

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 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 イカと若芽の和え物		★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		★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 麩と若芽の酢の物	
	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	169kcal 362kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	162kcal 355kcal
	たんぱく質	6.6g 9.9g	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	12.2g 15.5g	たんぱく質	8.4g 11.7g
	脂質	10.3g 10.8g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.5g 8.0g
	炭水化物	11.4g 53.3g	炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	12.9g 54.8g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	16.0g 57.9g
	ナトリウム	571mg 572mg	ナトリウム	758mg 759mg	ナトリウム	607mg 608mg	ナトリウム	615mg 616mg	ナトリウム	693mg 694mg
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g
	★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 赤魚のカラー揚げ 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 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ		★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	
	エネルギー	261kcal 454kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	272kcal 465kcal	エネルギー	260kcal 453kcal
たんぱく質	17.7g 21.0g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	15.8g 19.1g	
脂質	15.5g 16.0g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	16.2g 16.7g	脂質	14.3g 14.8g	
炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	19.5g 61.4g	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.0g 58.9g	
ナトリウム	770mg 771mg	ナトリウム	483mg 484mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	689mg 690mg	ナトリウム	650mg 651mg	
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎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	
	エネルギー	205kcal 398kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	193kcal 386kcal	エネルギー	215kcal 408kcal
	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	11.5g 14.8g	たんぱく質	15.6g 18.9g
	脂質	7.3g 7.8g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	9.1g 9.6g	脂質	10.0g 10.5g
	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	15.8g 57.7g
	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	795mg 796mg	ナトリウム	614mg 615mg	ナトリウム	924mg 925mg	ナトリウム	783mg 784mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	2.0g 2.0g
	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	626kcal 1205kcal	エネルギー	619kcal 1198kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	637kcal 1216kcal
	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	40.4g 50.3g	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	39.2g 49.1g	たんぱく質	39.8g 49.7g
脂質	33.1g 34.6g	脂質	29.3g 30.8g	脂質	32.4g 33.9g	脂質	32.3g 33.8g	脂質	31.8g 33.3g	
炭水化物	39.8g 165.5g	炭水化物	48.9g 174.6g	炭水化物	43.1g 168.8g	炭水化物	53.1g 178.8g	炭水化物	48.8g 174.5g	
ナトリウム	2014mg 2017mg	ナトリウム	2036mg 2039mg	ナトリウム	1907mg 1910mg	ナトリウム	2228mg 2231mg	ナトリウム	2126mg 2129mg	
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	
合計	エネルギー 825kcal 1404kcal		エネルギー 820kcal 1399kcal		エネルギー 830kcal 1409kcal		エネルギー 845kcal 1424kcal		エネルギー 838kcal 1417kcal	
	たんぱく質 47.8g 57.7g		たんぱく質 47.8g 57.7g		たんぱく質 46.6g 56.5g		たんぱく質 47.1g 57.0g		たんぱく質 47.2g 57.1g	
脂質 40.1g 41.6g		脂質 36.3g 37.8g		脂質 39.4g 40.9g		脂質 39.3g 40.8g		脂質 38.8g 40.3g		
炭水化物 68.0g 193.7g		炭水化物 77.8g 203.5g		炭水化物 70.9g 196.6g		炭水化物 81.3g 207.0g		炭水化物 77.7g 203.4g		
ナトリウム 2090mg 2093mg		ナトリウム 2113mg 2116mg		ナトリウム 1983mg 1986mg		ナトリウム 2304mg 2307mg		ナトリウム 2203mg 2206mg		
食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 5.9g 5.9g		食塩相当量 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

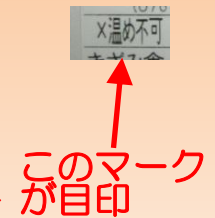


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)			
朝食	★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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			
	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	358kcal	177kcal	370kcal	204kcal	397kcal	193kcal	386kcal	148kcal	341kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	12.3g	15.6g	13.8g	17.1g	9.7g	13.0g	
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	10.1g	10.6g	8.2g	8.7g	6.6g	7.1g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	16.9g	58.8g	16.5g	58.4g	12.9g	54.8g	
	ナトリウム	742mg	743mg	660mg	661mg	665mg	666mg	583mg	584mg	661mg	662mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん120g 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		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 野菜のパジルチーズ焼き		★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		★ごはん120g 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		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮ひたし 野菜のチリソース煮 もすくの酢の物		
		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	441kcal	240kcal	433kcal	229kcal	422kcal	239kcal	432kcal	235kcal	428kcal	
たんぱく質		16.4g	19.7g	14.3g	17.6g	9.3g	12.6g	13.0g	16.3g	15.7g	19.0g	
脂質		11.0g	11.5g	13.0g	13.5g	12.8g	13.3g	12.4g	12.9g	12.3g	12.8g	
炭水化物		18.7g	60.6g	17.3g	59.2g	18.4g	60.3g	17.5g	59.4g	13.6g	55.5g	
ナトリウム		733mg	734mg	724mg	725mg	659mg	660mg	709mg	710mg	720mg	721mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘酢煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 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		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ			
	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	230kcal	423kcal	223kcal	416kcal	221kcal	414kcal	237kcal	430kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g	15.6g	18.9g	18.4g	21.7g	14.0g	17.3g	16.0g	19.3g	
	脂質	11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	14.2g	14.7g	
	炭水化物	9.0g	50.9g	15.9g	57.8g	16.1g	58.0g	12.4g	54.3g	11.3g	53.2g	
	ナトリウム	737mg	738mg	736mg	737mg	793mg	794mg	768mg	769mg	728mg	729mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	618kcal	1197kcal	647kcal	1226kcal	656kcal	1235kcal	653kcal	1232kcal	620kcal	1199kcal
		たんぱく質	42.6g	52.5g	40.8g	50.7g	40.0g	49.9g	40.8g	50.7g	41.4g	51.3g
脂質		29.5g	31.0g	32.6g	34.1g	31.4g	32.9g	33.2g	34.7g	33.1g	34.6g	
炭水化物		44.0g	169.7g	49.2g	174.9g	51.4g	177.1g	46.4g	172.1g	37.8g	163.5g	
ナトリウム		2212mg	2215mg	2120mg	2123mg	2117mg	2120mg	2060mg	2063mg	2109mg	2112mg	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	844kcal	1423kcal	855kcal	1434kcal	851kcal	1430kcal	827kcal	1406kcal	
	たんぱく質	48.7g	58.6g	48.5g	58.4g	47.9g	57.8g	47.7g	57.6g	47.5g	57.4g	
	脂質	36.6g	38.1g	39.6g	41.1g	38.4g	39.9g	40.2g	41.7g	40.2g	41.7g	
	炭水化物	75.9g	201.6g	77.0g	202.7g	79.6g	205.3g	75.3g	201.0g	69.7g	195.4g	
	ナトリウム	2286mg	2289mg	2196mg	2199mg	2193mg	2196mg	2134mg	2137mg	2183mg	2186mg	

※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

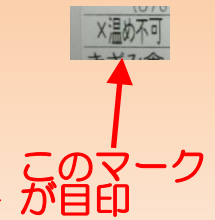


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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	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	227kcal	420kcal	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	17.9g	59.8g	12.3g	54.2g	
ナトリウム		844mg	845mg	783mg	784mg	555mg	556mg	715mg	716mg	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	647kcal	1226kcal	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	52.7g	178.4g	44.5g	170.2g	
ナトリウム		2275mg	2278mg	2208mg	2211mg	1921mg	1924mg	2179mg	2182mg	2212mg	2215mg	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	822kcal	1401kcal	826kcal	1405kcal	848kcal	1427kcal	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	81.6g	207.3g	72.3g	198.0g	
	ナトリウム	2351mg	2354mg	2282mg	2285mg	1997mg	2000mg	2256mg	2259mg	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

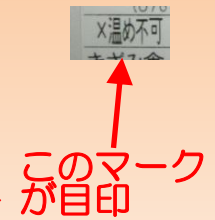


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。