

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮 ★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 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 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 豚肉と里芋のごま煮 こんにゃくのおおさ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)			★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 ロソナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・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	174kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	388kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.7g	15.6g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	11.7g	66.7g	炭水化物	15.5g	69.5g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	12.5g	68.3g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮漬け 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 赤魚の生姜煮 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 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	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	226kcal	480kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	220kcal	479kcal
	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	22.6g	27.9g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	9.2g	10.5g	脂質	7.8g	9.1g
	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	13.2g	67.7g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 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)			★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・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	246kcal	512kcal	エネルギー	284kcal	539kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	たんぱく質	19.3g	24.3g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	6.5g	7.6g	脂質	11.3g	12.1g
	炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	13.1g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.5g
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	646kcal	1422kcal	エネルギー	645kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	605kcal	1397kcal	エネルギー	619kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	40.8g	55.9g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	43.0g	60.0g	たんぱく質	40.1g	56.8g
	脂質	31.7g	34.9g	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	25.4g	29.4g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	49.3g	213.6g	炭水化物	48.9g	212.6g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	40.3g	205.5g
	ナトリウム	2139mg	2765mg	ナトリウム	2118mg	2737mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2034mg	2677mg	ナトリウム	2132mg	2776mg
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	853kcal	1629kcal	エネルギー	842kcal	1613kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	812kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	48.5g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	49.1g	66.1g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	38.8g	42.0g	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	32.5g	36.5g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	81.2g	245.5g	炭水化物	76.7g	240.4g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	82.6g	247.9g	炭水化物	69.2g	234.4g
	ナトリウム	2213mg	2839mg	ナトリウム	2194mg	2813mg	ナトリウム	2210mg	2831mg	ナトリウム	2108mg	2751mg	ナトリウム	2209mg	2853mg

※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

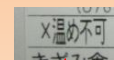


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

12月15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんと煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(おつゆ麩・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		189kcal		449kcal		173kcal		429kcal		179kcal		438kcal		184kcal		446kcal		123kcal	
	たんぱく質		10.3g		15.7g		9.1g		14.2g		6.8g		12.0g		10.1g		15.8g		6.8g	
	脂質		9.7g		10.7g		7.0g		7.7g		8.6g		9.9g		9.8g		10.7g		3.6g	
	炭水化物		13.8g		68.8g		18.6g		73.3g		17.6g		72.0g		13.8g		69.5g		17.7g	
	ナトリウム		576mg		803mg		742mg		889mg		810mg		975mg		616mg		842mg		645mg	
食塩相当量		1.5g		2.0g		1.9g		2.3g		2.1g		2.5g		1.6g		2.1g		1.6g		
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮ひじき れんこんの五目炒め煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 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 ★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		ご飯セット	
	エネルギー		248kcal		516kcal		202kcal		466kcal		254kcal		509kcal		234kcal		502kcal		254kcal	
	たんぱく質		14.7g		20.6g		18.8g		24.5g		10.5g		15.5g		17.1g		23.1g		16.0g	
	脂質		13.0g		14.6g		6.4g		7.3g		14.4g		15.2g		11.3g		12.9g		13.9g	
	炭水化物		17.3g		72.6g		17.4g		73.5g		18.8g		73.4g		13.9g		69.0g		14.3g	
	ナトリウム		770mg		997mg		639mg		866mg		665mg		893mg		750mg		979mg		715mg	
食塩相当量		2.0g		2.5g		1.6g		2.2g		1.7g		2.3g		1.9g		2.5g		1.8g		
◎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				
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め ★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		ご飯セット	
	エネルギー		208kcal		463kcal		250kcal		517kcal		216kcal		483kcal		211kcal		465kcal		249kcal	
	たんぱく質		15.3g		20.6g		13.2g		19.0g		21.7g		27.6g		11.6g		16.7g		16.8g	
	脂質		9.9g		10.7g		14.9g		16.5g		8.0g		9.1g		10.5g		11.3g		14.9g	
	炭水化物		17.3g		72.2g		15.4g		70.4g		14.6g		70.5g		17.5g		71.9g		10.8g	
	ナトリウム		732mg		983mg		847mg		1074mg		686mg		913mg		815mg		963mg		823mg	
食塩相当量		1.9g		2.5g		2.2g		2.7g		1.7g		2.3g		2.1g		2.4g		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		645kcal		1428kcal		625kcal		1412kcal		649kcal		1430kcal		629kcal		1413kcal		626kcal	
	たんぱく質		40.3g		56.9g		41.1g		57.7g		39.0g		55.1g		38.8g		55.6g		39.6g	
	脂質		32.6g		36.0g		28.3g		31.5g		31.0g		34.2g		31.6g		34.9g		32.4g	
	炭水化物		48.4g		213.6g		51.4g		217.2g		51.0g		215.9g		45.2g		210.4g		42.8g	
	ナトリウム		2078mg		2783mg		2228mg		2829mg		2161mg		2781mg		2181mg		2784mg		2183mg	
	食塩相当量		5.4g		7.0g		5.7g		7.2g		5.5g		7.1g		5.6g		7.0g		5.5g	
合計(間食込)	エネルギー		842kcal		1625kcal		832kcal		1619kcal		848kcal		1629kcal		826kcal		1610kcal		825kcal	
	たんぱく質		48.0g		64.6g		47.2g		63.8g		46.9g		63.0g		46.5g		63.3g		47.5g	
	脂質		39.6g		43.0g		35.4g		38.6g		38.0g		41.2g		38.6g		41.9g		39.4g	
	炭水化物		76.2g		241.4g		83.3g		249.1g		79.2g		244.1g		73.0g		238.2g		71.0g	
	ナトリウム		2154mg		2859mg		2302mg		2903mg		2237mg		2857mg		2257mg		2860mg		2259mg	
	食塩相当量		5.6g		7.2g		5.9g		7.4g		5.7g		7.3g		5.8g		7.2g		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

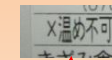


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g 三井寺煮 小串鉄煮 コンニャクのおおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 干草焼き 鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープレッポコ ★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ ★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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	436kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	159kcal 8.2g 8.1g 13.2g 711mg 1.8g	426kcal 14.0g 9.7g 68.2g 938mg 2.4g	182kcal 8.9g 9.1g 16.6g 677mg 1.7g	444kcal 14.5g 10.1g 71.8g 907mg 2.3g	181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g	438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.1g
	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	186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 612mg 1.6g	454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 839mg 2.1g	186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 612mg 1.6g	454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 839mg 2.1g	186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 612mg 1.6g	454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 839mg 2.1g	186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 612mg 1.6g	454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 839mg 2.1g
	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	239kcal 13.5g 13.5g 16.0g 776mg 2.0g	498kcal 18.6g 14.8g 70.0g 941mg 2.4g	251kcal 19.1g 12.9g 17.1g 521mg 1.3g	506kcal 24.2g 13.7g 71.7g 747mg 1.9g	241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g	505kcal 21.2g 13.7g 69.9g 913mg 2.3g	264kcal 17.3g 16.5g 12.3g 663mg 1.7g	537kcal 23.6g 18.2g 68.1g 889mg 2.3g
	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	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 1.8g	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 1.8g	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 1.8g	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 1.8g	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 肉井の具 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 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 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)	◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とヒ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★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	222kcal 20.0g 6.8g 18.2g 717mg 1.8g	478kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 2.4g	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g	196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 1.4g	452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 800mg 2.0g	192kcal 11.4g 7.7g 19.0g 885mg 2.3g	446kcal 16.5g 8.5g 73.4g 1033mg 2.6g
	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	223kcal 15.8g 9.5g 17.8g 830mg 2.1g	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g	223kcal 15.8g 9.5g 17.8g 830mg 2.1g	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g	223kcal 15.8g 9.5g 17.8g 830mg 2.1g	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g	223kcal 15.8g 9.5g 17.8g 830mg 2.1g	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	642kcal 43.8g 29.9g 47.3g 2123mg 5.4g	1412kcal 59.3g 32.8g 211.1g 2766mg 7.0g	638kcal 40.3g 32.0g 49.7g 2157mg 5.5g	1414kcal 56.2g 35.2g 213.3g 2758mg 7.0g	619kcal 41.0g 31.4g 40.0g 1911mg 4.8g	1401kcal 57.4g 34.1g 206.3g 2620mg 6.6g	637kcal 40.9g 31.2g 50.2g 2163mg 5.6g	1421kcal 57.3g 34.5g 215.4g 2765mg 7.0g
	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	840kcal 50.7g 36.9g 76.2g 2197mg 5.6g	1610kcal 66.2g 39.8g 240.0g 2840mg 7.2g	839kcal 47.7g 39.0g 78.6g 2234mg 5.7g	1615kcal 63.6g 42.2g 242.2g 2835mg 7.2g	816kcal 48.7g 38.4g 67.8g 1987mg 5.0g	1598kcal 65.1g 41.1g 234.1g 2696mg 6.8g	836kcal 48.8g 38.2g 78.4g 2239mg 5.8g	1620kcal 65.2g 41.5g 244.8g 2841mg 7.2g
	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	833kcal 47.6g 36.3g 79.1g 2227mg 5.7g	1619kcal 64.3g 39.5g 244.8g 2827mg 7.2g	833kcal 47.6g 36.3g 79.1g 2227mg 5.7g	1619kcal 64.3g 39.5g 244.8g 2827mg 7.2g	833kcal 47.6g 36.3g 79.1g 2227mg 5.7g	1619kcal 64.3g 39.5g 244.8g 2827mg 7.2g	833kcal 47.6g 36.3g 79.1g 2227mg 5.7g	1619kcal 64.3g 39.5g 244.8g 2827mg 7.2g
	合計(間食込)	840kcal 50.7g 36.9g 76.2g 2197mg 5.6g	1610kcal 66.2g 39.8g 240.0g 2840mg 7.2g	839kcal 47.7g 39.0g 78.6g 2234mg 5.7g	1615kcal 63.6g 42.2g 242.2g 2835mg 7.2g	816kcal 48.7g 38.4g 67.8g 1987mg 5.0g	1598kcal 65.1g 41.1g 234.1g 2696mg 6.8g	836kcal 48.8g 38.2g 78.4g 2239mg 5.8g	1620kcal 65.2g 41.5g 244.8g 2841mg 7.2g

※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

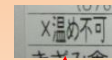


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。