

# (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 里芋のかに風あんかけ 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 ギャロットラペ				★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				★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			
	★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 麩の野菜あんかけ 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 ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え			
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 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			
合計	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			
合計(間食込)	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(間食込)	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			
	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			
	ナトリウム 2170mg 2173mg				ナトリウム 2259mg 2262mg				ナトリウム 2247mg 2250mg				ナトリウム 2254mg 2257mg				ナトリウム 2180mg 2183mg			
	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			

※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

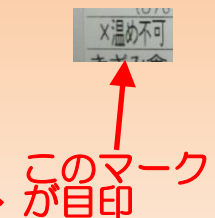


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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ぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし		★ごはん120g 三井寺煮 小串鉄煮 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 コールスロースラダ		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーブギヤベツ		★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					
	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		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 154kcal 347kcal		エネルギー 184kcal 377kcal		エネルギー 181kcal 374kcal		エネルギー 152kcal 345kcal					
	たんぱく質 10.3g 13.6g		たんぱく質 9.0g 12.3g		たんぱく質 7.4g 10.7g		たんぱく質 12.2g 15.5g		たんぱく質 8.0g 11.3g					
	脂質 9.6g 10.1g		脂質 8.2g 8.7g		脂質 10.1g 10.6g		脂質 7.0g 7.5g		脂質 7.4g 7.9g					
	炭水化物 13.1g 55.0g		炭水化物 12.4g 54.3g		炭水化物 16.4g 58.3g		炭水化物 18.9g 60.8g		炭水化物 14.5g 56.4g					
	ナトリウム 630mg 631mg		ナトリウム 679mg 680mg		ナトリウム 620mg 621mg		ナトリウム 615mg 616mg		ナトリウム 591mg 592mg					
	食塩相当量 1.6g 1.6g		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		食塩相当量 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浸し 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					
	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		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 246kcal 439kcal		エネルギー 241kcal 434kcal		エネルギー 258kcal 451kcal		エネルギー 261kcal 454kcal					
	たんぱく質 13.7g 17.0g		たんぱく質 17.5g 20.8g		たんぱく質 15.6g 18.9g		たんぱく質 15.4g 18.7g		たんぱく質 15.8g 19.1g					
	脂質 13.3g 13.8g		脂質 12.7g 13.2g		脂質 12.8g 13.3g		脂質 15.0g 15.5g		脂質 14.3g 14.8g					
	炭水化物 17.9g 59.8g		炭水化物 16.7g 58.6g		炭水化物 13.8g 55.7g		炭水化物 14.1g 56.0g		炭水化物 17.1g 59.0g					
	ナトリウム 754mg 755mg		ナトリウム 539mg 540mg		ナトリウム 686mg 687mg		ナトリウム 628mg 629mg		ナトリウム 651mg 652mg					
	食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 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					
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 菜の花のツナ炒め ハンパソテーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え					
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 202kcal 395kcal		エネルギー 233kcal 426kcal		エネルギー 196kcal 389kcal		エネルギー 188kcal 381kcal		エネルギー 232kcal 425kcal					
	たんぱく質 17.3g 20.6g		たんぱく質 15.2g 18.5g		たんぱく質 16.3g 19.6g		たんぱく質 11.8g 15.1g		たんぱく質 16.3g 19.6g					
	脂質 6.5g 7.0g		脂質 10.5g 11.0g		脂質 9.6g 10.1g		脂質 8.2g 8.7g		脂質 11.3g 11.8g					
	炭水化物 18.0g 59.9g		炭水化物 19.3g 61.2g		炭水化物 9.8g 51.7g		炭水化物 19.3g 61.2g		炭水化物 17.2g 59.1g					
	ナトリウム 687mg 688mg		ナトリウム 830mg 831mg		ナトリウム 604mg 605mg		ナトリウム 925mg 926mg		ナトリウム 713mg 714mg					
	食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 2.4g 2.4g		食塩相当量 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 624kcal 1203kcal		エネルギー 633kcal 1212kcal		エネルギー 621kcal 1200kcal		エネルギー 627kcal 1206kcal		エネルギー 645kcal 1224kcal					
	たんぱく質 41.3g 51.2g		たんぱく質 41.7g 51.6g		たんぱく質 39.3g 49.2g		たんぱく質 39.4g 49.3g		たんぱく質 40.1g 50.0g					
	脂質 29.4g 30.9g		脂質 31.4g 32.9g		脂質 32.5g 34.0g		脂質 30.2g 31.7g		脂質 33.0g 34.5g					
	炭水化物 49.0g 174.7g		炭水化物 48.4g 174.1g		炭水化物 40.0g 165.7g		炭水化物 52.3g 178.0g		炭水化物 48.8g 174.5g					
合計(間食込)	ナトリウム 2071mg 2074mg		ナトリウム 2048mg 2051mg		ナトリウム 1910mg 1913mg		ナトリウム 2168mg 2171mg		ナトリウム 1955mg 1958mg					
	食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 4.8g 4.8g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.0g 5.0g					
	エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 834kcal 1413kcal		エネルギー 818kcal 1397kcal		エネルギー 826kcal 1405kcal		エネルギー 846kcal 1425kcal					
	たんぱく質 48.2g 58.1g		たんぱく質 49.1g 59.0g		たんぱく質 47.0g 56.9g		たんぱく質 47.3g 57.2g		たんぱく質 47.5g 57.4g					
	脂質 36.4g 37.9g		脂質 38.4g 39.9g		脂質 39.5g 41.0g		脂質 37.2g 38.7g		脂質 40.0g 41.5g					
	炭水化物 77.9g 203.6g		炭水化物 77.3g 203.0g		炭水化物 67.8g 193.5g		炭水化物 80.5g 206.2g		炭水化物 77.7g 203.4g					
	ナトリウム 2145mg 2148mg		ナトリウム 2125mg 2128mg		ナトリウム 1986mg 1989mg		ナトリウム 2244mg 2247mg		ナトリウム 2032mg 2035mg					
	食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 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

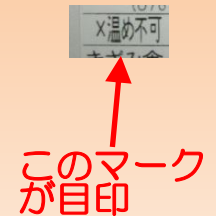


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# (カロリー1440kcal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120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 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				★ごはん120g 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				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ			
	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	165kcal	358kcal		エネルギー	177kcal	370kcal		エネルギー	185kcal	378kcal		エネルギー	193kcal	386kcal		エネルギー	185kcal	378kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g		たんぱく質	10.9g	14.2g		たんぱく質	11.3g	14.6g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	8.8g	12.1g	
	脂質	7.2g	7.7g		脂質	8.0g	8.5g		脂質	8.6g	9.1g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	10.1g	10.6g	
	炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	16.0g	57.9g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	16.5g	58.4g		炭水化物	15.2g	57.1g	
	ナトリウム	742mg	743mg		ナトリウム	660mg	661mg		ナトリウム	657mg	658mg		ナトリウム	583mg	584mg		ナトリウム	743mg	744mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g ブリのごま焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー 麩と若芽の酢の物				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮			
	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	248kcal	441kcal		エネルギー	240kcal	433kcal		エネルギー	231kcal	424kcal		エネルギー	252kcal	445kcal		エネルギー	238kcal	431kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	9.5g	12.8g		たんぱく質	15.3g	18.6g		たんぱく質	15.9g	19.2g	
	脂質	11.0g	11.5g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	12.4g	12.9g		脂質	12.4g	12.9g	
	炭水化物	18.7g	60.6g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	18.3g	60.2g		炭水化物	19.0g	60.9g		炭水化物	14.2g	56.1g	
	ナトリウム	733mg	734mg		ナトリウム	785mg	786mg		ナトリウム	589mg	590mg		ナトリウム	788mg	789mg		ナトリウム	722mg	723mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
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120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物			
	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	210kcal	403kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	223kcal	416kcal		エネルギー	222kcal	415kcal		エネルギー	186kcal	379kcal	
	たんぱく質	16.1g	19.4g		たんぱく質	15.0g	18.3g		たんぱく質	18.4g	21.7g		たんぱく質	13.7g	17.0g		たんぱく質	16.0g	19.3g	
	脂質	11.5g	12.0g		脂質	10.2g	10.7g		脂質	8.5g	9.0g		脂質	12.5g	13.0g		脂質	9.9g	10.4g	
	炭水化物	9.6g	51.5g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	16.1g	58.0g		炭水化物	13.2g	55.1g		炭水化物	8.7g	50.6g	
	ナトリウム	736mg	737mg		ナトリウム	708mg	709mg		ナトリウム	793mg	794mg		ナトリウム	764mg	765mg		ナトリウム	595mg	596mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g		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	
合計	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal					
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g					
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.4g	33.9g					
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	38.1g	163.8g					
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2060mg	2063mg					
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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					
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal					
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g					
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.5g	41.0g					
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	70.0g	195.7g					
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2134mg	2137mg					
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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					

※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

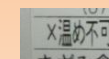


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。