

(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	麦	干草焼き	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	五色煮豆	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	麦		
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・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	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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	★身魚のムニエル	麦	★鶏のごまタレ煮	麦	★鶏のごまタレ煮	麦		
	フロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	麦	菜の花	麦	厚揚げとふきの煮物	麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦		
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦				
	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦	インゲンとツナのスタッド和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦		
			★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・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	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	849kcal	1633kcal
	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	46.5g	63.2g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.6g	40.9g
	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	81.5g	246.9g
	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	2260mg	2861mg
	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	5.7g	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

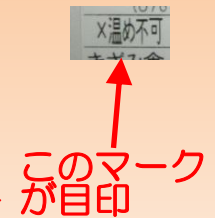


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1600kcal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150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインナムレツ	
	白菜と厚揚げの中巻をぼろ煮	麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	小車麩煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦	
	菜の花とツナの辛子和え	卵麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)										
	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	464kcal	196kcal	462kcal	197kcal	452kcal	168kcal	427kcal	152kcal	419kcal	
たんぱく質	15.0g	20.3g	13.7g	19.6g	8.7g	13.6g	12.7g	17.8g	6.7g	12.6g	
脂質	10.0g	11.3g	8.8g	10.4g	12.2g	13.0g	5.4g	6.7g	6.2g	7.3g	
炭水化物	15.5g	70.0g	17.1g	72.1g	14.1g	68.3g	17.7g	71.7g	17.4g	73.3g	
ナトリウム	687mg	877mg	684mg	935mg	745mg	971mg	774mg	939mg	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	1.7g	2.4g	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	サワラのごま焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー	
	ハシルマカロニ	麦	ネギ味噌炒め	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	きのこ油揚げの甘辛炒め	麦落	
	食べるトマトスープ	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきと白菜の生姜和え	麦	
	わかめとパプリカの和え物	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	
	★味噌汁(豆腐・小松菜)										
	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	462kcal	217kcal	471kcal	226kcal	480kcal	200kcal	456kcal	235kcal	491kcal	
たんぱく質	10.9g	16.5g	15.3g	20.3g	17.1g	22.3g	11.5g	16.6g	15.2g	20.5g	
脂質	9.2g	10.2g	11.0g	11.8g	9.7g	10.5g	9.6g	10.4g	11.4g	12.1g	
炭水化物	18.2g	73.4g	11.9g	65.9g	15.4g	69.9g	18.0g	72.9g	18.3g	73.5g	
ナトリウム	752mg	982mg	727mg	875mg	795mg	968mg	780mg	1008mg	809mg	981mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	2.0g	2.5g	2.0g	2.6g	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	ホッケの照焼	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	フリの塩焼	
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	
	油揚げの玉子とし	卵麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	
	切干大根のハンパシ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の生姜醤油漬	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・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	465kcal	202kcal	464kcal	203kcal	471kcal	237kcal	504kcal	240kcal	506kcal	
たんぱく質	17.3g	23.2g	10.2g	15.9g	13.8g	19.8g	16.8g	22.6g	17.0g	22.8g	
脂質	9.5g	11.1g	11.9g	12.8g	10.2g	11.8g	13.2g	14.8g	13.0g	14.6g	
炭水化物	10.5g	65.4g	15.4g	71.1g	13.9g	69.0g	14.6g	69.6g	11.9g	66.8g	
ナトリウム	636mg	862mg	758mg	984mg	673mg	902mg	593mg	820mg	633mg	859mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	604kcal	1391kcal	615kcal	1397kcal	626kcal	1403kcal	605kcal	1387kcal	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	43.2g	60.0g	39.2g	55.8g	39.6g	55.7g	41.0g	57.0g	38.9g	55.9g
	脂質	28.7g	32.6g	31.7g	35.0g	32.1g	35.3g	28.2g	31.9g	30.6g	34.0g
	炭水化物	44.2g	208.8g	44.4g	209.1g	43.4g	207.2g	50.3g	214.2g	47.6g	213.6g
	ナトリウム	2075mg	2721mg	2169mg	2794mg	2213mg	2841mg	2147mg	2767mg	1930mg	2555mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	5.4g	7.1g	5.6g	7.3g	5.5g	7.1g	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1598kcal	812kcal	1594kcal	827kcal	1604kcal	812kcal	1594kcal	824kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.3g	66.1g	46.9g	63.5g	47.0g	63.1g	47.1g	63.1g	46.6g	63.6g
	脂質	35.8g	39.7g	38.7g	42.0g	39.1g	42.3g	35.3g	39.0g	37.6g	41.0g
	炭水化物	76.1g	240.7g	72.2g	236.9g	72.3g	236.1g	82.2g	246.1g	75.4g	241.4g
	ナトリウム	2149mg	2795mg	2245mg	2870mg	2290mg	2918mg	2221mg	2841mg	2006mg	2631mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	5.6g	7.3g	5.8g	7.4g	5.7g	7.3g	5.1g	6.7g	

※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

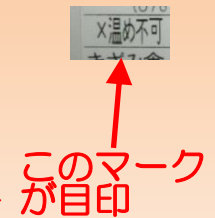


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1600kcal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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	自身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめしの生姜バター風味	卵乳麦					
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦落	和風ポトフ	乳麦					
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬	卵麦	白菜のごま味噌和え	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦	ナスのおろし和え	麦					
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	457kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.9g	13.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.7g	10.8g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.8g	70.7g
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	629mg	857mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦					
	塩ゆでアスパラ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	卵乳麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦					
	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)		和風サラダ	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	菜の花のおひたし	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)						★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	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	217kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	10.9g	65.3g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おおか	卵麦	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	きのこソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参クラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦					
	キャベツのおっそり昆布和え	麦	★味噌汁(切干・なめこ)		法蓮草ときのこの和え物	麦	もずくの酢の物	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(若芽・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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	282kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.7g	71.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	666mg	918mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	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	632kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	616kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	44.1g	209.4g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.7g	207.8g
ナトリウム	2191mg	2817mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2158mg	2777mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	72.3g	237.6g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.6g	236.7g
	ナトリウム	2265mg	2891mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2165mg	2871mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2235mg	2854mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	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

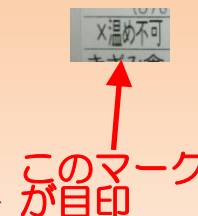


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。