

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6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 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★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	150kcal 343kcal	エネルギー	185kcal 378kcal	エネルギー	199kcal 392kcal
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	8.9g 12.2g	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	5.6g 8.9g
	脂質	8.6g 9.1g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	8.8g 9.3g	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	12.6g 54.5g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	15.5g 57.4g
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	616mg 617mg	ナトリウム	772mg 773mg	ナトリウム	549mg 550mg	ナトリウム	584mg 585mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g
	★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 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ		★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 もずくの酢の物		★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	237kcal 430kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	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	14.0g 17.3g	たんぱく質	14.2g 17.5g	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	11.6g 12.1g	脂質	7.8g 8.3g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	8.6g 9.1g	
炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	16.2g 58.1g	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	684mg 685mg	ナトリウム	676mg 677mg	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	1.7g 1.7g	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	
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	
	◎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	
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 インゲンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物		★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 切干と菜の花のおひたし		★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	281kcal 474kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	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	17.0g 20.3g	たんぱく質	17.2g 20.5g	たんぱく質	11.2g 14.5g
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	15.2g 15.7g	脂質	15.6g 16.1g	脂質	12.9g 13.4g	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	16.2g 58.1g	炭水化物	17.4g 59.3g	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	621mg 622mg	ナトリウム	752mg 753mg	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	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 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	
	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	648kcal 1227kcal	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	647kcal 1226kcal	エネルギー	614kcal 1193kcal
たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	40.1g 50.0g	たんぱく質	40.2g 50.1g	たんぱく質	39.2g 49.1g	
脂質	30.2g 31.7g	脂質	31.5g 33.0g	脂質	30.9g 32.4g	脂質	30.5g 32.0g	脂質	30.8g 32.3g	
炭水化物	50.2g 175.9g	炭水化物	52.5g 178.2g	炭水化物	45.0g 170.7g	炭水化物	52.9g 178.6g	炭水化物	42.4g 168.1g	
ナトリウム	2189mg 2192mg	ナトリウム	2102mg 2105mg	ナトリウム	2069mg 2072mg	ナトリウム	1976mg 1979mg	ナトリウム	2113mg 2116mg	
食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g	
合計	エネルギー 837kcal 1416kcal		エネルギー 845kcal 1424kcal		エネルギー 819kcal 1398kcal		エネルギー 854kcal 1433kcal		エネルギー 815kcal 1394kcal	
	たんぱく質 46.9g 56.8g		たんぱく質 48.4g 58.3g		たんぱく質 48.0g 57.9g		たんぱく質 46.3g 56.2g		たんぱく質 46.6g 56.5g	
脂質 37.3g 38.8g		脂質 38.5g 40.0g		脂質 37.9g 39.4g		脂質 37.6g 39.1g		脂質 37.8g 39.3g		
炭水化物 82.1g 207.8g		炭水化物 80.3g 206.0g		炭水化物 73.2g 198.9g		炭水化物 84.8g 210.5g		炭水化物 71.3g 197.0g		
ナトリウム 2263mg 2266mg		ナトリウム 2178mg 2181mg		ナトリウム 2145mg 2148mg		ナトリウム 2050mg 2053mg		ナトリウム 2190mg 2193mg		
食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.2g 5.2g		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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13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つサラダ		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかつ煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 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	172kcal	365kcal	162kcal	355kcal	196kcal	389kcal	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	9.0g	12.3g	6.3g	9.6g	10.0g	13.3g	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	7.0g	7.5g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	4.6g	5.1g
炭水化物	16.8g	58.7g	18.3g	60.2g	16.5g	58.4g	17.4g	59.3g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	623mg	624mg	746mg	747mg	823mg	824mg	599mg	600mg	544mg	545mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚肉と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		★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 豆腐としめじののりみ煮		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ 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	199kcal	392kcal	208kcal	401kcal	238kcal	431kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g
	脂質	10.5g	11.0g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g
炭水化物	14.6g	56.5g	18.0g	59.9g	19.4g	61.3g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	648mg	649mg	596mg	597mg	669mg	670mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	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 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 じゃがいものり塩炒め		
	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	250kcal	443kcal	216kcal	409kcal	196kcal	389kcal	269kcal	462kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	13.2g	16.5g	21.7g	25.0g	11.8g	15.1g	17.2g	20.5g
	脂質	11.3g	11.8g	14.9g	15.4g	8.0g	8.5g	9.0g	9.5g	14.2g	14.7g
炭水化物	18.4g	60.3g	15.4g	57.3g	14.6g	56.5g	16.1g	58.0g	16.3g	58.2g	
ナトリウム	825mg	826mg	847mg	848mg	686mg	687mg	829mg	830mg	784mg	785mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	621kcal	1200kcal	630kcal	1209kcal	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	40.6g	50.5g	39.3g	49.2g	38.9g	48.8g	39.5g	49.4g
	脂質	29.3g	30.8g	29.4g	30.9g	27.7g	29.2g	29.7g	31.2g	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	51.7g	177.4g	50.5g	176.2g	47.4g	173.1g	47.2g	172.9g
ナトリウム	2096mg	2099mg	2189mg	2192mg	2178mg	2181mg	2178mg	2181mg	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	837kcal	1416kcal	815kcal	1394kcal	823kcal	1402kcal	850kcal	1429kcal
たんぱく質	47.9g	57.8g	46.7g	56.6g	47.2g	57.1g	46.6g	56.5g	47.4g	57.3g	
脂質	36.3g	37.8g	36.5g	38.0g	34.7g	36.2g	36.7g	38.2g	39.7g	41.2g	
炭水化物	77.6g	203.3g	83.6g	209.3g	78.7g	204.4g	75.2g	200.9g	75.4g	201.1g	
ナトリウム	2172mg	2175mg	2263mg	2266mg	2254mg	2257mg	2254mg	2257mg	2119mg	2122mg	
食塩相当量	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	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。



- 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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め 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		
	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	209kcal	402kcal	182kcal	375kcal	181kcal	374kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	12.1g	15.4g	9.9g	13.2g	12.2g	15.5g	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	11.9g	12.4g	9.5g	10.0g	7.0g	7.5g	7.4g	7.9g
炭水化物	13.1g	55.0g	14.1g	56.0g	13.3g	55.2g	18.9g	60.8g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	630mg	631mg	674mg	675mg	598mg	599mg	615mg	616mg	591mg	592mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	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) 人参グラッセ 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 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 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	
	エネルギー	237kcal	430kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	258kcal	451kcal	260kcal	453kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.4g	18.7g	15.8g	19.1g
	脂質	12.5g	13.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	15.0g	15.5g	14.3g	14.8g
炭水化物	18.5g	60.4g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.1g	56.0g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	763mg	764mg	483mg	484mg	686mg	687mg	628mg	629mg	650mg	651mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	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 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とし 菜の花としめじの和え物		★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 ハンパソテー		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 高菜と大根の煮物 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	
	エネルギー	214kcal	407kcal	221kcal	414kcal	196kcal	389kcal	188kcal	381kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	14.5g	17.8g	16.3g	19.6g	11.8g	15.1g	15.6g	18.9g
	脂質	8.5g	9.0g	9.9g	10.4g	9.6g	10.1g	8.2g	8.7g	10.0g	10.5g
炭水化物	15.7g	57.6g	17.8g	59.7g	9.8g	51.7g	19.3g	61.2g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	657mg	658mg	795mg	796mg	604mg	605mg	925mg	926mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g	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	632kcal	1211kcal	659kcal	1238kcal	619kcal	1198kcal	627kcal	1206kcal	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	40.0g	49.9g	41.8g	51.7g	39.4g	49.3g	39.4g	49.3g
	脂質	30.6g	32.1g	32.7g	34.2g	31.9g	33.4g	30.2g	31.7g	31.7g	33.2g
	炭水化物	47.3g	173.0g	51.4g	177.1g	36.9g	162.6g	52.3g	178.0g	47.3g	173.0g
ナトリウム	2050mg	2053mg	1952mg	1955mg	1888mg	1891mg	2168mg	2171mg	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	860kcal	1439kcal	816kcal	1395kcal	826kcal	1405kcal	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	49.5g	59.4g	47.3g	57.2g	46.8g	56.7g
	脂質	37.6g	39.1g	39.7g	41.2g	38.9g	40.4g	37.2g	38.7g	38.7g	40.2g
	炭水化物	76.2g	201.9g	80.3g	216.0g	64.7g	190.4g	80.5g	206.2g	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	2029mg	2032mg	1964mg	1967mg	2244mg	2247mg	2101mg	2104mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	5.8g	5.8g	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。