

(カロリー1440kcal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120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g			
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		麦	白身魚のしんじょう		麦	厚焼玉子		麦	豚肉としめじの生姜バター風味			
	揚げと人参の煮びたし		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			
	キャベツの土佐煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	人参のおかかサラダ		麦	コンニャクのおおさ炒め		麦	ーロナスのオランダ煮			
	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	367kcal	エネルギー		129kcal	322kcal	エネルギー		167kcal	360kcal	エネルギー		198kcal	391kcal
	たんぱく質		9.6g	12.9g	たんぱく質		7.9g	11.2g	たんぱく質		8.1g	11.4g	たんぱく質		9.7g	13.0g
	脂質		10.2g	10.7g	脂質		4.7g	5.2g	脂質		8.3g	8.8g	脂質		9.7g	10.2g
	炭水化物		11.7g	53.6g	炭水化物		15.5g	57.4g	炭水化物		15.1g	57.0g	炭水化物		18.4g	60.3g
ナトリウム		544mg	545mg	ナトリウム		769mg	770mg	ナトリウム		755mg	756mg	ナトリウム		587mg	588mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.5g	1.5g	
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g			
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮つけ		麦	赤魚の生姜煮		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		麦	シイタ照焼			
	うま塩キャベツ		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	菜の花		麦	ぜんまいとミンチの煮物		麦	塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦	和風ポトフ			
	ブロッコリーの玉子とじ		麦			麦	れんこんサラダ		麦			麦	高野豆腐の洋風玉子とじ			
	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	419kcal	エネルギー		232kcal	425kcal	エネルギー		206kcal	399kcal	エネルギー		216kcal	409kcal
	たんぱく質		15.0g	18.3g	たんぱく質		13.6g	16.9g	たんぱく質		13.3g	16.6g	たんぱく質		16.0g	19.3g
	脂質		9.7g	10.2g	脂質		11.2g	11.7g	脂質		10.1g	10.6g	脂質		9.2g	9.7g
炭水化物		18.5g	60.4g	炭水化物		18.6g	60.5g	炭水化物		15.9g	57.8g	炭水化物		19.2g	61.1g	
ナトリウム		875mg	876mg	ナトリウム		612mg	613mg	ナトリウム		635mg	636mg	ナトリウム		734mg	735mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g					

(カロリー1440kcal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120g 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				★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 卵麦 ホワイソニス 麦 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 麦 蒸し鶏とザーサイの香味春雨				★ごはん120g 白菜とがんと煮物 卵麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 中華キャベツ				★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 乳麦 人参の炒り煮 麦 なめこと若芽のサツと煮			
	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				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			
	189kcal 10.3g 9.7g 13.8g 576mg 1.5g				173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g				179kcal 6.8g 8.6g 17.6g 810mg 2.1g				184kcal 10.1g 9.8g 13.8g 616mg 1.6g				123kcal 6.8g 3.6g 17.7g 645mg 1.6g			
	382kcal 13.6g 10.2g 55.7g 577mg 1.5g				366kcal 12.4g 7.5g 60.5g 743mg 1.9g				372kcal 10.1g 9.1g 59.5g 811mg 2.1g				377kcal 13.4g 10.3g 55.7g 617mg 1.6g				123kcal 6.8g 3.6g 17.7g 645mg 1.6g			
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチヂミソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスー				★ごはん120g 白身魚の生姜煮 麦 法蓮草の煮ひたし 麦 れんこんの五目炒め煮 麦 人参しりしり				★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 卵麦 油揚げの玉子とじ 麦 切干大根の中華炒め				★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 豆腐としめじのとろみ煮				★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 卵麦 人参グラッセ 麦 キャベツの土佐煮 麦 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 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			
	248kcal 14.7g 13.0g 17.3g 770mg 2.0g				202kcal 18.8g 6.4g 17.4g 639mg 1.6g				254kcal 10.5g 14.4g 18.8g 665mg 1.7g				234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g				254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g			
	441kcal 18.0g 13.5g 59.2g 771mg 2.0g				395kcal 22.1g 6.9g 59.3g 640mg 1.6g				447kcal 13.8g 14.9g 60.7g 666mg 1.7g				427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g				447kcal 19.3g 14.4g 56.2g 716mg 1.8g			
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 麦 うま塩キャベツ 麦 ふきと人参の甘露煮 麦 菜の花のツナ炒め				★ごはん120g チキンカレーのルー 麦 麩の野菜あんかけ 麦 ナスの油炒め				★ごはん120g アジの照焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 麦 白身魚と鶏肉の旨煮 麦 大豆と人参の煮物				★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 麦 さつま揚げの味噌炒め 麦 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん120g ブリの磯辺焼 麦 ふきのきんぴら 麦 炒り豆腐 麦 切干大根のコンソメ炒め			
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 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			
	208kcal 15.3g 9.9g 17.3g 732mg 1.9g				250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g				216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g				211kcal 11.6g 10.5g 17.5g 815mg 2.1g				249kcal 16.8g 14.9g 10.8g 823mg 2.1g			
	401kcal 18.6g 10.4g 59.2g 733mg 1.9g				443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g				409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 687mg 1.7g				404kcal 14.9g 11.0g 59.4g 816mg 2.1g				442kcal 20.1g 15.4g 52.7g 824mg 2.1g			
	645kcal 40.3g 32.6g 48.4g 2078mg 5.4g				625kcal 41.1g 28.3g 51.4g 2228mg 5.7g				649kcal 39.0g 31.0g 51.0g 2161mg 5.5g				629kcal 38.8g 31.6g 45.2g 2181mg 5.6g				626kcal 39.6g 32.4g 42.8g 2183mg 5.5g			
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			
	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g				832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g				848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g				826kcal 46.5g 38.6g 73.0g 2257mg 5.8g				825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 5.7g			
	1421kcal 57.9g 41.1g 201.9g 2157mg 5.6g				1411kcal 57.1g 36.9g 209.0g 2305mg 5.9g				1427kcal 56.8g 39.5g 204.9g 2240mg 5.7g				1405kcal 56.4g 40.1g 198.7g 2260mg 5.8g				1404kcal 57.4g 40.9g 196.7g 2262mg 5.7g			
	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g				832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g				848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g				826kcal 46.5g 38.6g 73.0g 2257mg 5.8g				825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 5.7g			
	1421kcal 57.9g 41.1g 201.9g 2157mg 5.6g				1411kcal 57.1g 36.9g 209.0g 2305mg 5.9g				1427kcal 56.8g 39.5g 204.9g 2240mg 5.7g				1405kcal 56.4g 40.1g 198.7g 2260mg 5.8g				1404kcal 57.4g 40.9g 196.7g 2262mg 5.7g			
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				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			
	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g				832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g				848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g				826kcal 46.5g 38.6g 73.0g 2257mg 5.8g				825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 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

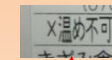


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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120g 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		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 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		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ		卵 麦 卵	★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		麦 麦 乳麦	★ごはん120g 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		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	159kcal	352kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	186kcal	379kcal				
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	10.0g	13.3g				
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.8g	9.3g				
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.5g	58.4g				
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	612mg	613mg				
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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				
	★ごはん120g こんががりハンバーグ ホワイソース オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮		乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め		麦 乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のツナ炒め		麦 麦 乳麦 卵乳麦か	★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 白菜の煮びたし		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	239kcal	432kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	223kcal	416kcal					
たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g					
脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	11.0g	11.5g					
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	15.9g	57.8g					
ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	708mg	709mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
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						
夕食	★ごはん120g 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		麦 乳麦 麦落 乳麦	★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		麦 卵麦 麦	★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 カリフラワーのピクルス		乳麦 麦	★ごはん120g 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し ネギ味噌炒め		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味		麦 卵乳麦 乳麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	223kcal	416kcal				
	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g				
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	9.5g	10.0g				
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.8g	59.7g				
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	830mg	831mg				
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g				
	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	642kcal	1221kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal				
たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.2g	50.1g					
脂質	29.9g	31.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.3g	30.8g					
炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	50.2g	175.9g					
ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2150mg	2153mg					
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g					
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	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal					
たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g					
脂質	36.9g	38.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.3g	37.8g					
炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	79.1g	204.8g					
ナトリウム	2179mg	2200mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2227mg	2230mg					
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g					
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	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal					
たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g					
脂質	36.9g	38.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.3g	37.8g					
炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	79.1g	204.8g					
ナトリウム	2179mg	2200mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2227mg	2230mg					
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	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

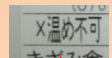


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。