

(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	小麦	干草焼き	小麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	小麦	がんもどきの含め煮	小麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	五色煮豆	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	チキンアラビアータ	小麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦		
	レンコンとフキの煮物	小麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	小麦	竹輪のソースマヨ	小麦	野菜の三杯酢	小麦	菜の花のおひたし	小麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	小麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	小麦		
	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	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	サワラの蒸し煮	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	★白身魚のムニエル	小麦	★鶏のごまタレ煮	小麦	★鶏のしょうが煮	小麦		
	フロッコリー	小麦	鶏肉ピーマン炒め	小麦	タルタルソース(小袋)	小麦	菜の花	小麦	厚揚げとふきの煮物	小麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦	野菜の生姜醤油漬け	小麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	小麦	キャロットラペ	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦		
	ナスのおろし和え	小麦	★味噌汁(若芽・白菜)	小麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦				
	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦										
	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	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	鶏肉の塩こうじ焼	小麦	★アジの幽庵焼	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	小麦	インゲンソテー	小麦	スパソテー	小麦	ピーマンソテー	小麦	ピーマンのおかか和え	小麦		
	菜の花と人参の白和え	小麦	揚げと人参の煮びたし	小麦	中華うま煮	小麦	ごぼう大豆	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	小麦	カリフラワーのピクルス	小麦	インゲンとツナのスタッド和え	小麦	若芽と油揚げのおひたし	小麦		
			★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦		
	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

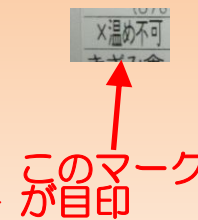


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1600kcal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150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 なめこ若芽のサツと煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
	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	463kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	15.0g	20.3g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
炭水化物	15.6g	70.1g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	683mg	873mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)						
	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	470kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
	たんぱく質	10.9g	16.8g	たんぱく質	15.0g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.2g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	12.8g	66.8g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.3g	73.5g	
ナトリウム	736mg	962mg	ナトリウム	705mg	853mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	809mg	981mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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150g ホッケの照焼 塩枝豆 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根のハンバーグ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ)						
	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	487kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	10.9g	11.9g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
炭水化物	16.1g	71.3g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g	
ナトリウム	575mg	805mg	ナトリウム	828mg	1054mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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	633kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1395kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	38.9g	55.9g
	脂質	30.3g	34.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	50.6g	215.2g	炭水化物	45.3g	211.1g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.6g	213.6g
ナトリウム	1994mg	2640mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1930mg	2555mg	
食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1627kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	824kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.6g
	脂質	37.4g	41.3g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	82.5g	247.1g	炭水化物	73.1g	238.9g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.2g	炭水化物	75.4g	241.4g
	ナトリウム	2068mg	2714mg	ナトリウム	2293mg	2894mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2006mg	2631mg
食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

※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

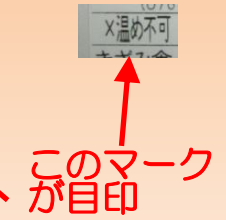


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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-1600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150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)							
	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	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	
	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.9g	13.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.8g	10.9g	
	脂質	8.5g	9.3g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g	
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	16.1g	71.0g	
	ナトリウム	626mg	878mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	627mg	855mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさっと煮 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)							
	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	454kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal		
たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.4g	27.6g		
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g		
炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	10.9g	65.3g		
ナトリウム	799mg	947mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg		
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
昼食	◎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							
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのおっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もすくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・揚げ)							
	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	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g	
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g	
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.6g	71.9g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g	
	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	692mg	944mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
	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		615kcal	1391kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	619kcal	1403kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal	
たんぱく質		41.9g	58.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	38.6g	55.2g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.4g	56.0g	
脂質		31.7g	34.9g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	31.2g	34.6g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g	
炭水化物		42.6g	206.9g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	45.0g	210.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	43.0g	208.1g	
ナトリウム		2087mg	2713mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2115mg	2821mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2156mg	2775mg	
食塩相当量		5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計		エネルギー	822kcal	1598kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal
		たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.4g
		脂質	38.8g	42.0g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.2g	41.6g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.9g	237.0g	
	ナトリウム	2161mg	2787mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2191mg	2897mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg	
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1598kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal
		たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.4g
		脂質	38.8g	42.0g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.2g	41.6g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
		炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.9g	237.0g
ナトリウム		2161mg	2787mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2191mg	2897mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg	
食塩相当量		5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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

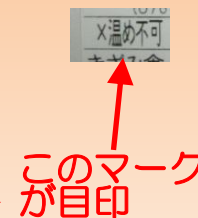


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。