

(カロリー1440kcal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120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 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						
	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	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	5.7g	9.0g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	582mg	583mg	
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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						
	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	408kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	22.4g	25.7g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	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	
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						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアザリの煮物		★ごはん120g 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						
	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	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	9.7g
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	51.2g	176.9g	炭水化物	42.6g	168.3g
ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	71.5g	197.2g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2188mg	2191mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

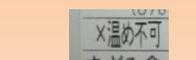


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ		★ごはん120g 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	
	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	173kcal 366kcal	エネルギー	170kcal 363kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	128kcal 321kcal
	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	6.9g 10.2g	たんぱく質	10.0g 13.3g	たんぱく質	6.3g 9.6g
	脂質	7.5g 8.0g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.6g 8.1g	脂質	9.4g 9.9g	脂質	4.6g 5.1g
	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	17.4g 59.3g	炭水化物	16.6g 58.5g
	ナトリウム	623mg 624mg	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	816mg 817mg	ナトリウム	599mg 600mg	ナトリウム	544mg 545mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g
	★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮		★ごはん120g 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	
	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	208kcal 401kcal	エネルギー	238kcal 431kcal	エネルギー	234kcal 427kcal	エネルギー	254kcal 447kcal	
たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	11.3g 14.6g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	16.0g 19.3g	
脂質	10.5g 11.0g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	12.1g 12.6g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	13.9g 14.4g	
炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	14.3g 56.2g	
ナトリウム	646mg 647mg	ナトリウム	596mg 597mg	ナトリウム	669mg 670mg	ナトリウム	750mg 751mg	ナトリウム	715mg 716mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 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	
夕食	★ごはん120g 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		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あかけ ナスの油炒め		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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	
	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	250kcal 443kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	249kcal 442kcal
	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	21.7g 25.0g	たんぱく質	11.8g 15.1g	たんぱく質	18.1g 21.4g
	脂質	11.3g 11.8g	脂質	14.9g 15.4g	脂質	8.0g 8.5g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	13.8g 14.3g
	炭水化物	18.4g 60.3g	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	12.5g 54.4g
	ナトリウム	825mg 826mg	ナトリウム	847mg 848mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	829mg 830mg	ナトリウム	845mg 846mg
	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.1g 2.2g
	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	622kcal 1201kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal
たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	40.4g 50.3g	
脂質	29.3g 30.8g	脂質	29.4g 30.9g	脂質	27.7g 29.2g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	32.3g 33.8g	
炭水化物	50.0g 175.7g	炭水化物	52.0g 177.7g	炭水化物	52.2g 177.9g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	43.4g 169.1g	
ナトリウム	2094mg 2097mg	ナトリウム	2185mg 2188mg	ナトリウム	2171mg 2174mg	ナトリウム	2178mg 2181mg	ナトリウム	2104mg 2107mg	
食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.3g 5.4g	
合計	エネルギー 819kcal 1398kcal	エネルギー 838kcal 1417kcal	エネルギー 823kcal 1402kcal	エネルギー 823kcal 1402kcal	エネルギー 830kcal 1409kcal	たんぱく質 48.0g 57.9g	たんぱく質 46.8g 56.7g	たんぱく質 47.8g 57.7g	たんぱく質 46.6g 56.5g	たんぱく質 48.3g 58.2g
合計(間食込)	たんぱく質 48.0g 57.9g	たんぱく質 46.8g 56.7g	たんぱく質 47.8g 57.7g	たんぱく質 46.6g 56.5g	たんぱく質 48.3g 58.2g	脂質 36.3g 37.8g	脂質 36.5g 38.0g	脂質 34.7g 36.2g	脂質 36.7g 38.2g	脂質 39.3g 40.8g
	脂質 36.3g 37.8g	脂質 36.5g 38.0g	脂質 34.7g 36.2g	脂質 36.7g 38.2g	脂質 39.3g 40.8g	炭水化物 77.8g 203.5g	炭水化物 83.9g 209.6g	炭水化物 80.4g 206.1g	炭水化物 75.2g 200.9g	炭水化物 71.6g 197.3g
	炭水化物 77.8g 203.5g	炭水化物 83.9g 209.6g	炭水化物 80.4g 206.1g	炭水化物 75.2g 200.9g	炭水化物 71.6g 197.3g	ナトリウム 2170mg 2173mg	ナトリウム 2259mg 2262mg	ナトリウム 2250mg 2254mg	ナトリウム 2254mg 2257mg	ナトリウム 2180mg 2183mg
	ナトリウム 2170mg 2173mg	ナトリウム 2259mg 2262mg	ナトリウム 2250mg 2254mg	ナトリウム 2254mg 2257mg	食塩相当量 5.5g 5.5g	食塩相当量 5.8g 5.8g	食塩相当量 5.7g 5.7g	食塩相当量 5.7g 5.7g	食塩相当量 5.5g 5.6g	
	食塩相当量 5.5g 5.5g	食塩相当量 5.8g 5.8g	食塩相当量 5.7g 5.7g	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。

(カロリー1440kcal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 麩の玉子とし		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 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 コールスロニサラダ		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スニブキャベツ		★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		
	乳麦落 麦 卵乳麦		三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 菜の花としめじの和え物		卵麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		卵麦 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	154kcal	347kcal	184kcal	377kcal	181kcal	374kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	9.0g	12.3g	7.4g	10.7g	12.2g	15.5g	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	8.2g	8.7g	10.1g	10.6g	7.0g	7.5g	7.4g	7.9g
炭水化物	13.1g	55.0g	12.4g	54.3g	16.4g	58.3g	18.9g	60.8g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	630mg	631mg	679mg	680mg	620mg	621mg	615mg	616mg	591mg	592mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	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) オクラのペペロンチーノ 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 さつま揚げと小松菜の煮し 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 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 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		
	乳麦 麦		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し 大豆とトマトのマリネサラダ		麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦 卵麦か 乳麦		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	241kcal	434kcal	246kcal	439kcal	241kcal	434kcal	258kcal	451kcal	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	17.5g	20.8g	15.6g	18.9g	15.4g	18.7g	15.8g	19.1g
	脂質	13.3g	13.8g	12.7g	13.2g	12.8g	13.3g	15.0g	15.5g	14.3g	14.8g
炭水化物	17.9g	59.8g	16.7g	58.6g	13.8g	55.7g	14.1g	56.0g	17.1g	59.0g	
ナトリウム	754mg	755mg	539mg	540mg	686mg	687mg	628mg	629mg	651mg	652mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	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 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 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		★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 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 ハンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦		麦落 卵乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵麦か 乳麦		麦 麦 麦落 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	202kcal	395kcal	233kcal	426kcal	196kcal	389kcal	188kcal	381kcal	232kcal	425kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	15.2g	18.5g	16.3g	19.6g	11.8g	15.1g	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	10.5g	11.0g	9.6g	10.1g	8.2g	8.7g	11.3g	11.8g
炭水化物	18.0g	59.9g	19.3g	61.2g	9.8g	51.7g	19.3g	61.2g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	687mg	688mg	830mg	831mg	604mg	605mg	925mg	926mg	713mg	714mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g	1.8g	1.8g	
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	624kcal	1203kcal	633kcal	1212kcal	621kcal	1200kcal	627kcal	1206kcal	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	41.7g	51.6g	39.3g	49.2g	39.4g	49.3g	40.1g	50.0g
	脂質	29.4g	30.9g	31.4g	32.9g	32.5g	34.0g	30.2g	31.7g	33.0g	34.5g
	炭水化物	49.0g	174.7g	48.4g	174.1g	40.0g	165.7g	52.3g	178.0g	48.8g	174.5g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	2048mg	2051mg	1910mg	1913mg	2168mg	2171mg	1955mg	1958mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	
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	822kcal	1401kcal	834kcal	1413kcal	818kcal	1397kcal	826kcal	1405kcal	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	49.1g	59.0g	47.0g	56.9g	47.3g	57.2g	47.5g	57.4g
	脂質	36.4g	37.9g	38.4g	39.9g	39.5g	41.0g	37.2g	38.7g	40.0g	41.5g
	炭水化物	77.9g	203.6g	77.3g	203.0g	69.8g	193.5g	80.5g	206.2g	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2145mg	2148mg	2125mg	2128mg	1986mg	1989mg	2244mg	2247mg	2032mg	2035mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	

※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。
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。