

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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	227kcal	420kcal	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	17.9g	59.8g	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	715mg	716mg	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						
	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	647kcal	1226kcal	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	52.7g	178.4g	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	2179mg	2182mg	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						
	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	848kcal	1427kcal	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	81.6g	207.3g	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	2256mg	2259mg	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。

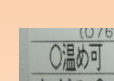
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

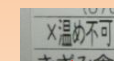


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3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	204kcal 397kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	197kcal 390kcal	エネルギー	169kcal 362kcal	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	15.6g 57.5g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	17.4g 59.3g
	ナトリウム	683mg 684mg	ナトリウム	684mg 685mg	ナトリウム	745mg 746mg	ナトリウム	773mg 774mg	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
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 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 キャベツと人参の浅漬け		★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 乳麦 乳麦		麦 麦 麦		麦 卵麦 麦		卵麦 麦		麦落 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		204kcal 397kcal	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	15.0g 18.3g	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		9.4g 9.9g	脂質	11.1g 11.6g	脂質	9.7g 10.2g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	11.4g 11.9g
炭水化物		18.9g 60.8g	炭水化物	12.8g 54.7g	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		736mg 737mg	ナトリウム	705mg 706mg	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 1.8g	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 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根のパンパンジ		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しあんかけ 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 乳麦 乳麦		麦 卵麦 麦		麦 麦 麦		麦 乳麦 乳麦		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	225kcal 418kcal	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	15.8g 19.1g	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	10.9g 11.4g	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	16.1g 58.0g	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	575mg 576mg	ナトリウム	828mg 829mg	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	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.1g 2.1g	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	633kcal 1212kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	606kcal 1185kcal	エネルギー
たんぱく質		41.7g 51.6g	たんぱく質	38.9g 48.8g	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		30.3g 31.8g	脂質	31.8g 33.3g	脂質	32.1g 33.6g	脂質	28.2g 29.7g	脂質	30.6g 32.1g
炭水化物		50.6g 176.3g	炭水化物	45.3g 171.0g	炭水化物	43.4g 169.1g	炭水化物	50.4g 176.1g	炭水化物	47.6g 173.3g
ナトリウム		1994mg 1997mg	ナトリウム	2217mg 2220mg	ナトリウム	2213mg 2216mg	ナトリウム	2146mg 2149mg	ナトリウム	1930mg 1933mg
合計(間食込)	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal
	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	46.6g 56.5g	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	37.4g 38.9g	脂質	38.8g 40.3g	脂質	39.1g 40.6g	脂質	35.3g 36.8g	脂質	37.6g 39.1g
	炭水化物	82.5g 208.2g	炭水化物	73.1g 198.8g	炭水化物	72.3g 198.0g	炭水化物	82.2g 208.0g	炭水化物	75.4g 201.1g
	ナトリウム	2068mg 2071mg	ナトリウム	2293mg 2296mg	ナトリウム	2290mg 2293mg	ナトリウム	2220mg 2223mg	ナトリウム	2006mg 2009mg

※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

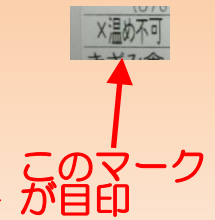


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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	140kcal	333kcal	162kcal	355kcal	185kcal	378kcal	202kcal	395kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	8.2g	11.5g	7.9g	11.2g	10.3g	13.6g	5.8g	9.1g
	脂質	8.5g	9.0g	4.7g	5.2g	8.8g	9.3g	8.8g	9.3g	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	17.8g	59.7g	14.2g	56.1g	17.7g	59.6g	16.1g	58.0g
	ナトリウム	626mg	627mg	616mg	617mg	681mg	682mg	549mg	550mg	627mg	628mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 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		200kcal	393kcal	237kcal	430kcal	184kcal	377kcal	199kcal	392kcal	216kcal	409kcal
たんぱく質		14.5g	17.8g	14.0g	17.3g	13.4g	16.7g	12.9g	16.2g	22.4g	25.7g
脂質		11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.0g	8.5g	8.9g	9.4g	8.6g	9.1g
炭水化物		10.4g	52.3g	18.9g	60.8g	14.2g	56.1g	17.3g	59.2g	10.9g	52.8g
ナトリウム		799mg	800mg	684mg	685mg	742mg	743mg	736mg	737mg	760mg	761mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	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 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物		★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	271kcal	464kcal	273kcal	466kcal	265kcal	458kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	18.5g	21.8g	17.3g	20.6g	16.8g	20.1g	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	15.2g	15.7g	14.4g	14.9g	12.9g	13.4g	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	15.8g	57.7g	16.6g	58.5g	17.9g	59.8g	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	802mg	803mg	692mg	693mg	698mg	699mg	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g
	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	615kcal	1194kcal	648kcal	1227kcal	619kcal	1198kcal	649kcal	1228kcal	617kcal
たんぱく質		41.9g	51.8g	40.7g	50.6g	38.6g	48.5g	40.0g	49.9g	39.4g	49.3g
脂質		31.7g	33.2g	31.5g	33.0g	31.2g	32.7g	30.6g	32.1g	30.8g	32.3g
炭水化物		42.6g	168.3g	52.5g	178.2g	45.0g	170.7g	52.9g	178.6g	43.0g	168.7g
ナトリウム	2087mg	2090mg	2102mg	2105mg	2115mg	2118mg	2057mg	2060mg	2156mg	2159mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	845kcal	1424kcal	818kcal	1397kcal	856kcal	1435kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	48.4g	58.3g	46.5g	56.4g	46.1g	56.0g	46.8g	56.7g
	脂質	38.8g	40.3g	38.5g	40.0g	38.2g	39.7g	37.7g	39.2g	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.5g	200.2g	80.3g	206.0g	73.2g	198.9g	84.8g	210.5g	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	2178mg	2181mg	2191mg	2194mg	2057mg	2060mg	2233mg	2236mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	

※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。
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。