

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子	
	白菜と厚揚げの中巻をぼろ煮	麦	小車麩煮	麦	干草焼き	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	ひき肉のエスニック炒め	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	
	中華キャベツ	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	
	★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	156kcal	411kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	
たんぱく質	8.9g	14.2g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	
脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	
炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	
ナトリウム	577mg	828mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	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	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	★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	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	ミックソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	インゲンのごま和え	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
	若芽と油揚げのおひたし	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	乳麦			
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★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			
	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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	
たんぱく質	17.7g	22.8g	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	
脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	
食塩相当量	2.0g	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	
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	ホッケの幽庵焼	★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	
	ビーマンのおかか和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	コーンバター	乳麦	フロッコリー	麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦	
	じゃがいものり塩炒め	乳	★味噌汁(揚げ・白菜)		オクラとコーンのおろし和え	麦	ハンパソテーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	
たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	
脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	
合計	エネルギー	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal
	たんぱく質	42.2g	57.7g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.1g
	脂質	30.8g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.1g
	炭水化物	41.2g	205.0g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	52.4g
	ナトリウム	2020mg	2663mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2167mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	831kcal
	たんぱく質	49.1g	64.6g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g
	脂質	37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g
	炭水化物	70.1g	233.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	80.6g
	ナトリウム	2094mg	2737mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2243mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	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

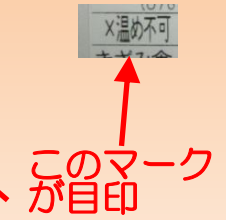


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)			
朝食	★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		★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 人参とコーンのツナマヨ和え		★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ツ味噌和え		★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		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	165kcal	358kcal	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	148kcal	341kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	9.7g	13.0g	
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	6.6g	7.1g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	17.0g	58.9g	16.5g	58.4g	12.9g	54.8g	
	ナトリウム	742mg	743mg	660mg	661mg	656mg	657mg	583mg	584mg	661mg	662mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ	おかず	ご飯セット	★ごはん120g 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	おかず	ご飯セット	★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	おかず	ご飯セット	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮ひたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ	おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	441kcal	239kcal	432kcal	231kcal	424kcal	239kcal	432kcal	231kcal	424kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	14.0g	17.3g	9.5g	12.8g	13.0g	16.3g	15.7g	19.0g		
脂質	11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.3g	12.8g		
炭水化物	18.7g	60.6g	17.0g	58.9g	18.3g	60.2g	17.5g	59.4g	12.9g	54.8g		
ナトリウム	733mg	734mg	784mg	785mg	589mg	590mg	709mg	710mg	722mg	723mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	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 ◎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			
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘酢煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 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 ひとくちがんも煮 和風サラダ			
	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	398kcal	230kcal	423kcal	223kcal	416kcal	221kcal	414kcal	237kcal	430kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g	15.6g	18.9g	18.4g	21.7g	14.0g	17.3g	16.0g	19.3g	
	脂質	11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	14.2g	14.7g	
	炭水化物	9.0g	50.9g	15.9g	57.8g	16.1g	58.0g	12.4g	54.3g	11.3g	53.2g	
	ナトリウム	737mg	738mg	736mg	737mg	793mg	794mg	768mg	769mg	728mg	729mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
	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	618kcal	1197kcal	646kcal	1225kcal	639kcal	1218kcal	653kcal	1232kcal	616kcal	1195kcal
たんぱく質		42.6g	52.5g	40.5g	50.4g	39.2g	49.1g	40.8g	50.7g	41.4g	51.3g	
脂質		29.5g	31.0g	32.7g	34.2g	30.2g	31.7g	33.2g	34.7g	33.1g	34.6g	
炭水化物		44.0g	169.7g	48.9g	174.6g	51.4g	177.1g	46.4g	172.1g	37.1g	162.8g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	843kcal	1422kcal	840kcal	1419kcal	851kcal	1430kcal	823kcal	1402kcal	
たんぱく質	48.7g	58.6g	48.2g	58.1g	46.6g	56.5g	47.7g	57.6g	47.5g	57.4g		
脂質	36.6g	38.1g	39.7g	41.2g	37.2g	38.7g	40.2g	41.7g	40.2g	41.7g		
炭水化物	75.9g	201.6g	76.7g	202.4g	80.3g	206.0g	75.3g	201.0g	69.0g	194.7g		
ナトリウム	2286mg	2289mg	2256mg	2259mg	2115mg	2118mg	2134mg	2137mg	2185mg	2188mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	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

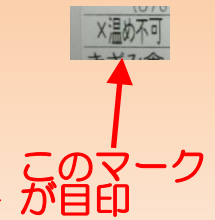


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1600kcal管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	ロールキャベツのスープ煮	小麦	干草焼き	小麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	小麦	がんもどきの含め煮	小麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	五色煮豆	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	チキンアラビアータ	小麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦		
	レンコンとフキの煮物	小麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	小麦	竹輪のソースマヨ	小麦	野菜の三杯酢	小麦	菜の花のおひたし	小麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	小麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	小麦		
	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	160kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal
	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g
	脂質	6.5g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g
ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	サワラの蒸し煮	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	フロッコリー	小麦	鶏肉ピーマン炒め	小麦	タルタルソース(小袋)	小麦	菜の花	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	小麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦	野菜の生姜醤油漬け	小麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	小麦	厚揚げとふきの煮物	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦		
	ナスのおろし和え	小麦	★味噌汁(若芽・白菜)	小麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	小麦	キャロットラペ	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦		小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦		小麦		
	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	272kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	228kcal	482kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	719mg	867mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	鶏肉の塩こうじ焼	小麦	アジの幽庵焼	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	小麦	インゲンソテー	小麦	スパソテー	小麦	ピーマンソテー	小麦	ピーマンのおかか和え	小麦		
	菜の花と人参の白和え	小麦	揚げと人参の煮びたし	小麦	中華うま煮	小麦	ごぼう大豆	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	小麦	カリフラワーのピクルス	小麦	インゲンとツナのマスタード和え	小麦	若芽と油揚げのおひたし	小麦		
		小麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦		
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	15.3g	20.4g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	11.8g	13.1g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	19.1g	73.1g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	742mg	907mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	52.6g	218.0g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2183mg	2784mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	72.3g	237.4g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2288mg	2907mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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

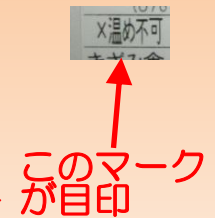


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。