

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物	麦	★ごはん150g 野菜佃かまぼこ	卵	★ごはん150g 三井寺煮	麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮	乳麦	★ごはん150g ミートインオムレツ
	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	小串鶏煮	麦	竹輪のこま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(若芽・揚げ)		なめこと若芽のサッと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麺)
					★味噌汁(えのき・切干)				
	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
	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g
	炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g
昼食	ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg
	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	鶏肉のマーマレード煮	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	さわら味噌粕焼		大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー
	ハシルマカロニ	麦	和風ホトフ	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	プロッコリーの煮物
	麸と若芽のみぞれ煮	麦	不キ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	乳麦	大根とワインナーの洋風煮
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)
	★味噌汁(豆腐・小松菜)				★すまし汁(若芽・豆腐)	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
	エネルギー	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal
間食	たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g
	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g
	ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	シイラ照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	フリの塩焼
	塩枝豆		塩ゆでアスハラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ
夕食	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物
	キャベツと大根のねりごま和え	麦	プロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		カリフラワーのビーナップ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(巻麺・しめじ)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麺)
	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
	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal
	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g
	脂質	7.9g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g
	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g
	ナトリウム	815mg	1041mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g
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
	エネルギー	611kcal	1398kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g
	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g
	炭水化物	43.7g	208.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g
	ナトリウム	2081mg	2727mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g
	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g
合計(間食込)	炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g
	ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※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

※「◎」は閑食になります。閑食はメニューを参考にして各家庭

※「◎」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。

太おがきの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

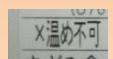
お食事の作り方



- 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。

ファ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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		
★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め プロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 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)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 せ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)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ホトトギス 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 卵麦 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 430kcal 15.3g 9.4g 69.0g 621mg 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 399kcal 15.5g 4.7g 71.8g 781mg 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 421kcal 13.3g 6.0g 71.8g 755mg 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 13.1g 9.1g 71.7g 903mg 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 473kcal 12.0g 14.7g 71.5g 582mg 2.1g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 塙内でアスパラ 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)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 赤魚の生姜煮 菜の花 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★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)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホックの磯辺焼 塙枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 麦 麦 麦		
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 469kcal 18.6g 10.5g 72.4g 1054mg 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 489kcal 18.6g 11.2g 73.6g 840mg 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 473kcal 19.1g 11.7g 70.9g 862mg 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 456kcal 17.8g 9.5g 72.5g 822mg 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 475kcal 27.6g 9.9g 65.3g 925mg 2.4g
夕食	◎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	
合計	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★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)	卵麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参クッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 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)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★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)	麦 麦 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 507kcal 22.9g 13.5g 73.1g 888mg 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 526kcal 18.5g 16.0g 15.8g 802mg 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 528kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 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	ご飯セット 533kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 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 533kcal 24.0g 14.7g 72.6g 1008mg 2.6g
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	630kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2189mg 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	6406kcal 57.0g 33.4g 214.5g 2815mg 7.2g	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	643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 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	1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g	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	1422kcal 55.1g 35.7g 71.7g 2134mg 7.0g
	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	837kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2263mg 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	840kcal 63.1g 40.5g 80.0g 2889mg 7.4g	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	843kcal 48.0g 38.1g 243.7g 2725mg 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	1621kcal 63.0g 41.0g 75.6g 2837mg 7.2g	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	1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2771mg 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)										
★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。