

(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 かんもどきの含め煮 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	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	
	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g	
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.4g	8.9g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.1g	55.0g	
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	732mg	733mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	★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	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	212kcal	405kcal		
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g		
脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g		
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g		
ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	738mg	739mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.8g	12.3g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.1g	61.0g	
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	742mg	743mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	
たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g		
脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g		
炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	44.5g	170.2g		
ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2212mg	2215mg		
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g		
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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	
たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g		
脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g		
炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	72.3g	198.0g		
ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2288mg	2291mg		
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g		
合計(間食込)	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	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	
たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g		
脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g		
炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	72.3g	198.0g		
ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2288mg	2291mg		
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g		

※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

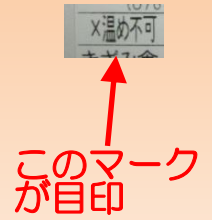


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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1440kcal管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん120g 白米と厚揚げの中巻をほろ煮 豚肉ときのこの炒め物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 なめこと若芽のサツと煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ミートインナムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ						
	乳麦落 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 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	398kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g サワラのごま焼 ヒーマンソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 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		★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え						
麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 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	393kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	
脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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 ◎りんご150g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とし 切干大根のパンパシ		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ フロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 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		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬						
	麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 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	392kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	合計	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	627kcal
たんぱく質		43.2g	53.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
脂質		28.7g	30.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
炭水化物		44.2g	169.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	47.6g	173.3g
ナトリウム		2075mg	2078mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1930mg	1933mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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

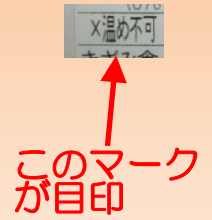


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1440kcal管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 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		★ごはん120g 自身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え		
	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	174kcal 367kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	162kcal 355kcal	エネルギー	185kcal 378kcal	エネルギー	201kcal 394kcal	
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	7.9g 11.2g	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	5.7g 9.0g	
	脂質	8.6g 9.1g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	13.0g 13.5g	
	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	14.2g 56.1g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	15.8g 57.7g	
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	616mg 617mg	ナトリウム	681mg 682mg	ナトリウム	549mg 550mg	ナトリウム	629mg 630mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
	昼食	★ごはん120g 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		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つげ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え		★ごはん120g 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	
		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		217kcal 410kcal	エネルギー	237kcal 430kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	199kcal 392kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	
たんぱく質		13.6g 16.9g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	12.9g 16.2g	たんぱく質	22.4g 25.7g	
脂質		9.7g 10.2g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	8.0g 8.5g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	8.6g 9.1g	
炭水化物		18.2g 60.1g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	14.2g 56.1g	炭水化物	17.3g 59.2g	炭水化物	10.9g 52.8g	
ナトリウム		908mg 909mg	ナトリウム	684mg 685mg	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	736mg 737mg	ナトリウム	760mg 761mg	
食塩相当量		2.3g 2.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
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120g 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		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 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		
	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 434kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	282kcal 475kcal	エネルギー	265kcal 458kcal	エネルギー	199kcal 392kcal	
	たんぱく質	17.0g 20.3g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	17.8g 21.1g	たんぱく質	16.8g 20.1g	たんぱく質	11.2g 14.5g	
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	15.2g 15.7g	脂質	15.8g 16.3g	脂質	12.9g 13.4g	脂質	9.2g 9.7g	
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.7g 57.6g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	16.0g 57.9g	
	ナトリウム	662mg 663mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	666mg 667mg	ナトリウム	698mg 699mg	ナトリウム	769mg 770mg	
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
	合計	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	648kcal 1227kcal	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	649kcal 1228kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal
		たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	39.3g 49.2g
脂質		30.2g 31.7g	脂質	31.5g 33.0g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	30.8g 32.3g	
炭水化物		50.4g 176.1g	炭水化物	52.5g 178.2g	炭水化物	44.1g 169.8g	炭水化物	52.9g 178.6g	炭水化物	42.7g 168.4g	
ナトリウム		2191mg 2194mg	ナトリウム	2102mg 2105mg	ナトリウム	2089mg 2092mg	ナトリウム	1983mg 1986mg	ナトリウム	2158mg 2161mg	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal 1418kcal	エネルギー	845kcal 1424kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	856kcal 1435kcal	エネルギー	817kcal 1396kcal	
	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	48.4g 58.3g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	46.1g 56.0g	たんぱく質	46.7g 56.6g	
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	37.8g 39.3g	
	炭水化物	82.3g 208.0g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	72.3g 198.0g	炭水化物	84.8g 210.5g	炭水化物	71.6g 197.3g	
	ナトリウム	2265mg 2268mg	ナトリウム	2178mg 2181mg	ナトリウム	2165mg 2168mg	ナトリウム	2057mg 2060mg	ナトリウム	2235mg 2238mg	

※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

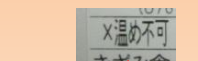


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。