

(カロリー1600kcal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150g 白菜とがんものの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・春麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(春麩・キャベツ)	麦 麦 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 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 742mg 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 431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 808mg 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 444kcal 16.6g 9.9g 71.6g 847mg 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 449kcal 18.9g 9.0g 71.2g 811mg 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 449kcal 14.5g 11.0g 71.3g 743mg 2.5g						
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	ごはん150g サワラの味噌煮 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キヤロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キヤベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのこま焼 うま塩キャベツ マカラニと法蓮草のソテー 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	○牛乳180g ○りんご150g	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	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g	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	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	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	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○りんご150g							
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	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(春麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦							
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 464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 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 476kcal 20.1g 10.2g 71.1g 934mg 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 484kcal 23.8g 11.0g 71.2g 1021mg 2.4g	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 484kcal 19.4g 9.5g 68.9g 990mg 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 446kcal 21.4g 10.9g 63.7g 822mg 2.1g						
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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 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	1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g	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	1411kcal 55.4g 33.8g 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	1425kcal 55.7g 34.1g 214.9g 2754mg 7.1g	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	1444kcal 56.7g 36.1g 216.0g 2683mg 6.9g	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	1642kcal 42.8g 33.1g 213.1g 2135mg 7.0g	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	1389kcal 40.7g 32.4g 203.9g 2754mg 5.4g	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	609kcal 56.9g 35.0g 203.9g 2661mg 6.8g

*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。

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

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)	
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の煮じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(鰯糸玉子・若芽)	卵 乳 素 卵 乳 素 卵 乳 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g 千皇焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麺)	卵 乳 素 卵 乳 素 卵 乳 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・おつゆ麺)	卵 乳 落 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵 乳 落 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	卵 乳 落 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麺・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 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	424kcal 14.0g 9.1g 69.5g 831mg 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	157kcal 12.1g 5.5g 15.0g 602mg 1.5g	413kcal 17.2g 6.2g 69.7g 749mg 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	140kcal 7.5g 8.2g 10.7g 674mg 1.7g	396kcal 12.8g 8.9g 65.9g 846mg 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	161kcal 8.8g 8.4g 13.1g 732mg 1.9g	425kcal 14.4g 9.3g 69.2g 959mg 2.4g	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	161kcal 8.7g 8.7g 18.0g 759mg 1.9g	450kcal 14.6g 10.3g 72.9g 985mg 2.5g	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	161kcal 8.8g 8.4g 13.1g 732mg 1.9g	425kcal 14.4g 9.3g 69.2g 959mg 2.4g
	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	272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 844mg 2.1g	526kcal 22.0g 16.2g 70.2g 992mg 2.5g	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	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	491kcal 21.2g 12.4g 69.8g 979mg 2.5g	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	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g	509kcal 22.0g 13.0g 72.6g 666mg 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	209kcal 11.7g 11.2g 15.7g 668mg 1.7g	463kcal 16.9g 12.0g 70.2g 841mg 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	226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g	480kcal 17.5g 12.8g 72.0g 865mg 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	209kcal 11.7g 12.0g 15.7g 668mg 1.7g	463kcal 16.9g 12.0g 70.2g 841mg 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	◎牛乳180g ◎グレーブフルーツ200g	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	◎牛乳180g ◎りんご150g	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	◎牛乳180g ◎グレーブフルーツ200g	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	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレーブフルーツ200g
	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	247kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	467kcal 20.5g 11.0g 70.3g 1000mg 2.5g	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	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	486kcal 19.7g 15.4g 66.1g 1050mg 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	500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g
	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	267kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.0g	534kcal 24.2g 14.0g 73.8g 1024mg 2.6g	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	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	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	267kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.0g	534kcal 24.2g 14.0g 73.8g 1024mg 2.6g
	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	638kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	1417kcal 56.5g 36.3g 210.0g 2823mg 7.1g	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	611kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g	1390kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2778mg 7.1g	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	614kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	1405kcal 55.7g 42.6g 206.1g 2509mg 6.4g
	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	646kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1422kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g	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	646kcal 46.4g 42.6g 52.4g 2181mg 6.4g	1430kcal 63.1g 40.9g 217.8g 2585mg 6.4g	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	646kcal 46.4g 42.6g 52.4g 2181mg 7.3g	1422kcal 63.1g 40.9g 217.8g 2585mg 7.3g
	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	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1614kcal 64.2g 43.3g 237.8g 2899mg 7.3g	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	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1597kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2852mg 7.3g	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	811kcal 63.4g 42.6g 67.7g 1957mg 5.0g	1602kcal 63.4g 42.6g 67.7g 2585mg 6.6g
	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	834kcal 48.9g 37.6g 75.4g 2273mg 5.8g	1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 7.3g	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	847kcal 46.1g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g	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	844kcal 46.6g 37.6g 81.3g 2273mg 5.8g	1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 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

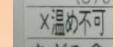


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

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

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)						
★ごはん150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笛かままほこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき 切干)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のこま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦					
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	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 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	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	453kcal 19.5g 10.2g 70.9g 900mg 2.3g	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	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	420kcal 14.5g 9.2g 67.9g 995mg 2.5g	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	169kcal 12.7g 5.4g 71.8g 773mg 2.0g	428kcal 17.8g 6.7g 71.8g 938mg 2.4g	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	152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 73.3g 715mg 1.8g
★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ホトフ 不キ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のビリ辛煮 マリー不サラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ) ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ボロコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦			
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 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	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	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 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	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 2.4g	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	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.6g	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	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 71.7g 1049mg 2.7g
◎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				
★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ^マ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロックリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜) ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ★ごはん150g 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦			
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	192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g	458kcal 25.0g 9.8g 65.6g 1023mg 2.6g	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	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	473kcal 16.8g 13.3g 71.0g 1008mg 2.6g	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	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g	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	260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 673mg 1.6g	527kcal 24.7g 15.8g 70.3g 902mg 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	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 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	605kcal 42.5g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g	1392kcal 59.3g 33.9g 205.3g 2709mg 6.9g	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	641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	1423kcal 56.8g 36.0g 212.3g 2737mg 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	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 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	629kcal 43.1g 29.2g 51.1g 2172mg 5.6g	1411kcal 59.1g 32.9g 215.0g 2792mg 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	635kcal 39.9g 30.5g 48.3g 1942mg 4.9g	1424kcal 56.9g 33.9g 214.3g 2567mg 6.5g
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	812kcal 48.6g 37.1g 72.6g 2137mg 5.4g	1599kcal 65.4g 41.0g 237.2g 2783mg 7.1g	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	838kcal 64.5g 43.0g 75.4g 2188mg 5.6g	1620kcal 64.5g 43.0g 240.1g 2813mg 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	821kcal 63.1g 42.8g 69.9g 2281mg 5.8g	1598kcal 63.1g 40.0g 233.7g 2909mg 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	836kcal 49.2g 36.3g 83.0g 2246mg 5.8g	1618kcal 65.2g 40.0g 246.9g 2866mg 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	832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g	1621kcal 64.6g 40.9g 242.1g 2643mg 6.7g

※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。

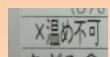
お食事の作り方



- 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。