物 47.2g 172.9g				炭水化物 43.4g 169.1g			
	ナトリウム 2094mg 2097mg				ナトリウム 2184mg 2187mg				ナトリウム 2169mg 2172mg				ナトリウム 2176mg 2179mg				ナトリウム 2123mg 2126mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.4g 5.5g			
合計(間食込)	エネルギー 819kcal 1398kcal				エネルギー 837kcal 1416kcal				エネルギー 822kcal 1401kcal				エネルギー 821kcal 1400kcal				エネルギー 830kcal 1409kcal			
	たんぱく質 48.0g 57.9g				たんぱく質 46.8g 56.7g				たんぱく質 47.8g 57.7g				たんぱく質 46.5g 56.4g				たんぱく質 48.2g 58.1g			
	脂質 36.3g 37.8g				脂質 36.5g 38.0g				脂質 36.2g 37.7g				脂質 36.7g 38.2g				脂質 39.2g 40.7g			
	炭水化物 77.8g 203.5g				炭水化物 83.8g 209.5g				炭水化物 80.3g 206.0g				炭水化物 75.0g 200.7g				炭水化物 71.6g 197.3g			
	ナトリウム 2170mg 2173mg				ナトリウム 2258mg 2261mg				ナトリウム 2245mg 2248mg				ナトリウム 2252mg 2255mg				ナトリウム 2199mg 2202mg			
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.6g 5.7g			

※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

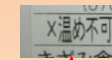


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
 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調整食週間献立表

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん120g 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				★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物				★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ				★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ				★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え			
	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 181kcal 374kcal				エネルギー 154kcal 347kcal				エネルギー 181kcal 374kcal				エネルギー 181kcal 374kcal				エネルギー 152kcal 345kcal			
	たんぱく質 10.3g 13.6g				たんぱく質 9.0g 12.3g				たんぱく質 7.4g 10.7g				たんぱく質 12.2g 15.5g				たんぱく質 8.0g 11.3g			
	脂質 9.6g 10.1g				脂質 8.2g 8.7g				脂質 10.1g 10.6g				脂質 7.0g 7.5g				脂質 7.4g 7.9g			
	炭水化物 13.1g 55.0g				炭水化物 12.4g 54.3g				炭水化物 16.4g 58.3g				炭水化物 18.9g 60.8g				炭水化物 14.5g 56.4g			
	ナトリウム 630mg 631mg				ナトリウム 679mg 680mg				ナトリウム 628mg 629mg				ナトリウム 615mg 616mg				ナトリウム 591mg 592mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.5g 1.5g			
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのべベロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え				★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんひら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物				★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え			
	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 241kcal 434kcal				エネルギー 248kcal 441kcal				エネルギー 241kcal 434kcal				エネルギー 273kcal 466kcal				エネルギー 261kcal 454kcal			
	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 15.1g 18.4g				たんぱく質 15.8g 19.1g			
	脂質 13.3g 13.8g				脂質 13.6g 14.1g				脂質 12.8g 13.3g				脂質 16.3g 16.8g				脂質 14.3g 14.8g			
	炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 15.1g 57.0g				炭水化物 13.8g 55.7g				炭水化物 15.0g 56.9g				炭水化物 17.1g 59.0g			
	ナトリウム 742mg 743mg				ナトリウム 461mg 462mg				ナトリウム 686mg 687mg				ナトリウム 774mg 775mg				ナトリウム 651mg 652mg			
	食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.7g 1.7g			
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 ◎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				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え				★ごはん120g 肉丼の具 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				★ごはん120g 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				★ごはん120g 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め ハンパシニサラダ				★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え			
	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 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 242kcal 435kcal			
	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 11.5g 14.8g				たんぱく質 17.0g 20.3g			
	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 18.0g 59.9g				炭水化物 18.4g 60.3g			
	ナトリウム 687mg 688mg				ナトリウム 925mg 926mg				ナトリウム 603mg 604mg				ナトリウム 844mg 845mg				ナトリウム 836mg 837mg			
	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 2.1g 2.1g			
合計	エネルギー 624kcal 1203kcal				エネルギー 630kcal 1209kcal				エネルギー 617kcal 1196kcal				エネルギー 628kcal 1207kcal				エネルギー 655kcal 1234kcal			
	たんぱく質 41.3g 51.2g				たんぱく質 40.7g 50.6g				たんぱく質 39.2g 49.1g				たんぱく質 38.8g 48.7g				たんぱく質 40.8g 50.7g			
	脂質 29.4g 30.9g				脂質 32.8g 34.3g				脂質 32.5g 34.0g				脂質 30.6g 32.1g				脂質 33.0g 34.5g			
	炭水化物 48.9g 174.6g				炭水化物 46.9g 172.6g				炭水化物 39.9g 165.6g				炭水化物 51.9g 177.6g				炭水化物 50.0g 175.7g			
	ナトリウム 2059mg 2062mg				ナトリウム 2065mg 2068mg				ナトリウム 1917mg 1920mg				ナトリウム 2233mg 2236mg				ナトリウム 2078mg 2081mg			
合計(間食込)	エネルギー 822kcal 1401kcal				エネルギー 831kcal 1410kcal				エネルギー 814kcal 1393kcal				エネルギー 827kcal 1406kcal				エネルギー 856kcal 1435kcal			
	たんぱく質 48.2g 58.1g				たんぱく質 48.1g 58.0g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 46.7g 56.6g				たんぱく質 48.2g 58.1g			
	脂質 36.4g 37.9g				脂質 39.8g 41.3g				脂質 39.5g 41.0g				脂質 37.6g 39.1g				脂質 40.0g 41.5g			
	炭水化物 77.8g 203.5g				炭水化物 75.8g 201.5g				炭水化物 67.7g 193.4g				炭水化物 80.1g 205.8g				炭水化物 78.9g 204.6g			
	ナトリウム 2133mg 2136mg				ナトリウム 2142mg 2145mg				ナトリウム 1993mg 1996mg				ナトリウム 2309mg 2312mg				ナトリウム 2155mg 2158mg			
	食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.9g 5.9g				食塩相当量 5.5g 5.5g			

※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

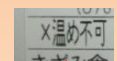


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
 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

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	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	
	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	
	カリフラワーの甘酢漬け		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		キャベツのあっさり昆布和え		キャベツのあっさり昆布和え		キャベツのあっさり昆布和え		キャベツのあっさり昆布和え	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	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	
	チンゲン菜とピーマンのソテー		高野豆腐の洋風炒り煮		フロッキー		塩ゆでアスパラ		ミックスソテー		ミックスソテー		ミックスソテー	
	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		かぶのさっぱりボン酢煮		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	
	キャロットラペ				キャベツとベーコンの煮浸し		白菜と挽肉の旨煮		菜の花としめじの和え物		菜の花としめじの和え物		菜の花としめじの和え物	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎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		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	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		鶏肉マスタード		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		人参グラッセ		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		インゲンの生姜炒め		ブロッコリーのペペロンチーノ		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	
	法蓮草のおひたし				若芽としらすのおひたし		三色野菜ナムル							
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	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		鶏肉マスタード		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		人参グラッセ		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		インゲンの生姜炒め		ブロッコリーのペペロンチーノ		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	
	法蓮草のおひたし				若芽としらすのおひたし		三色野菜ナムル							
合計	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	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		鶏肉マスタード		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		人参グラッセ		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		インゲンの生姜炒め		ブロッコリーのペペロンチーノ		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	
	法蓮草のおひたし				若芽としらすのおひたし		三色野菜ナムル							
合計(間食込)	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	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		鶏肉マスタード		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		人参グラッセ		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		インゲンの生姜炒め		ブロッコリーのペペロンチーノ		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	
	法蓮草のおひたし				若芽としらすのおひたし		三色野菜ナムル							

※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。