

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★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 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 自身魚のしんじょう 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 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・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	140kcal	399kcal	167kcal	421kcal	148kcal	415kcal	200kcal	473kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	8.2g	13.3g	8.1g	13.1g	9.2g	15.1g	5.7g	12.0g
	脂質	8.6g	9.4g	4.7g	6.0g	8.3g	9.1g	6.0g	7.1g	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	17.8g	71.8g	15.1g	69.1g	15.8g	71.7g	15.7g	71.5g
	ナトリウム	621mg	873mg	616mg	781mg	755mg	903mg	640mg	867mg	582mg	808mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.0g	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g
	昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つげ 麩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 大豆とごぼうの味噌炒め もすくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
		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		215kcal	469kcal	232kcal	489kcal	206kcal	473kcal	200kcal	456kcal	216kcal	475kcal
たんぱく質		13.5g	18.6g	13.6g	18.6g	13.3g	19.1g	12.7g	17.8g	22.4g	27.6g
脂質		9.7g	10.5g	11.2g	12.0g	10.1g	11.7g	8.8g	9.5g	8.6g	9.9g
炭水化物		18.0g	72.4g	18.6g	73.6g	15.9g	70.9g	17.8g	72.5g	10.9g	65.3g
ナトリウム		906mg	1054mg	612mg	840mg	635mg	862mg	675mg	822mg	760mg	925mg
食塩相当量		2.3g	2.7g	1.6g	2.1g	1.6g	2.2g	1.7g	2.1g	1.9g	2.4g
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	
		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 まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのおっさり昆布和え ★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 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★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	241kcal	507kcal	271kcal	526kcal	271kcal	528kcal	267kcal	533kcal	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	18.5g	23.5g	17.6g	22.9g	18.1g	24.0g	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	15.2g	16.0g	14.1g	14.9g	13.1g	14.7g	9.2g	10.0g
	炭水化物	18.2g	73.1g	15.8g	70.5g	16.4g	71.7g	17.6g	72.6g	16.0g	70.9g
	ナトリウム	662mg	888mg	802mg	1028mg	744mg	996mg	757mg	1008mg	769mg	997mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.9g	2.6g	2.0g	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	630kcal	1406kcal	643kcal	1414kcal	644kcal	1422kcal	615kcal	1404kcal	615kcal
たんぱく質		40.8g	57.0g	40.3g	55.4g	39.0g	55.1g	40.0g	56.9g	39.3g	55.9g
脂質		30.2g	33.4g	31.1g	34.0g	32.5g	35.7g	27.9g	31.3g	30.8g	34.6g
炭水化物		50.2g	214.5g	52.2g	215.9g	47.4g	211.7g	51.2g	216.8g	42.6g	207.7g
ナトリウム	2189mg	2815mg	2030mg	2649mg	2134mg	2761mg	2072mg	2697mg	2111mg	2730mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.2g	6.7g	5.4g	7.0g	5.2g	6.9g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	840kcal	1611kcal	843kcal	1621kcal	822kcal	1611kcal	816kcal	1604kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	48.0g	63.1g	46.9g	63.0g	46.1g	63.0g	46.7g	63.3g
	脂質	37.3g	40.5g	38.1g	41.0g	39.5g	42.7g	35.0g	38.4g	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	80.0g	243.7g	75.6g	239.9g	83.1g	248.7g	71.5g	236.6g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	2106mg	2725mg	2210mg	2837mg	2146mg	2771mg	2188mg	2807mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.4g	6.9g	5.6g	7.2g	5.4g	7.1g	5.6g	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。



- 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

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★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)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★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 キャロットラペ ★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 白菜と昆布のナムル ★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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal			
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふぎと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★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 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワらのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ 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	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★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 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g フリの磯辺焼 ふぎのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★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	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
合計	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	52.2g	217.1g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2171mg	2791mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g	
脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g	
炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g	
ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子		
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車鉄煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	卵麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦		
	大根とひじきのうま煮	卵乳麦	コンニャクのおおき炒め	麦	コルルスロニサラダ	卵乳麦	スニブギヤベツ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦		
	麩の玉子とし	麦	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	麦	麦	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	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
	181kcal	10.3g	9.6g	13.1g	630mg	1.6g	181kcal	12.2g	7.0g	18.9g	615mg	1.6g
	436kcal	15.6g	10.4g	68.0g	881mg	2.2g	438kcal	17.2g	7.8g	73.9g	843mg	2.1g
	154kcal	9.0g	8.2g	12.4g	679mg	1.7g	184kcal	7.4g	11.1g	16.4g	620mg	1.6g
	421kcal	14.8g	9.8g	67.4g	906mg	2.3g	446kcal	13.0g	11.1g	71.6g	850mg	2.2g
	184kcal	7.4g	10.1g	16.4g	620mg	1.6g	181kcal	12.2g	7.0g	18.9g	615mg	1.6g
	420kcal	13.9g	9.0g	69.8g	818mg	2.1g	438kcal	17.2g	7.8g	73.9g	843mg	2.1g
	152kcal	8.0g	7.4g	14.5g	591mg	1.5g	152kcal	8.0g	7.4g	14.5g	591mg	1.5g
	420kcal	13.9g	9.0g	69.8g	818mg	2.1g	438kcal	17.2g	7.8g	73.9g	843mg	2.1g
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦		
	ケチャップ(小袋)	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮し	卵麦	大根の柚香煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	インゲンのごま和え	麦		
	オクラのペペロンチーノ	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	人参のおかかサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	麦	麦		
白菜のごま味噌和え	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦									
	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	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
	241kcal	13.7g	13.3g	17.9g	754mg	1.9g	241kcal	15.6g	12.8g	13.8g	686mg	1.7g
	500kcal	18.8g	14.6g	71.9g	919mg	2.3g	505kcal	21.2g	13.7g	69.9g	913mg	2.3g
	246kcal	17.5g	12.7g	16.7g	539mg	1.4g	241kcal	15.6g	12.8g	13.8g	686mg	1.7g
	501kcal	22.6g	13.5g	71.3g	765mg	1.9g	505kcal	21.2g	13.7g	69.9g	913mg	2.3g
	258kcal	15.4g	15.0g	14.1g	628mg	1.6g	258kcal	15.4g	15.0g	14.1g	628mg	1.6g
	531kcal	21.7g	16.7g	69.9g	854mg	2.2g	531kcal	21.7g	16.7g	69.9g	854mg	2.2g
	261kcal	15.8g	14.3g	17.1g	651mg	1.7g	261kcal	15.8g	14.3g	17.1g	651mg	1.7g
	523kcal	21.5g	15.2g	72.8g	877mg	2.2g	523kcal	21.5g	15.2g	72.8g	877mg	2.2g
間食	◎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			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ		
	ホッケの幽庵焼	麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	人参のレモン煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	卵乳麦	菜の花のソナ炒め	麦		
	人参グラッセ	麦	ひじきとアサリの煮物	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	ハンパソテー	卵乳麦		
	鶏じゃが煮	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦					ミックスソテー	卵乳麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦							菜の花のソナ炒め	卵乳麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦							ハンパソテー	卵乳麦			
	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	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
	202kcal	17.3g	6.5g	18.0g	687mg	1.7g	196kcal	16.3g	9.6g	9.8g	604mg	1.5g
	458kcal	22.4g	7.3g	72.9g	914mg	2.3g	452kcal	21.5g	10.4g	64.8g	856mg	2.2g
	233kcal	15.2g	10.5g	19.3g	830mg	2.1g	196kcal	16.3g	9.6g	9.8g	604mg	1.5g
	487kcal	20.2g	11.3g	73.3g	978mg	2.5g	452kcal	21.5g	10.4g	64.8g	856mg	2.2g
	188kcal	11.8g	8.2g	19.3g	925mg	2.4g	188kcal	11.8g	8.2g	19.3g	925mg	2.4g
	442kcal	16.9g	9.0g	73.7g	1073mg	2.7g	442kcal	16.9g	9.0g	73.7g	1073mg	2.7g
	232kcal	16.3g	11.3g	17.2g	713mg	1.8g	232kcal	16.3g	11.3g	17.2g	713mg	1.8g
	488kcal	21.4g	12.0g	71.9g	860mg	2.2g	488kcal	21.4g	12.0g	71.9g	860mg	2.2g
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
	624kcal	41.3g	29.4g	49.0g	2071mg	5.2g	624kcal	39.3g	32.5g	40.0g	1910mg	4.8g
	1394kcal	56.8g	32.3g	212.8g	2714mg	6.8g	1394kcal	57.6g	34.6g	212.0g	2649mg	6.7g
	633kcal	41.7g	31.4g	48.4g	2048mg	5.2g	633kcal	41.7g	31.4g	48.4g	2048mg	5.2g
	1409kcal	57.6g	34.6g	212.0g	2649mg	6.7g	1409kcal	57.6g	34.6g	212.0g	2649mg	6.7g
621kcal	39.3g	32.5g	40.0g	1910mg	4.8g	621kcal	39.3g	32.5g	40.0g	1910mg	4.8g	
1403kcal	55.7g	35.2g	206.3g	2619mg	6.7g	1403kcal	55.7g	35.2g	206.3g	2619mg	6.7g	
627kcal	39.4g	30.2g	52.3g	2168mg	5.6g	627kcal	39.4g	30.2g	52.3g	2168mg	5.6g	
1411kcal	55.8g	33.5g	217.5g	2770mg	7.0g	1411kcal	55.8g	33.5g	217.5g	2770mg	7.0g	
645kcal	40.1g	33.0g	48.8g	1955mg	5.0g	645kcal	40.1g	33.0g	48.8g	1955mg	5.0g	
1431kcal	56.8g	36.2g	214.5g	2555mg	6.5g	1431kcal	56.8g	36.2g	214.5g	2555mg	6.5g	
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
822kcal	48.2g	36.4g	77.9g	2145mg	5.4g	822kcal	48.2g	36.4g	77.9g	2145mg	5.4g	
1592kcal	63.7g	39.3g	241.7g	2788mg	7.0g	1592kcal	63.7g	39.3g	241.7g	2788mg	7.0g	
834kcal	49.1g	38.4g	77.3g	2125mg	5.4g	834kcal	49.1g	38.4g	77.3g	2125mg	5.4g	
1610kcal	65.0g	41.6g	240.9g	2726mg	6.9g	1610kcal	65.0g	41.6g	240.9g	2726mg	6.9g	
818kcal	47.0g	39.5g	80.5g	1986mg	5.0g	818kcal	47.0g	39.5g	80.5g	1986mg	5.0g	
1600kcal	63.4g	42.2g	234.1g	2695mg	6.9g	1600kcal	63.4g	42.2g	234.1g	2695mg	6.9g	
826kcal	47.3g	37.2g	80.5g	2244mg	5.8g	826kcal	47.3g	37.2g	80.5g	2244mg	5.8g	
1610kcal	63.7g	40.5g	245.7g	2846mg	7.2g	1610kcal	63.7g	40.5g	245.7g	2846mg	7.2g	
846kcal	47.5g	40.0g	77.7g	2032mg	5.2g	846kcal	47.5g	40.0g	77.7g	2032mg	5.2g	
1632kcal	64.2g	43.2g	243.4g	2632mg	6.7g	1632kcal	64.2g	43.2g	243.4g	2632mg	6.7g	

※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

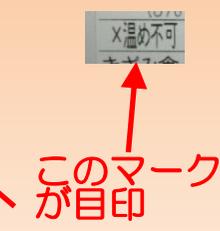


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。