

(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	麦 卵麦 乳麦 麦 麦	★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	卵麦 乳麦 麦 麦	★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	卵麦 麦	★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	麦 麦 麦	★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	乳麦 麦										
昼食	★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 ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 采の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのこま和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤヒツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦										
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	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ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	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麸の野菜あんかけ ナスの油炒め 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g アシの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 菜の花とひじきのこま和え	麦 麦 麦 麦										
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	241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 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	434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 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	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 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	443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 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	216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 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	409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 687mg 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	196kcal 11.8g 9.0g 16.1g 829mg 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	389kcal 15.1g 9.5g 58.0g 830mg 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	249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 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	442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g
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	622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	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	1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g	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	631kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 5.6g	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	1210kcal 50.6g 30.9g 177.7g 2188mg 5.6g	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	624kcal 39.9g 27.7g 52.2g 2171mg 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	1203kcal 49.8g 29.2g 177.9g 2174mg 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	626kcal 38.9g 29.7g 47.4g 2178mg 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	1205kcal 48.8g 31.2g 173.1g 2181mg 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	631kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	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	1210kcal 50.3g 33.8g 169.1g 2107mg 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。

(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)	
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ	乳麦 洛 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車糸煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵 麦 麦	★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 麦	★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	麦 麦
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 374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 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 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 347kcal 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 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 184kcal 7.4g 10.1g 16.4g 620mg 1.6g
★ごはん120g こんがりハンバーク ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ フロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のこま焼き ヒーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鰯の磯辺焼き 人参のさんひら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦
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 434kcal 17.0g 13.8g 59.8g 755mg 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 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 439kcal 20.8g 13.2g 58.6g 540mg 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 241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g
◎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120g 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	麦 麦 麦 麦	★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 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 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 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦 麦	★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 パンバンジーサラダ	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 フロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦
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 395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 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 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 426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 831mg 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 196kcal 19.6g 9.6g 51.7g 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 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 1203kcal 51.2g 30.9g 174.7g 2074mg 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 633kcal 41.6g 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 1212kcal 51.6g 32.9g 174.1g 2051mg 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 621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 4.8g
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	1206kcal 39.4g 30.2g 40.0g 1913mg 4.8g	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	1200kcal 49.2g 34.0g 65.7g 1986mg 5.0g	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	1200kcal 49.3g 34.0g 78.0g 1989mg 5.0g	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	627kcal 39.7g 31.7g 178.0g 2244mg 5.6g	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	627kcal 49.1g 30.2g 178.0g 2247mg 5.6g
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	1405kcal 47.2g 37.2g 77.3g 2128mg 5.4g	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	1397kcal 56.9g 41.0g 67.8g 1986mg 5.0g	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	1397kcal 47.3g 37.2g 193.5g 1989mg 5.0g	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	826kcal 57.2g 38.7g 80.5g 2244mg 5.8g	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	1405kcal 47.3g 37.2g 80.5g 2247mg 5.8g
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	1425kcal 57.4g 40.0g 77.7g 2032mg 5.2g	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	1424kcal 57.4g 34.5g 206.2g 2035mg 5.2g	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	1424kcal 40.1g 33.0g 2171mg 2032mg 5.0g	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	645kcal 50.0g 34.5g 2171mg 2035mg 5.0g	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	1424kcal 47.5g 41.5g 203.4g 2035mg 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

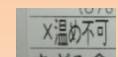


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
 - ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。



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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん120g 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	麦 麦 麦	★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 人参とコーンのソナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★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	麦 乳麦 乳麦落	★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	麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	麦 麦 卵	
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 358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 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 370kcal 14.2g 8.0g 57.9g 661mg 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 378kcal 14.6g 8.5g 59.0g 658mg 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 386kcal 17.1g 8.7g 58.4g 583mg 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 378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 744mg 1.9g
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 441kcal 19.7g 11.5g 60.6g 734mg 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 433kcal 17.1g 13.6g 59.0g 786mg 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	ご飯セット 424kcal 12.8g 13.6g 60.2g 590mg 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 445kcal 18.6g 12.9g 60.9g 789mg 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	ご飯セット 431kcal 19.2g 12.9g 56.1g 723mg 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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	
夕食	★ごはん120g 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	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麸の野菜あんかけ	★ごはん120g 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	★ごはん120g 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	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 葉の花としめじの和え物	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 葉の花としめじの和え物	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 葉の花としめじの和え物	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 葉の花としめじの和え物	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 葉の花としめじの和え物	
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 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 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 414kcal 18.3g 10.2g 59.0g 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	ご飯セット 416kcal 21.7g 10.7g 58.0g 794mg 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	ご飯セット 415kcal 17.0g 13.0g 55.1g 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 379kcal 19.3g 10.4g 50.6g 596mg 1.5g
合計(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 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 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	ご飯セット 1217kcal 49.6g 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	ご飯セット 1218kcal 49.1g 32.8g 175.9g 2156mg 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 1246kcal 52.7g 31.7g 177.2g 2042mg 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 1188kcal 50.6g 33.9g 163.8g 2063mg 5.2g
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	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	840kcal 57.3g 39.8g 203.7g 2232mg 5.4g	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	865kcal 56.5g 38.7g 206.1g 2116mg 5.4g	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	816kcal 59.6g 41.6g 203.3g 2212mg 5.6g
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	1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2288mg 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	1414kcal 47.4g 39.8g 50.2g 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	1419kcal 57.3g 39.8g 175.7g 2232mg 5.4g	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	1444kcal 56.5g 40.1g 2119mg 2116mg 5.4g	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	1395kcal 56.7g 41.0g 203.3g 2209mg 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

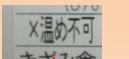


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。