

(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 | |
| | ★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 ◎バナナ90g | | ◎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 | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 5.4g | 5.4g | 5.4g | 5.4g | 5.3g | 5.3g | 5.4g | 5.4g | | |
| 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 | |
| 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 5.6g | 5.6g | 5.6g | 5.6g | 5.5g | 5.5g | 5.6g | 5.6g | | |

※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。
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、よりきれいに盛り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 | 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 ヒーマンソテー こほう大豆 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 ヒ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 | |
| | 合計 | 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(間食込) | 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

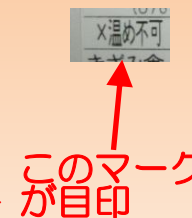


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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 397kcal ごはんセット | | おかず 196kcal ごはんセット | | おかず 197kcal ごはんセット | | おかず 169kcal ごはんセット | | おかず 152kcal ごはんセット | | |
| | エネルギー | 204kcal | 397kcal | 196kcal | 389kcal | 197kcal | 390kcal | 169kcal | 362kcal | 152kcal | 345kcal |
| | たんぱく質 | 15.0g | 18.3g | 13.7g | 17.0g | 8.7g | 12.0g | 12.7g | 16.0g | 6.7g | 10.0g |
| | 脂質 | 10.0g | 10.5g | 8.8g | 9.3g | 12.2g | 12.7g | 5.4g | 5.9g | 6.2g | 6.7g |
| | 炭水化物 | 15.6g | 57.5g | 17.1g | 59.0g | 14.1g | 56.0g | 17.8g | 59.7g | 17.4g | 59.3g |
| | ナトリウム | 683mg | 684mg | 684mg | 685mg | 745mg | 746mg | 773mg | 774mg | 488mg | 489mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.9g | 1.9g | 2.0g | 2.0g | 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 麦 | | 麦 麦 麦 | | 麦 卵麦 麦 | | 卵麦 麦 | | 麦落 麦 麦 | | | |
| おかず 397kcal ごはんセット | | おかず 217kcal ごはんセット | | おかず 226kcal ごはんセット | | おかず 200kcal ごはんセット | | おかず 235kcal ごはんセット | | | |
| エネルギー | | 204kcal | 397kcal | 217kcal | 410kcal | 226kcal | 419kcal | 200kcal | 393kcal | 235kcal | 428kcal |
| たんぱく質 | | 10.9g | 14.2g | 15.0g | 18.3g | 17.1g | 20.4g | 11.5g | 14.8g | 15.2g | 18.5g |
| 脂質 | | 9.4g | 9.9g | 11.1g | 11.6g | 9.7g | 10.2g | 9.6g | 10.1g | 11.4g | 11.9g |
| 炭水化物 | | 18.9g | 60.8g | 12.8g | 54.7g | 15.4g | 57.3g | 18.0g | 59.9g | 18.3g | 60.2g |
| ナトリウム | | 736mg | 737mg | 705mg | 706mg | 795mg | 796mg | 780mg | 781mg | 809mg | 810mg |
| 食塩相当量 | | 1.9g | 1.9g | 1.8g | 1.8g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 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 切干大根のパンパシ | | ★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 麦 | | 麦 卵麦 麦 | | 麦 麦 麦 | | 麦 乳麦 麦 | | 麦 麦 麦 | | |
| | おかず 418kcal ごはんセット | | おかず 202kcal ごはんセット | | おかず 203kcal ごはんセット | | おかず 237kcal ごはんセット | | おかず 240kcal ごはんセット | | |
| | エネルギー | 225kcal | 418kcal | 202kcal | 395kcal | 203kcal | 396kcal | 237kcal | 430kcal | 240kcal | 433kcal |
| | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g | 10.2g | 13.5g | 13.8g | 17.1g | 16.8g | 20.1g | 17.0g | 20.3g |
| | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 11.9g | 12.4g | 10.2g | 10.7g | 13.2g | 13.7g | 13.0g | 13.5g |
| | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g | 15.4g | 57.3g | 13.9g | 55.8g | 14.6g | 56.5g | 11.9g | 53.8g |
| | ナトリウム | 575mg | 576mg | 828mg | 829mg | 673mg | 674mg | 593mg | 594mg | 633mg | 634mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 2.1g | 2.1g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.6g | 1.6g |
| | 合計 | エネルギー | 633kcal | 1212kcal | 615kcal | 1194kcal | 626kcal | 1205kcal | 606kcal | 1185kcal | 627kcal |
| たんぱく質 | | 41.7g | 51.6g | 38.9g | 48.8g | 39.6g | 49.5g | 41.0g | 50.9g | 38.9g | 48.8g |
| 脂質 | | 30.3g | 31.8g | 31.8g | 33.3g | 32.1g | 33.6g | 28.2g | 29.7g | 30.6g | 32.1g |
| 炭水化物 | | 50.6g | 176.3g | 45.3g | 171.0g | 43.4g | 169.1g | 50.4g | 176.1g | 47.6g | 173.3g |
| ナトリウム | | 1994mg | 1997mg | 2217mg | 2220mg | 2213mg | 2216mg | 2146mg | 2149mg | 1930mg | 1933mg |
| 合計(間食込) | エネルギー | 840kcal | 1419kcal | 812kcal | 1391kcal | 827kcal | 1406kcal | 813kcal | 1392kcal | 824kcal | 1403kcal |
| | たんぱく質 | 47.8g | 57.7g | 46.6g | 56.5g | 47.0g | 56.9g | 47.1g | 57.0g | 46.6g | 56.5g |
| | 脂質 | 37.4g | 38.9g | 38.8g | 40.3g | 39.1g | 40.6g | 35.3g | 36.8g | 37.6g | 39.1g |
| | 炭水化物 | 82.5g | 208.2g | 73.1g | 198.8g | 72.3g | 198.0g | 82.2g | 208.0g | 75.4g | 201.1g |
| | ナトリウム | 2068mg | 2071mg | 2293mg | 2296mg | 2290mg | 2293mg | 2220mg | 2223mg | 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

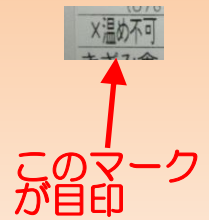


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。