

(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

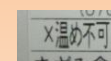


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)			
朝食	★ごはん120g 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		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ		麦 乳麦落 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		卵乳麦 卵乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	156kcal	349kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.6g	54.5g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
	★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル		麦 卵麦 麦落 麦	★ごはん120g 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		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 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		乳麦 卵麦 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	278kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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		
夕食	★ごはん120g 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 菜の花と人参の白和え		麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		麦 麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え		麦 麦 麦 麦落
	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	219kcal	412kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g	
脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.2g	33.7g	
炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	44.1g	169.8g	
ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
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	840kcal	1419kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	71.9g	197.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2271mg	2274mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

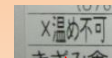


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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。