

(カロリー1440kcal調整食) 週間献立表

	8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)			
朝食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	ロールキャベツのスープ煮				千草焼き				高野豆腐と法蓮草の含め煮				がんもどきの含め煮				白身魚のしんじょう			
	豚肉と大根の煮物				五色煮豆				コンニャクの辛味炒め				チキンアラビータ				高野豆腐の味噌煮			
	レンコンとフキの煮物				法蓮草と蒸し鶏のサラダ				竹輪のソースマヨ				野菜の三杯酢				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	153kcal	346kcal		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	
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	サワラの蒸し煮				豚肉と野菜の中華炒め				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	フロッコリー				鶏肉とごぼうの味噌煮込み				鶏のムニエル				菜の花				鶏ミンチと小松菜の煮物			
	豆腐のあっさりカレー煮込み				野菜の生姜醤油漬				タルタルソース(小袋)				厚揚げとふきの煮物				キャベツのピーナッツ和え			
	ナスのおろし和え								ひじきと挽肉の炒め物				キャロットラペ							
									切干大根の柚子胡椒ナムル											
	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	236kcal	429kcal		エネルギー	222kcal	415kcal		エネルギー	227kcal	420kcal		エネルギー	212kcal	405kcal	
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			
	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	鶏肉としめじのケチャップ煮				ホッケの磯辺焼				鶏肉の塩こうじ焼				アジの幽庵焼				鶏肉とれんこんの照り煮			
	竹輪とインゲンの玉子とじ				インゲンソテー				スパソテー				ピーマンソテー				ピーマンのおかか和え			
	菜の花と人参の白和え				揚げと人参の煮びたし				中華うま煮				ごぼう大豆				切干大根としらすの煮物			
					キャベツと卵の塩レモンスタ				卵乳麦				インゲンとツナのマスタード和え				若芽と油揚げのおひたし			
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	200kcal	393kcal		エネルギー	229kcal	422kcal		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	14.2g	17.5g		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	12.5g	13.0g		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	15.2g	57.1g		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	684mg	685mg		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	1.7g	1.7g		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	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	625kcal	1204kcal		エネルギー	622kcal	1201kcal		エネルギー	621kcal	1200kcal		エネルギー	647kcal	1226kcal		エネルギー	625kcal	1204kcal	
	たんぱく質	39.6g	49.5g		たんぱく質	41.1g	51.0g		たんぱく質	40.3g	50.2g		たんぱく質	39.1g	49.0g		たんぱく質	38.8g	48.7g	
	脂質	31.2g	32.7g		脂質	29.4g	30.9g		脂質	31.6g	33.1g		脂質	30.6g	32.1g		脂質	32.1g	33.6g	
	炭水化物	46.7g	172.4g		炭水化物	47.9g	173.6g		炭水化物	41.4g	167.1g		炭水化物	52.7g	178.4g		炭水化物	44.6g	170.3g	
	ナトリウム	2275mg	2278mg		ナトリウム	2134mg	2137mg		ナトリウム	1902mg	1905mg		ナトリウム	2179mg	2182mg		ナトリウム	2213mg	2216mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g		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)	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	822kcal	1401kcal		エネルギー	829kcal	1408kcal		エネルギー	818kcal	1397kcal		エネルギー	848kcal	1427kcal		エネルギー	822kcal	1401kcal	
	たんぱく質	47.3g	57.2g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	48.0g	57.9g		たんぱく質	46.5g	56.4g		たんぱく質	46.5g	56.4g	
	脂質	38.2g	39.7g		脂質	36.5g	38.0g		脂質	38.6g	40.1g		脂質	37.6g	39.1g		脂質	39.1g	40.6g	
	炭水化物	74.5g	200.2g		炭水化物	79.8g	205.5g		炭水化物	69.2g	194.9g		炭水化物	81.6g	207.3g		炭水化物	72.4g	198.1g	
	ナトリウム	2351mg	2354mg		ナトリウム	2208mg	2211mg		ナトリウム	1978mg	1981mg		ナトリウム	2256mg	2259mg		ナトリウム	2289mg	2292mg	
	食塩相当量	6.0g	6.0g		食塩相当量	5.6g	5.6g		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

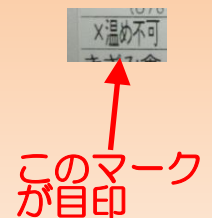


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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調整食) 週間献立表

8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)				
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー			乳麦落	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮			卵麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ			麦 麦 麦 卵乳麦	★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			乳麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			卵麦 乳麦 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 210kcal 403kcal				エネルギー 196kcal 389kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 169kcal 362kcal				エネルギー 152kcal 345kcal			
	たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 13.7g 17.0g				たんぱく質 9.6g 12.9g				たんぱく質 12.7g 16.0g				たんぱく質 6.7g 10.0g			
	脂質 11.8g 12.3g				脂質 8.8g 9.3g				脂質 13.2g 13.7g				脂質 5.4g 5.9g				脂質 6.2g 6.7g			
	炭水化物 14.0g 55.9g				炭水化物 17.1g 59.0g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 17.4g 59.3g			
	ナトリウム 658mg 659mg				ナトリウム 684mg 685mg				ナトリウム 665mg 666mg				ナトリウム 773mg 774mg				ナトリウム 488mg 489mg			
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 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			麦 乳麦 乳麦 麦	★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			麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのごま焼 ビーマンソテー 油揚げの玉子とし カリフラワーの柚子味噌和え			麦 卵乳麦 卵麦	★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			卵乳麦 麦	★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			麦落 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 204kcal 397kcal				エネルギー 217kcal 410kcal				エネルギー 206kcal 399kcal				エネルギー 200kcal 393kcal				エネルギー 235kcal 428kcal			
	たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 15.0g 18.3g				たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 11.5g 14.8g				たんぱく質 15.2g 18.5g			
	脂質 9.4g 9.9g				脂質 11.1g 11.6g				脂質 8.7g 9.2g				脂質 9.6g 10.1g				脂質 11.4g 11.9g			
	炭水化物 18.9g 60.8g				炭水化物 12.8g 54.7g				炭水化物 14.1g 56.0g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 18.3g 60.2g			
	ナトリウム 736mg 737mg				ナトリウム 705mg 706mg				ナトリウム 791mg 792mg				ナトリウム 780mg 781mg				ナトリウム 809mg 810mg			
食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 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			
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え			麦 麦 麦 麦	★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 ブロッコリーのペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★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			麦 麦 麦	★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			麦 乳麦 乳麦 麦	★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
	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 210kcal 403kcal				エネルギー 202kcal 395kcal				エネルギー 203kcal 396kcal				エネルギー 237kcal 430kcal				エネルギー 240kcal 433kcal			
	たんぱく質 16.5g 19.8g				たんぱく質 10.2g 13.5g				たんぱく質 13.8g 17.1g				たんぱく質 16.8g 20.1g				たんぱく質 17.0g 20.3g			
	脂質 10.8g 11.3g				脂質 11.9g 12.4g				脂質 10.2g 10.7g				脂質 13.2g 13.7g				脂質 13.0g 13.5g			
	炭水化物 11.4g 53.3g				炭水化物 15.4g 57.3g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 11.9g 53.8g			
	ナトリウム 624mg 625mg				ナトリウム 828mg 829mg				ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 593mg 594mg				ナトリウム 633mg 634mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
合計	エネルギー 624kcal 1203kcal				エネルギー 615kcal 1194kcal				エネルギー 625kcal 1204kcal				エネルギー 606kcal 1185kcal				エネルギー 627kcal 1206kcal			
	たんぱく質 40.6g 50.5g				たんぱく質 38.9g 48.8g				たんぱく質 39.5g 49.4g				たんぱく質 41.0g 50.9g				たんぱく質 38.9g 48.8g			
	脂質 32.0g 33.5g				脂質 31.8g 33.3g				脂質 32.1g 33.6g				脂質 28.2g 29.7g				脂質 30.6g 32.1g			
	炭水化物 44.3g 170.0g				炭水化物 45.3g 171.0g				炭水化物 42.6g 168.3g				炭水化物 50.4g 176.1g				炭水化物 47.6g 173.3g			
	ナトリウム 2018mg 2021mg				ナトリウム 2217mg 2220mg				ナトリウム 2129mg 2132mg				ナトリウム 2146mg 2149mg				ナトリウム 1930mg 1933mg			
合計(間食込)	エネルギー 831kcal 1410kcal				エネルギー 812kcal 1391kcal				エネルギー 826kcal 1405kcal				エネルギー 813kcal 1392kcal				エネルギー 824kcal 1403kcal			
	たんぱく質 46.7g 56.6g				たんぱく質 46.6g 56.5g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 47.1g 57.0g				たんぱく質 46.6g 56.5g			
	脂質 39.1g 40.6g				脂質 38.8g 40.3g				脂質 39.1g 40.6g				脂質 35.3g 36.8g				脂質 37.6g 39.1g			
	炭水化物 76.2g 201.9g				炭水化物 73.1g 198.8g				炭水化物 71.5g 197.2g				炭水化物 82.3g 208.0g				炭水化物 75.4g 201.1g			
	ナトリウム 2092mg 2095mg				ナトリウム 2293mg 2296mg				ナトリウム 2206mg 2209mg				ナトリウム 2220mg 2223mg				ナトリウム 2006mg 2009mg			

(カロリー1440kcal調整食) 週間献立表

8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦
	白菜と麩の玉子とじ	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	和風ポトフ	卵麦
	煮生酢	カリフラワーの甘酢漬け	カリフラワーの甘酢漬け	さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ナスのおろし和え	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
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.2g	10.5g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.6g	60.5g
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	鶏肉のオニオンソース	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦
	塩ゆでアスパラ	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦
	竹輪の五色きんぴら	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	蒸し鶏の炒め物	卵麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵麦
	三色野菜ナムル			和風サラダ	卵			菜の花のおひたし	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
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.2g	8.7g
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
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おおか	豚肉とキャベツの塩おおか	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	きのこソテー	五色煮豆	五色煮豆	人参クラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え			菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	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
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おおか	豚肉とキャベツの塩おおか	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	きのこソテー	五色煮豆	五色煮豆	人参クラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え			菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	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
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	12.9g	13.4g
合計	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おおか	豚肉とキャベツの塩おおか	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	きのこソテー	五色煮豆	五色煮豆	人参クラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え			菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	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
	エネルギー	607kcal	1186kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.6g	32.1g
合計(間食込)	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おおか	豚肉とキャベツの塩おおか	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	きのこソテー	五色煮豆	五色煮豆	人参クラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え			菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	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
	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.1g	56.0g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.8g	39.3g

※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

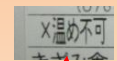


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。