

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 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け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草とききのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 厚焼き玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ホトト ロナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		
	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	430kcal	140kcal	399kcal	150kcal	417kcal	185kcal	452kcal	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	8.2g	13.3g	8.9g	14.7g	10.3g	16.2g	5.6g	11.9g
	脂質	8.6g	9.4g	4.7g	6.0g	7.5g	9.1g	8.8g	9.9g	13.0g	14.7g
炭水化物	14.0g	69.0g	17.8g	71.8g	12.6g	67.6g	17.7g	73.6g	15.5g	71.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	616mg	781mg	772mg	999mg	549mg	776mg	584mg	810mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.0g	2.0g	2.5g	1.4g	2.0g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ 麴とえのきのさつと煮 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	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	469kcal	237kcal	494kcal	189kcal	449kcal	199kcal	455kcal	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	14.0g	19.0g	13.2g	18.7g	12.8g	17.9g	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	11.6g	12.4g	7.9g	8.9g	8.8g	9.5g	8.6g	9.9g
炭水化物	18.0g	72.4g	18.9g	73.9g	15.4g	70.4g	17.7g	72.4g	10.9g	65.3g	
ナトリウム	906mg	1054mg	684mg	912mg	735mg	962mg	682mg	829mg	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	1.7g	2.3g	1.9g	2.4g	1.7g	2.1g	1.9g	2.4g	
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150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ブリの味噌焼 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 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(ひじき・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	241kcal	507kcal	271kcal	526kcal	281kcal	538kcal	262kcal	528kcal	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	18.5g	23.5g	16.9g	22.2g	17.2g	23.1g	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	15.2g	16.0g	15.9g	16.7g	12.9g	14.5g	9.2g	10.0g
炭水化物	18.2g	73.1g	15.8g	70.5g	15.6g	70.9g	17.4g	72.4g	16.0g	70.9g	
ナトリウム	662mg	888mg	802mg	1028mg	627mg	879mg	752mg	1003mg	769mg	997mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	1.9g	2.6g	2.0g	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	630kcal	1406kcal	648kcal	1419kcal	620kcal	1404kcal	646kcal	1435kcal	614kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	40.7g	55.8g	39.0g	55.6g	40.3g	57.2g	39.2g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	31.5g	34.4g	31.3g	34.7g	30.5g	33.9g	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	52.5g	216.2g	43.6g	208.9g	52.8g	218.4g	42.4g	207.5g
ナトリウム	2189mg	2815mg	2102mg	2721mg	2134mg	2840mg	1983mg	2608mg	2113mg	2732mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.3g	6.9g	5.5g	7.1g	5.0g	6.7g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	845kcal	1616kcal	819kcal	1603kcal	853kcal	1642kcal	815kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	48.4g	63.5g	46.9g	63.5g	46.4g	63.3g	46.6g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	38.5g	41.4g	38.3g	41.7g	37.6g	41.0g	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	80.3g	244.0g	71.8g	237.1g	84.7g	250.3g	71.3g	236.4g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	2178mg	2797mg	2210mg	2916mg	2057mg	2682mg	2190mg	2809mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.5g	7.1g	5.7g	7.3g	5.2g	6.9g	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

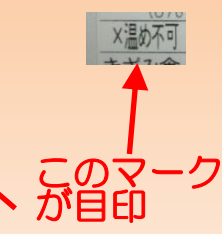


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)			
朝食	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかけ 湯菜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 卵麦 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★ずまし汁(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 カリフラワーの柚子味噌和え ★ずまし汁(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)	卵麦	
	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	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	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	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	4.6g	5.5g
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	豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトソース 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 豆腐としめじのちろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g	鶏肉の味噌焼 人参フラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦	
	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	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	アンの照焼 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 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	★ごはん150g	鶏肉と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 ★ずまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g	フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー ★ずまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	
	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	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	5.7g	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

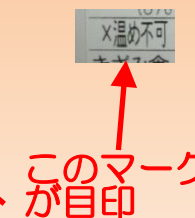


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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	卵	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	★味噌汁(若芽・しめじ)	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						
	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	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
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	麦	ピーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦						
	キャベツの麻婆あんかけ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の柚香煮	麦	カリフラワーの煮物	卵	インゲンのごま和え	麦						
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかつサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦						
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(おかつ・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	531kcal	エネルギー	260kcal	522kcal		
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							
	★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						
	ピーマンのおかつ和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵	人参のレモン煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	コーンバター	麦						
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	菜の花のツナ炒め	卵	菜の花のツナ炒め	卵						
	じゃがいものり塩炒め	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	447kcal	エネルギー	214kcal	470kcal		
夕食	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	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal	
	合計	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	55.5g	たんぱく質	39.4g	56.1g
		脂質	30.8g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	31.7g	34.9g
		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	217.6g	炭水化物	47.3g	213.0g
		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	2769mg	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	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
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	1615kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
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	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.5g		
脂質	37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	38.7g	41.9g		
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	245.8g	炭水化物	76.2g	241.9g		
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	2845mg	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	5.0g	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

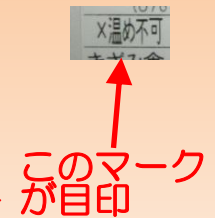


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。