

(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)										
★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★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 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガイモとえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんものの煮物 鶏肉ヒーマン炒め キヤロットフヘ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦	★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(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦									
朝食	おかず 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	ご飯セット 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 429kcal 14.2g 7.7g 18.3g 889mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 170kcal 12.1g 7.6g 18.2g 816mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 15.7g 10.3g 13.1g 825mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g
昼食	おかず 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	ご飯セット 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 429kcal 14.2g 7.7g 18.3g 889mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 170kcal 12.1g 7.6g 18.2g 816mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 15.7g 10.3g 13.1g 825mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g
間食	おかず 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	ご飯セット 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 429kcal 14.2g 7.7g 18.3g 889mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 170kcal 12.1g 7.6g 18.2g 816mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 15.7g 10.3g 13.1g 825mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g
夕食	おかず 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	ご飯セット 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 429kcal 14.2g 7.7g 18.3g 889mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 170kcal 12.1g 7.6g 18.2g 816mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 15.7g 10.3g 13.1g 825mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g
合計	おかず 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	ご飯セット 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 429kcal 14.2g 7.7g 18.3g 889mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 170kcal 12.1g 7.6g 18.2g 816mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 15.7g 10.3g 13.1g 825mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g
合計(一間食込)	おかず 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	ご飯セット 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 429kcal 14.2g 7.7g 18.3g 889mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 170kcal 12.1g 7.6g 18.2g 816mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 15.7g 10.3g 13.1g 825mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g

*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



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

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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳 素 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 三井寺煮 小車鶏煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	素 素 素 素 素	★ごはん150g 千早焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 卵 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	素 素 乳 素 素	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵 素 素 素														
	おかず 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	ご飯セット 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 436kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 421kcal 14.8g 9.8g 67.4g 906mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 184kcal 7.4g 10.1g 16.4g 620mg 1.6g														
	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	エネルギー 10.3g 10.4g 13.1g 630mg 1.6g	エネルギー 154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	エネルギー 181kcal 14.8g 10.1g 16.4g 906mg 2.3g	エネルギー 184kcal 7.4g 11.1g 17.6g 850mg 2.2g	エネルギー 181kcal 13.0g 11.1g 18.9g 715mg 2.2g	エネルギー 181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 2.1g	エネルギー 152kcal 8.0g 7.8g 17.3g 843mg 2.1g	エネルギー 152kcal 13.9g 9.0g 14.5g 591mg 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	エネルギー 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	エネルギー 154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	エネルギー 184kcal 14.8g 9.8g 12.4g 906mg 2.3g	エネルギー 184kcal 7.4g 10.1g 16.4g 620mg 1.6g	エネルギー 181kcal 13.0g 11.1g 17.6g 850mg 2.2g	エネルギー 181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 2.1g	エネルギー 152kcal 8.0g 7.8g 17.3g 843mg 2.1g	エネルギー 152kcal 13.9g 9.0g 14.5g 591mg 2.1g															
	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ プロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳 素 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	素 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 鶏肉のこま焼き ヒーマンソテー 大根の柚子煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	素 卵 乳 素 卵 乳 素	★ごはん150g 鰯の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麺・揚げ)	素 素 卵 乳 素 乳 素	★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麺・しめじ)	素 素 素 素														
	おかず 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	ご飯セット 241kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 500kcal 18.8g 14.6g 71.9g 919mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 246kcal 17.5g 12.7g 16.7g 539mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 501kcal 22.6g 13.5g 71.3g 765mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 241kcal 21.2g 12.8g 13.8g 686mg 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	エネルギー 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	エネルギー 18.8g 14.6g 71.9g 919mg 2.3g	エネルギー 17.5g 14.6g 71.3g 539mg 1.4g	エネルギー 15.6g 12.7g 13.8g 686mg 1.9g	エネルギー 21.2g 13.5g 14.1g 913mg 2.3g	エネルギー 21.2g 13.7g 14.1g 691mg 2.2g	エネルギー 258kcal 15.4g 15.0g 14.1g 628mg 1.6g	エネルギー 253kcal 21.7g 16.7g 69.9g 854mg 2.2g	エネルギー 261kcal 15.8g 14.3g 17.1g 651mg 2.2g	エネルギー 261kcal 21.5g 15.2g 72.8g 877mg 2.2g													
	◎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															
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じやか煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	素 乳 素 素 素 素	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	素 卵 乳 素 素 素 素	★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 ★味噌汁(若芽・白菜)	素 乳 素 素 素 素	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のソナ炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 乳 素 乳 素 卵 乳 素 素	★ごはん150g 白身魚の丼田揚 フロッコリー [※] パンバンシーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	素 素 素 素														
	おかず 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	ご飯セット 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 233kcal 15.2g 10.5g 19.3g 830mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 487kcal 20.2g 11.3g 73.3g 978mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 452kcal 21.5g 10.4g 64.8g 856mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 21.5g 10.4g 19.3g 978mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 188kcal 11.8g 8.2g 19.3g 925mg 2.4g	おかず 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	ご飯セット 442kcal 16.9g 9.0g 73.7g 1073mg 2.7g	おかず 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	ご飯セット 188kcal 16.9g 9.0g 19.3g 925mg 2.7g	おかず 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	ご飯セット 232kcal 16.3g 11.3g 17.2g 925mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 488kcal 21.4g 12.0g 71.9g 860mg 2.2g
	おかず 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	ご飯セット 624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 1394kcal 56.8g 32.3g 212.8g 2714mg 6.8g	おかず 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	ご飯セット 623kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 1409kcal 57.6g 34.6g 212.0g 2649mg 6.7g	おかず 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	ご飯セット 621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 4.8g	おかず 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	ご飯セット 1403kcal 55.7g 35.2g 206.3g 2619mg 6.7g	おかず 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	ご飯セット 627kcal 39.4g 37.2g 52.3g 2168mg 5.6g	おかず 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	ご飯セット 1411kcal 55.8g 40.5g 217.5g 2770mg 7.0g	おかず 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	ご飯セット 627kcal 40.1g 33.5g 217.5g 2244mg 5.8g	おかず 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	ご飯セット 645kcal 56.8g 36.2g 214.5g 2846mg 6.5g	おかず 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	ご飯セット 1431kcal 40.1g 36.2g 214.5g 2555mg 6.5g		
	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 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	エネルギー 56.8g 32.3g 212.8g 2714mg 6.8g	エネルギー 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.4g	エネルギー 41.7g 31.4g 48.4g 2649mg 6.4g	エネルギー 39.3g 32.5g 40.0g 1986mg 5.0g	エネルギー 57.6g 35.2g 206.3g 2695mg 6.9g	エネルギー 39.3g 37.2g 52.3g 2244mg 5.0g	エネルギー 55.7g 40.5g 217.5g 2846mg 7.2g	エネルギー 39.4g 40.5g 217.5g 2244mg 5.6g	エネルギー 55.8g 40.5g 217.5g 2846mg 7.0g	エネルギー 40.1g 33.5g 217.5g 2244mg 5.8g	エネルギー 40.1g 36.2g 214.5g 2846mg 6.5g	エネルギー 40.1g 36.2g 214.5g 2555mg 6.5g	エネルギー 40.1g 36.2g 214.5g 2632mg 6.5g									
	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 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	エネルギー 63.7g 39.3g 77.3g 2788mg 7.0g	エネルギー 41.7g 31.4g 77.3g 2125mg 5.4g	エネルギー 41.7g 31.4g 77.3g 2726mg 6.9g	エネルギー 39.3g 32.5g 67.8g 1986mg 5.0g	エネルギー 57.6g 42.2g 234.1g 2695mg 6.9g	エネルギー 47.0g 34.2g 234.1g 2244mg 5.0g	エネルギー 63.4g 42.2g 234.1g 2244mg 7.2g	エネルギー 47.3g 40.5g 245.7g 2846mg 7.0g	エネルギー 47.3g 40.5g 245.7g 2846mg 5.8g	エネルギー 47.5g 40.0g 245.7g 2846mg 7.2g	エネルギー 47.5g 43.2g 245.7g 2032mg 6.5g	エネルギー 47.5g 43.2g 245.7g 2632mg 6.5g										
	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 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	エネルギー 63.7g 39.3g 77.3g 2788mg 7.0g	エネルギー 41.7g 31.4g 77.3g 2125mg 5.4g	エネルギー 41.7g 31.4g 77.3g 2726mg 6.9g	エネルギー 39.3g 32.5g 67.8g 1986mg 5.0g	エネルギー 57.6g 42.2g 234.1g 2695mg 6.9g	エネルギー 47.0g 34.2g 234.1g 2244mg 5.0g	エネルギー 63.4g 42.2g 234.1g 2244mg 7.2g	エネルギー 47.3g 40.5g 245.7g 2846mg 7.0g	エネルギー 47.3g 40.5g 245.7g 2846mg 5.8g	エネルギー 47.5g 40.0g 245.7g 2846mg 7.2g	エネルギー 47.5g 43.2g 245.7g 2032mg 6.5g	エネルギー 47.5g 43.2g 245.7g 2632mg 6.5g										

※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。



- 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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・春麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのソナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(春麩・キャベツ)
	おかず 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	ご飯セット 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 431kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 444kcal 15.9g 8.8g 16.0g 808mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 449kcal 13.8g 9.0g 17.1g 657mg 1.7g	おかず 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	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	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	177kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	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	185kcal 11.3g 8.6g 17.1g 847mg 2.2g	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	193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	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	427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	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	431kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 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	444kcal 15.9g 8.8g 16.0g 808mg 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	449kcal 13.8g 9.0g 17.1g 657mg 1.7g	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
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー ^{レシピ} 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キヤロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスター ^{レシピ} ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ フロッコリー ^{レシピ} 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ブリのこま焼 うま塩キャベツ ^{レシピ} マカラニと法蓮草のソテー ^{レシピ} ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ^{レシピ} 野菜のチリソース煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)
	おかず 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 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	おかず 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	504kcal 21.5g 11.8g 73.6g 960mg 2.4g	おかず 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	504kcal 19.4g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	おかず 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	497kcal 15.3g 14.0g 17.2g 1012mg 2.6g	おかず 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 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	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	504kcal 21.5g 11.8g 73.6g 960mg 2.4g	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	504kcal 19.4g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	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	497kcal 15.3g 14.0g 17.2g 1012mg 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
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタート 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(椎茸・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)
	おかず 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	210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	おかず 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	464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g	おかず 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	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	おかず 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	476kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 2.4g	おかず 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	210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	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	464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g	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	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	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	476kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 2.4g	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
合計	おかず 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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	おかず 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	1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g	おかず 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	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	おかず 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	1411kcal 55.4g 33.8g 214.9g 2754mg 7.1g	おかず 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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	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	1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g	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	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	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	1411kcal 55.4g 33.8g 214.9g 2754mg 7.1g	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
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	830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	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	1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg 7.3g	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	835kcal 47.4g 38.3g 78.0g 2229mg 5.7g	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	1608kcal 63.1g 40.8g 242.7g 2830mg 7.3g	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
	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	830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	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	1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg 7.3g	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	835kcal 47.4g 38.3g 78.0g 2229mg 5.7g	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	1608kcal 63.1g 40.8g 242.7g 2830mg 7.3g	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

*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

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。