

# (カロリー1440kcal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120g 白菜と厚揚げの中巻をほろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 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 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		★ごはん120g 厚焼き玉子 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	156kcal 349kcal	209kcal 402kcal	189kcal 382kcal	181kcal 374kcal	152kcal 345kcal					
	たんぱく質	8.9g 12.2g	12.1g 15.4g	10.1g 13.4g	12.2g 15.5g	8.0g 11.3g					
	脂質	8.0g 8.5g	11.9g 12.4g	10.7g 11.2g	7.0g 7.5g	7.4g 7.9g					
	炭水化物	12.8g 54.7g	14.1g 56.0g	12.9g 54.8g	18.9g 60.8g	14.5g 56.4g					
	ナトリウム	577mg 578mg	674mg 675mg	607mg 608mg	615mg 616mg	591mg 592mg					
	食塩相当量	1.5g 1.5g	1.7g 1.7g	1.5g 1.5g	1.6g 1.6g	1.5g 1.5g					
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし		★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 ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼 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		261kcal 454kcal	229kcal 422kcal	241kcal 434kcal	258kcal 451kcal	260kcal 453kcal					
たんぱく質		17.7g 21.0g	13.4g 16.7g	15.6g 18.9g	15.4g 18.7g	15.8g 19.1g					
脂質		15.5g 16.0g	10.9g 11.4g	12.8g 13.3g	15.0g 15.5g	14.3g 14.8g					
炭水化物		11.6g 53.5g	19.5g 61.4g	13.8g 55.7g	14.1g 56.0g	17.0g 58.9g					
ナトリウム		770mg 771mg	483mg 484mg	686mg 687mg	628mg 629mg	650mg 651mg					
食塩相当量		2.0g 2.0g	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 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 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 春雨とツナのピリ辛炒め 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 コーンバター 菜の花のツナ炒め ハンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ フロッコリー 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	205kcal 398kcal	221kcal 414kcal	203kcal 396kcal	193kcal 386kcal	214kcal 407kcal					
	たんぱく質	15.6g 18.9g	14.5g 17.8g	13.2g 16.5g	11.5g 14.8g	15.6g 18.9g					
	脂質	7.3g 7.8g	9.9g 10.4g	8.9g 9.4g	9.1g 9.6g	10.0g 10.5g					
	炭水化物	16.8g 58.7g	17.8g 59.7g	16.4g 58.3g	19.4g 61.3g	15.8g 57.7g					
	ナトリウム	673mg 674mg	795mg 796mg	614mg 615mg	924mg 925mg	783mg 784mg					
	食塩相当量	1.7g 1.7g	2.0g 2.0g	1.6g 1.6g	2.4g 2.4g	2.0g 2.0g					
	合計	エネルギー	622kcal 1201kcal	659kcal 1238kcal	633kcal 1212kcal	632kcal 1211kcal	626kcal 1205kcal				
		たんぱく質	42.2g 52.1g	40.0g 49.9g	38.9g 48.8g	39.1g 49.0g	39.4g 49.3g				
脂質		30.8g 32.3g	32.7g 34.2g	32.4g 33.9g	31.1g 32.6g	31.7g 33.2g					
炭水化物		41.2g 166.9g	51.4g 177.1g	43.1g 168.8g	52.4g 178.1g	47.3g 173.0g					
ナトリウム		2020mg 2023mg	1952mg 1955mg	1907mg 1910mg	2167mg 2170mg	2024mg 2027mg					
合計(間食込)	エネルギー	820kcal 1399kcal	860kcal 1439kcal	830kcal 1409kcal	831kcal 1410kcal	827kcal 1406kcal					
	たんぱく質	49.1g 59.0g	47.4g 57.3g	46.6g 56.5g	47.0g 56.9g	46.8g 56.7g					
	脂質	37.8g 39.3g	39.7g 41.2g	39.4g 40.9g	38.1g 39.6g	38.7g 40.2g					
	炭水化物	70.1g 195.8g	80.3g 206.0g	70.9g 206.3g	80.6g 206.3g	76.2g 201.9g					
	ナトリウム	2094mg 2097mg	2029mg 2032mg	1983mg 1986mg	2243mg 2246mg	2101mg 2104mg					

※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

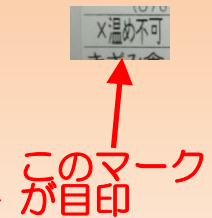


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# (カロリー1600kcal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150g 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 ★味噌汁(若芽・巻麩)		★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 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	★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 鶏と蓮根のヒリ辛煮 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(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとピーマンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 人参クラッセ 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 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)						
	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	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	487kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	12.9g	68.1g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	722mg	894mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	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 ◎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 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・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 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・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	205kcal	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g
	ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	646kcal	1419kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.5g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g	
脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g	
炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	43.9g	213.6g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.1g	203.4g	
ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2111mg	2737mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.2g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	76.7g	241.4g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.0g	235.3g
	ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2185mg	2811mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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

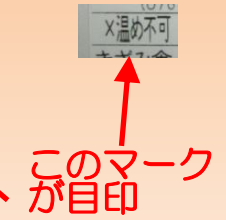


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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120g ロールキャベツのスープ煮 大根と鶏肉の味噌煮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★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		★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		★ごはん120g 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			
	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	353kcal	157kcal	350kcal	140kcal	333kcal	184kcal	377kcal	161kcal	354kcal	
	たんぱく質	8.4g	11.7g	12.1g	15.4g	7.5g	10.8g	8.7g	12.0g	8.8g	12.1g	
	脂質	6.5g	7.0g	5.5g	6.0g	8.2g	8.7g	8.7g	9.2g	8.4g	8.9g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	15.0g	56.9g	10.7g	52.6g	18.0g	59.9g	13.1g	55.0g	
	ナトリウム	659mg	660mg	602mg	603mg	674mg	675mg	759mg	760mg	732mg	733mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
	昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 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		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 野菜の生姜醤油漬		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え		
		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		272kcal	465kcal	239kcal	432kcal	230kcal	423kcal	228kcal	421kcal	212kcal	405kcal	
たんぱく質		17.0g	20.3g	15.2g	18.5g	16.3g	19.6g	12.5g	15.8g	14.8g	18.1g	
脂質		15.4g	15.9g	11.5g	12.0g	10.7g	11.2g	12.0g	12.5g	11.9g	12.4g	
炭水化物		16.2g	58.1g	16.8g	58.7g	17.0g	58.9g	17.8g	59.7g	12.3g	54.2g	
ナトリウム		844mg	845mg	783mg	784mg	555mg	556mg	719mg	720mg	738mg	739mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
間食		◎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 ◎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		
夕食	★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		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 切干大根としらすの煮物 若芽と油揚げのおひたし			
	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	200kcal	393kcal	219kcal	412kcal	259kcal	452kcal	236kcal	429kcal	252kcal	445kcal	
	たんぱく質	14.6g	17.9g	13.8g	17.1g	16.4g	19.7g	17.9g	21.2g	15.3g	18.6g	
	脂質	9.4g	9.9g	14.3g	14.8g	13.8g	14.3g	9.9g	10.4g	11.8g	12.3g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	10.2g	52.1g	14.9g	56.8g	16.8g	58.7g	19.1g	61.0g	
	ナトリウム	772mg	773mg	823mg	824mg	692mg	693mg	705mg	706mg	742mg	743mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	632kcal	1211kcal	615kcal	1194kcal	629kcal	1208kcal	648kcal	1227kcal	625kcal	1204kcal
		たんぱく質	40.0g	49.9g	41.1g	51.0g	40.2g	50.1g	39.1g	49.0g	38.9g	48.8g
脂質		31.3g	32.8g	31.3g	32.8g	32.7g	34.2g	30.6g	32.1g	32.1g	33.6g	
炭水化物		47.7g	173.4g	42.0g	167.7g	42.6g	168.3g	52.6g	178.3g	44.5g	170.2g	
ナトリウム		2275mg	2278mg	2208mg	2211mg	1921mg	1924mg	2183mg	2186mg	2212mg	2215mg	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	822kcal	1401kcal	826kcal	1405kcal	849kcal	1428kcal	822kcal	1401kcal	
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.2g	57.1g	47.9g	57.8g	46.5g	56.4g	46.6g	56.5g	
	脂質	38.3g	39.8g	38.4g	39.9g	39.7g	41.2g	37.6g	39.1g	39.1g	40.6g	
	炭水化物	75.5g	201.2g	73.9g	199.6g	70.4g	196.1g	81.5g	207.2g	72.3g	198.0g	
	ナトリウム	2351mg	2354mg	2282mg	2285mg	1997mg	2000mg	2260mg	2263mg	2288mg	2291mg	

※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

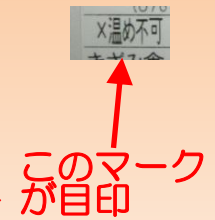


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。