

(カロリー1600kcal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)		★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 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 かりん粉の柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★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・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		
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	10.0g	15.7g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(切干・なめこ)			
	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	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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150g 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 ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白身魚と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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		
	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.7g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g	212.6g
ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.4g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g	240.4g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg	2857mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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

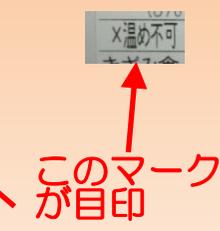


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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。



このマークが自印



- 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

	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150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子								
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車鉄煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵								
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	コルスロニサラダ	卵	スーパキヤベツ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦								
	麩の玉子とし	卵	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)								
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(しめじ・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	ご飯セット								
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal			
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	9.9g	15.5g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g			
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g			
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	13.3g	68.5g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g			
	ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	598mg	828mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg			
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g			
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮								
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	ビーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦								
	ケチャップ(小袋)	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の柚香煮	卵	カリフラワーの煮物	麦	インゲンのごま和え	麦								
	人参グラッセ	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦								
	ブロッコリーの煮物	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦										
白菜のごま味噌和え	卵																	
★すまし汁(鰯系玉子・えのき)																		
	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	496kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	260kcal	522kcal			
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g			
	脂質	12.5g	13.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g			
	炭水化物	18.5g	72.5g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.0g	72.7g			
	ナトリウム	763mg	928mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	650mg	876mg			
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g			
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g									
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g									
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ								
	ホッケの幽庵焼	麦	白菜と麩の玉子とし	麦	人参のレモン煮	麦	ミックスソテー	麦	高菜と大根の煮物	麦								
	法蓮草の煮びたし	麦	菜の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のソナ炒め	麦	野菜のピーナッツ和え	麦								
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	ハンパソテー	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦								
	野菜のバジルチーズ焼き	卵			★味噌汁(若芽・白菜)													
★味噌汁(白菜・なめこ)																		
	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	470kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	214kcal	470kcal			
	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.7g			
	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.0g	10.7g			
	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	15.8g	70.5g			
	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	783mg	930mg			
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g			
合計	エネルギー	632kcal	1402kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.8g	56.3g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	41.8g	58.2g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	39.4g	56.1g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	30.6g	33.5g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.7g	34.9g	脂質	31.7g	34.9g
	炭水化物	47.3g	211.1g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	36.9g	203.2g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	47.3g	213.0g	炭水化物	47.3g	213.0g
	ナトリウム	2050mg	2693mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1888mg	2597mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	2024mg	2624mg	ナトリウム	2024mg	2624mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1600kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal			
	たんぱく質	47.7g	63.2g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	49.5g	65.9g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.5g			
	脂質	37.6g	40.5g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.7g	41.9g			
	炭水化物	76.2g	240.0g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	64.7g	231.0g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	76.2g	241.9g			
	ナトリウム	2124mg	2767mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1964mg	2673mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2101mg	2701mg			
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g			

※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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)		★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 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★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)		★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)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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	
	エネルギー	159kcal	421kcal	177kcal	431kcal	185kcal	444kcal	193kcal	449kcal	185kcal	449kcal
	たんぱく質	8.8g	14.5g	10.9g	15.9g	11.3g	16.6g	13.8g	18.9g	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.0g	10.1g	11.0g
	炭水化物	15.3g	71.1g	16.0g	70.0g	17.1g	71.6g	16.5g	71.2g	15.2g	71.3g
	ナトリウム	744mg	995mg	660mg	808mg	657mg	847mg	583mg	811mg	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g
	昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g フリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★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(若芽・おつゆ麴)	
		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		248kcal	504kcal	240kcal	504kcal	231kcal	497kcal	238kcal	497kcal	237kcal	493kcal
たんぱく質		16.4g	21.5g	13.8g	19.4g	9.5g	15.3g	13.0g	18.1g	15.8g	21.1g
脂質		11.0g	11.8g	13.1g	14.0g	13.1g	14.7g	12.4g	13.7g	12.4g	13.1g
炭水化物		18.7g	73.6g	17.1g	73.2g	18.3g	73.2g	17.4g	71.4g	14.1g	69.3g
ナトリウム		733mg	960mg	785mg	1012mg	589mg	815mg	713mg	878mg	724mg	896mg
食塩相当量		1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 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)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉マスタード つま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三葉野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	205kcal	459kcal	221kcal	476kcal	223kcal	484kcal	219kcal	481kcal	200kcal	460kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	15.0g	20.1g	18.4g	23.8g	13.9g	19.6g	16.9g	22.3g
	脂質	11.3g	12.1g	10.2g	11.0g	8.5g	9.5g	12.6g	13.5g	10.7g	11.7g
	炭水化物	9.0g	63.4g	17.1g	71.7g	16.1g	71.2g	12.2g	67.9g	9.0g	64.0g
	ナトリウム	737mg	885mg	708mg	934mg	793mg	1021mg	766mg	992mg	646mg	873mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g
	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	612kcal	1384kcal	638kcal	1411kcal	639kcal	1425kcal	650kcal	1427kcal	622kcal
たんぱく質		41.6g	57.5g	39.7g	55.4g	39.2g	55.7g	40.7g	56.6g	41.5g	57.9g
脂質		29.5g	32.0g	31.3g	33.8g	30.2g	34.1g	33.2g	36.2g	33.2g	35.8g
炭水化物		43.0g	208.1g	50.2g	214.9g	51.5g	216.0g	46.1g	210.5g	38.3g	204.6g
ナトリウム	2214mg	2840mg	2153mg	2754mg	2039mg	2683mg	2062mg	2681mg	2113mg	2739mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	835kcal	1608kcal	840kcal	1626kcal	848kcal	1625kcal	829kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	47.4g	63.1g	46.6g	63.1g	47.6g	63.5g	47.6g	64.0g
	脂質	36.6g	39.1g	38.3g	40.8g	37.2g	41.1g	40.2g	43.2g	40.3g	42.9g
	炭水化物	74.9g	240.0g	78.0g	242.7g	80.4g	244.9g	75.0g	239.4g	70.2g	236.5g
	ナトリウム	2288mg	2914mg	2229mg	2830mg	2116mg	2760mg	2136mg	2755mg	2187mg	2813mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	7.1g	5.4g	7.0g	5.5g	7.2g	

※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。



- 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。