

(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 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	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 卵麦	★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 乳麦 落	★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 卵麦					
朝食	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	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 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	358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 743mg 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 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 1.7g	370kcal 14.2g 8.5g 57.9g 661mg 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	185kcal 11.3g 8.6g 17.1g 657mg 1.7g	378kcal 14.6g 9.1g 59.0g 658mg 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	193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	386kcal 17.1g 8.7g 58.4g 584mg 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	185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g	378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 744mg 1.9g
昼食	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	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 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	441kcal 19.7g 11.5g 60.6g 734mg 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	240kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	433kcal 17.1g 13.6g 59.0g 786mg 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	231kcal 9.5g 13.1g 18.3g 589mg 1.5g	424kcal 12.8g 13.6g 60.2g 590mg 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	252kcal 15.3g 12.4g 19.0g 788mg 2.0g	445kcal 18.6g 12.9g 60.9g 789mg 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	238kcal 15.9g 12.4g 14.2g 722mg 1.8g	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 ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g					
エネルギー 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	403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 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	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 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	223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 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	222kcal 13.7g 12.5g 13.2g 764mg 1.9g	415kcal 17.0g 13.0g 55.1g 765mg 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	186kcal 16.0g 9.9g 8.7g 595mg 1.5g	379kcal 19.3g 10.4g 50.6g 596mg 1.5g
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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット					
エネルギー 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	1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 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	638kcal 39.7g 49.6g 50.2g 2153mg 5.5g	1217kcal 49.6g 32.8g 175.9g 2156mg 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	639kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	1218kcal 49.1g 31.7g 177.2g 2042mg 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	667kcal 42.8g 33.1g 48.7g 2135mg 5.4g	1246kcal 52.7g 34.6g 174.4g 2138mg 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	609kcal 40.7g 32.4g 38.1g 2060mg 5.2g	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 29.7g 44.6g 2285mg 5.9g	1409kcal 58.3g 31.2g 170.3g 2288mg 5.9g	835kcal 47.4g 31.3g 50.2g 2153mg 5.7g	1414kcal 57.3g 32.8g 175.9g 2232mg 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 46.6g 30.2g 51.5g 2116mg 5.4g	1419kcal 56.5g 31.7g 206.1g 2119mg 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 49.7g 38.7g 77.6g 2209mg 5.6g	1444kcal 59.6g 40.1g 203.3g 2212mg 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	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	1395kcal 56.7g 41.0g 195.7g 2137mg 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。



- 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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)						
★ごはん120g ロルキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 麦落 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじよう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	卵麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 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	157kcal 12.1g 5.5g 56.9g 602mg 1.5g	350kcal 15.4g 6.0g 56.9g 603mg 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	140kcal 7.5g 8.2g 10.7g 674mg 1.7g	333kcal 10.8g 8.7g 52.6g 675mg 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	184kcal 8.7g 8.7g 18.0g 759mg 1.9g	377kcal 12.0g 9.2g 59.9g 760mg 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	161kcal 8.8g 8.4g 13.1g 732mg 1.9g	354kcal 12.1g 8.9g 55.0g 733mg 1.9g
★ごはん120g サツラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムール貝 タルタルソース(小袋) 鶏じやが煮 キヤロットラヘ	麦 卵麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のこまタレ煮 采の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラヘ	麦 麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦 麦 麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 844mg 2.1g	465kcal 20.3g 15.9g 58.1g 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	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 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	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g	429kcal 19.0g 11.8g 58.7g 441mg 1.1g	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	226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 711mg 1.8g	419kcal 15.7g 12.5g 59.5g 718mg 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	209kcal 11.7g 11.2g 15.7g 668mg 1.7g	402kcal 15.0g 11.7g 57.6g 669mg 1.7g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎牛乳180g		
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インケンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんひら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g アシの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	394kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 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	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 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	238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 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	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 768mg 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 705mg 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	267kcal 18.4g 12.4g 18.8g 706mg 2.0g	460kcal 21.7g 12.9g 60.7g 797mg 2.0g
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	638kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	1217kcal 50.3g 34.1g 172.3g 2262mg 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	611kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g	1190kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2155mg 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	614kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	1193kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 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	646kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 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	637kcal 38.9g 32.0g 47.6g 2197mg 5.6g	1216kcal 48.8g 33.5g 173.3g 2200mg 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	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 58.0g 41.1g 200.1g 2338mg 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	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 57.9g 40.0g 197.6g 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	811kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g	1390kcal 56.1g 40.7g 193.4g 1960mg 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	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 56.3g 39.1g 207.0g 2261mg 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	834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 5.8g

※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

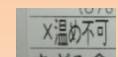


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
 - ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)							
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え	★ごはん120g 野菜佃煮かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	★ごはん120g 三井寺煮 小車駄煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー	★ごはん120g 中華キャベツ									
	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	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	
たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g	
脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g	
炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ホトフ 不キ味噌炒め		★ごはん120g さわら味噌粕焼 ヒーマンソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 マリー・ネ・サフタ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 卵乳 キヤベツと豚肉の味噌炒め マリー・ネ・サフタ		★ごはん120g ホイコーロー プロッコリーの煮物 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 野菜の生姜醤油漬け					
昼食	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g	
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	823mg	824mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g	
脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g	
炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	631mg	632mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
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	605kcal	1184kcal	エネルギー	641kcal	1202kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	
脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.5g	32.0g	
炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	48.3g	174.0g	
ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。

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。