



# (たんぱく60g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180g	豚肉ときのこの炒め物	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	がんとどきと椎茸の煮物	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	五色煮豆	五色煮豆	ジャガ芋のカレー煮	ジャガ芋のカレー煮		
	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	青菜のわさび和え	青菜のわさび和え	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ		
	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	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	9.1g	9.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg
カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	
リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	★ごはん180g	豚肉とコーンのベッパ-丼の具	★ごはん180g	フリの磯辺焼		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のきんぴら	人参のきんぴら	里芋の和風クリーム煮	里芋の和風クリーム煮	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら		
	キャベツと大根のねりごま和え	キャベツと大根のねりごま和え	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	切干大根としらすの煮物	切干大根としらすの煮物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	ひき肉と豆腐のうま煮	ひき肉と豆腐のうま煮		
	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	263kcal	553kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg
カリウム	540mg	612mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	
リン	236mg	313mg	リン	181mg	258mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ	揚げと人参の煮ひたし	揚げと人参の煮ひたし	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物		
	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	白菜の中華そぼろ煮	白菜の中華そぼろ煮	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	
カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	
リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ	揚げと人参の煮ひたし	揚げと人参の煮ひたし	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物		
	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	白菜の中華そぼろ煮	白菜の中華そぼろ煮	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg
カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	
リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg
	リン	539mg	770mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	
エネルギー		916kcal	1786kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		49.1g	51.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g
炭水化物		78.2g	266.9g	炭水化物	82.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g
ナトリウム		1953mg	1956mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
カリウム		1351mg	1567mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg
リン		553mg	784mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g

## 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。

※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。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※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。

# (たんぱく60g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180g	揚げ豆腐ののちろかけ	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ		
	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	白菜のスーパ煮	卵麦	チキンアラビータ	卵麦	コンニャクのおおき炒め	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	卵麦		
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	マッシュサラダ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	ひじきのこま Mayo和え	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	167kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	9.2g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg
リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん180g	自身魚の梅タレがけ	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	★ごはん180g	アンの磯辺焼		
	キャベツソテー	卵麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	卵麦	人参グラッセ	卵麦	揚げでアスパラ	卵麦		
	揚げナスの煮物	卵麦	五目野菜の甘酢和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦		
	若芽としらすのおひたし	卵麦			じゃがいもの塩炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マリネサラダ	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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg
カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	
リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g			
	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚サンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ		
	竹輪の五色きんぴら	卵麦	塩枝豆	卵麦	菜の花	卵麦	ふぎのきんぴら	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦		
	パンパンジーサラダ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	卵麦	春雨のサラダ	卵麦		
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		ハムの和風サラダ					
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	25.0g	87.9g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	452mg	453mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg	
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	55.5g	244.2g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1762mg	1765mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1303mg	1519mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	732mg	リン	501mg	732mg	リン	433mg	664mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g
	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg
リン		549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g
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	
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg
	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g

※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。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※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

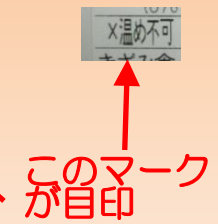


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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



- 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。