

(カロリー-1600kcal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150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉とめかぶの炒め物	三井寺煮	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼き玉子	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	切干大根のコンソメ炒め	小車麩煮	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	中華キャベツ	コンニャクのおおさ炒め	なすの中華風南蛮漬	麦	スープキャベツ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)	イカと若芽の和え物	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・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	415kcal	169kcal	424kcal	189kcal	451kcal	181kcal	438kcal	162kcal	430kcal	
たんぱく質	6.6g	11.9g	12.5g	17.6g	10.1g	15.7g	12.2g	17.2g	8.4g	14.3g	
脂質	10.3g	11.1g	8.5g	9.3g	10.7g	11.7g	7.0g	7.8g	7.5g	9.1g	
炭水化物	11.4g	66.3g	11.6g	66.2g	12.9g	68.1g	18.9g	73.9g	16.0g	71.3g	
ナトリウム	571mg	822mg	758mg	984mg	607mg	837mg	615mg	843mg	693mg	920mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.5g	2.1g	1.6g	2.1g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	赤魚のカレー揚げ	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	鶏肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ミックソテー	きのこソテー	ビーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	マカロニと法蓮草のソテー	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦	インゲンのごま和え	麦	
	若芽と油揚げのおひたし	切干と人参のハリハリ	人参のおかつサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(おかつ・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	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	261kcal	520kcal	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	272kcal	538kcal	260kcal	522kcal	
たんぱく質	17.7g	22.8g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.5g	21.4g	15.8g	21.5g	
脂質	15.5g	16.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	16.2g	17.8g	14.3g	15.2g	
炭水化物	11.6g	65.6g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.8g	69.7g	17.0g	72.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	483mg	631mg	686mg	913mg	689mg	915mg	650mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.8g	2.3g	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ホッケの幽庵焼	豚生姜焼き丼の具	サワラのバジルオリーブ焼	卵	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	白身魚の竜田揚げ	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	
	ビーマンのおかつ和え	白菜と麩の玉子とじ	人参のレモン煮	麦	コーンバター	麦	フロッコリー	麦	フロッコリー	麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め	菜の花としめじの和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のツナ炒め	卵	高菜と大根の煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦	
	じゃがいものり塩炒め	★味噌汁(揚げ・白菜)	オクラとコーンのおろし和え	麦	ハンパソテー・サラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(えのき・おかつ)	麦	★すまし汁(えのき・おかつ)	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	205kcal	461kcal	221kcal	488kcal	203kcal	459kcal	193kcal	447kcal	215kcal	471kcal	
たんぱく質	15.6g	20.7g	14.5g	20.3g	13.2g	18.4g	11.5g	16.6g	15.6g	20.7g	
脂質	7.3g	8.1g	9.9g	11.5g	8.9g	9.7g	9.1g	9.9g	10.0g	10.7g	
炭水化物	16.8g	71.7g	17.8g	72.8g	16.4g	71.4g	19.4g	73.8g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	673mg	900mg	795mg	1022mg	614mg	866mg	924mg	1072mg	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	626kcal	1396kcal	619kcal	1395kcal	633kcal	1415kcal	646kcal	1423kcal	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.9g	55.4g	40.4g	56.3g	38.9g	55.3g	39.2g	55.2g	39.8g	56.5g
	脂質	33.1g	36.0g	29.3g	32.5g	32.4g	35.1g	32.3g	35.5g	31.8g	35.0g
	炭水化物	39.8g	203.6g	48.9g	212.5g	43.1g	209.4g	53.1g	217.4g	48.8g	214.5g
	ナトリウム	2014mg	2657mg	2036mg	2637mg	1907mg	2616mg	2228mg	2830mg	2126mg	2726mg
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1595kcal	820kcal	1596kcal	830kcal	1612kcal	845kcal	1622kcal	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.8g	63.3g	47.8g	63.7g	46.6g	63.0g	47.1g	63.1g	47.2g	63.9g
	脂質	40.1g	43.0g	36.3g	39.5g	39.4g	42.1g	39.3g	42.5g	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.0g	231.8g	77.8g	241.4g	70.9g	237.2g	81.3g	245.6g	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2090mg	2733mg	2113mg	2714mg	1983mg	2692mg	2304mg	2906mg	2203mg	2803mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.3g	6.9g	5.0g	6.8g	6.0g	7.3g	5.7g	7.1g	

※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。
 ※おかつのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

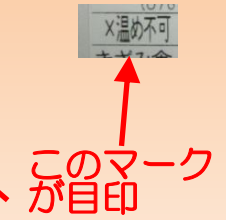


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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1600kcal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150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	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 ★味噌汁(若芽・巻麩)	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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	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 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	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 ★味噌汁(小松菜・切干)	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 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	204kcal	463kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g
脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.1g	11.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g	
炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	16.9g	71.4g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	665mg	855mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	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 ★味噌汁(白菜・なめこ)	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 ★味噌汁(しめじ・切干)	メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとピーマンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	13.6g	68.8g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	724mg	950mg	ナトリウム	659mg	885mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	720mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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					
	◎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150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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 ★味噌汁(お豆腐・キャベツ)	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 ★味噌汁(豆腐・白菜)	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 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	鶏肉と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	205kcal	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g	
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	618kcal	1390kcal	エネルギー	647kcal	1420kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.6g	35.1g	脂質	31.4g	35.3g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.8g	204.1g
ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2109mg	2735mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.6g	42.1g	脂質	38.4g	42.3g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.7g	236.0g
	ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2183mg	2809mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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

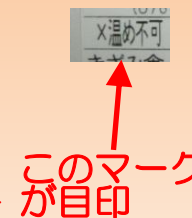


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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	★白身魚のムニエル	麦	★鶏のごまタレ煮	麦	★鶏のしょうが煮	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			★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	227kcal	481kcal
	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	17.9g	72.3g	
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	715mg	863mg	
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	647kcal	1431kcal
	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	52.7g	218.1g
	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	2179mg	2780mg
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	822kcal	1612kcal
	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	46.6g	63.1g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	39.1g	42.9g
	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	72.3g	237.4g
	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	2256mg	2857mg
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	5.9g	7.4g	

※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

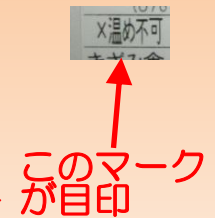


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。