

(カロリー1440kcal調整食) 週間献立表

	9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー				★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				★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				★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 ミートインオムレツ 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 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			
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 わかめとパブリカの和え物				★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え				★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				★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 切干と菜の花のおひたし			
	麦 乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦落 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 204kcal 397kcal				エネルギー 234kcal 427kcal				エネルギー 206kcal 399kcal				エネルギー 200kcal 393kcal				エネルギー 240kcal 433kcal			
	たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 11.5g 14.8g				たんぱく質 15.3g 18.6g			
	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 16.4g 58.3g				炭水化物 14.1g 56.0g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 18.4g 60.3g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎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			
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブ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 麦 麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 麦 麦				麦 麦 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 208kcal 401kcal				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 9.1g 9.6g				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 14.7g 56.6g				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			
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 208kcal 401kcal				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 9.1g 9.6g				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 14.7g 56.6g				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 674mg 675mg				ナトリウム 758mg 759mg				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 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				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 622kcal 1201kcal				エネルギー 632kcal 1211kcal				エネルギー 625kcal 1204kcal				エネルギー 606kcal 1185kcal				エネルギー 632kcal 1211kcal			
	たんぱく質 40.6g 50.5g				たんぱく質 39.2g 49.1g				たんぱく質 39.5g 49.4g				たんぱく質 41.0g 50.9g				たんぱく質 39.0g 48.9g			
	脂質 30.3g 31.8g				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 47.6g 173.3g				炭水化物 48.9g 174.6g				炭水化物 42.6g 168.3g				炭水化物 50.4g 176.1g				炭水化物 47.7g 173.4g			
	ナトリウム 2068mg 2071mg				ナトリウム 2135mg 2138mg				ナトリウム 2129mg 2132mg				ナトリウム 2146mg 2149mg				ナトリウム 1939mg 1942mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 4.9g 4.9g			
	合計(間食込) エネルギー 829kcal 1408kcal				エネルギー 829kcal 1408kcal				エネルギー 826kcal 1405kcal				エネルギー 813kcal 1392kcal				エネルギー 829kcal 1408kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 46.7g 56.6g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 47.1g 57.0g				たんぱく質 46.7g 56.6g			
	脂質 37.4g 38.9g				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 79.5g 205.2g				炭水化物 76.7g 202.4g				炭水化物 71.5g 207.2g				炭水化物 82.3g 208.0g				炭水化物 75.5g 201.2g			
	ナトリウム 2142mg 2145mg				ナトリウム 2211mg 2214mg				ナトリウム 2206mg 2209mg				ナトリウム 2220mg 2223mg				ナトリウム 2015mg 2018mg			
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.1g 5.1g			

※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



(カロリー1440kcal調整食) 週間献立表

	9月28日(月)				9月29日(火)				9月30日(水)				10月1日(木)				10月2日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と蕪の玉子とし 煮生酢				★ごはん120g 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				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ				★ごはん120g 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				★ごはん120g 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			
	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	166kcal	359kcal		エネルギー	140kcal	333kcal		エネルギー	195kcal	388kcal		エネルギー	185kcal	378kcal		エネルギー	202kcal	395kcal	
	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		たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	5.8g	9.1g	
	脂質	8.0g	8.5g		脂質	4.7g	5.2g		脂質	10.1g	10.6g		脂質	8.8g	9.3g		脂質	13.0g	13.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんひら 法蓮草とひじきのナムル				★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 フロソコリ 豆腐のあっさりカレー煮込み キャロットラペ				★ごはん120g 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				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 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	217kcal	410kcal		エネルギー	237kcal	430kcal		エネルギー	186kcal	379kcal		エネルギー	199kcal	392kcal		エネルギー	216kcal	409kcal	
	たんぱく質	14.8g	18.1g		たんぱく質	14.0g	17.3g		たんぱく質	14.8g	18.1g		たんぱく質	12.9g	16.2g		たんぱく質	22.3g	25.6g	
	脂質	12.7g	13.2g		脂質	11.6g	12.1g		脂質	5.3g	5.8g		脂質	8.9g	9.4g		脂質	8.6g	9.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎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120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん120g 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				★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物				★ごはん120g 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			
	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	434kcal		エネルギー	271kcal	464kcal		エネルギー	273kcal	466kcal		エネルギー	265kcal	458kcal		エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g		たんぱく質	18.5g	21.8g		たんぱく質	17.3g	20.6g		たんぱく質	16.8g	20.1g		たんぱく質	11.2g	14.5g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん120g 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				★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物				★ごはん120g 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			
	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	434kcal		エネルギー	271kcal	464kcal		エネルギー	273kcal	466kcal		エネルギー	265kcal	458kcal		エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g		たんぱく質	18.5g	21.8g		たんぱく質	17.3g	20.6g		たんぱく質	16.8g	20.1g		たんぱく質	11.2g	14.5g	
	脂質	11.9g	12.4g		脂質	15.2g	15.7g		脂質	14.4g	14.9g		脂質	12.9g	13.4g		脂質	9.2g	9.7g	
合計	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん120g 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				★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物				★ごはん120g 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			
	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	624kcal	1203kcal		エネルギー	648kcal	1227kcal		エネルギー	654kcal	1233kcal		エネルギー	649kcal	1228kcal		エネルギー	617kcal	1196kcal	
	たんぱく質	41.0g	50.9g		たんぱく質	40.7g	50.6g		たんぱく質	39.3g	49.2g		たんぱく質	40.0g	49.9g		たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	32.6g	34.1g		脂質	31.5g	33.0g		脂質	29.8g	31.3g		脂質	30.6g	32.1g		脂質	30.8g	32.3g	
合計(間食込)	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん120g 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				★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物				★ごはん120g 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			
	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	831kcal	1410kcal		エネルギー	845kcal	1424kcal		エネルギー	853kcal	1432kcal		エネルギー	856kcal	1435kcal		エネルギー	818kcal	1397kcal	
	たんぱく質	47.1g	57.0g		たんぱく質	48.4g	58.3g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	46.1g	56.0g		たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	39.7g	41.2g		脂質	38.5g	40.0g		脂質	36.8g	38.3g		脂質	37.7g	39.2g		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

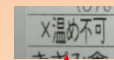


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal調整食) 週間献立表

	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ				★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え				★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル			
	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	178kcal	371kcal		エネルギー	185kcal	378kcal		エネルギー	162kcal	355kcal		エネルギー	177kcal	370kcal		エネルギー	128kcal	321kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.0g		たんぱく質	8.2g	11.5g		たんぱく質	6.3g	9.6g		たんぱく質	9.9g	13.2g		たんぱく質	6.3g	9.6g	
	脂質	8.4g	8.9g		脂質	9.8g	10.3g		脂質	7.6g	8.1g		脂質	8.5g	9.0g		脂質	4.6g	5.1g	
	炭水化物	13.7g	55.6g		炭水化物	15.4g	57.3g		炭水化物	16.5g	58.4g		炭水化物	14.9g	56.8g		炭水化物	16.7g	58.6g	
	ナトリウム	632mg	633mg		ナトリウム	630mg	631mg		ナトリウム	812mg	813mg		ナトリウム	624mg	625mg		ナトリウム	545mg	546mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル				★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え				★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え				★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め				★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え			
	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	213kcal	406kcal		エネルギー	207kcal	400kcal		エネルギー	237kcal	430kcal		エネルギー	269kcal	462kcal		エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	11.3g	14.6g		たんぱく質	18.4g	21.7g		たんぱく質	11.3g	14.6g		たんぱく質	18.6g	21.9g		たんぱく質	16.0g	19.3g	
	脂質	12.0g	12.5g		脂質	7.5g	8.0g		脂質	12.1g	12.6g		脂質	12.7g	13.2g		脂質	13.9g	14.4g	
	炭水化物	15.3g	57.2g		炭水化物	17.9g	59.8g		炭水化物	19.3g	61.2g		炭水化物	17.6g	59.5g		炭水化物	14.3g	56.2g	
	ナトリウム	659mg	660mg		ナトリウム	595mg	596mg		ナトリウム	667mg	668mg		ナトリウム	816mg	817mg		ナトリウム	715mg	716mg	
	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	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ				★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物				★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え				★ごはん120g フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー			
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	241kcal	434kcal		エネルギー	227kcal	420kcal		エネルギー	216kcal	409kcal		エネルギー	198kcal	391kcal		エネルギー	249kcal	442kcal	
	たんぱく質	18.0g	21.3g		たんぱく質	13.7g	17.0g		たんぱく質	21.7g	25.0g		たんぱく質	11.0g	14.3g		たんぱく質	18.5g	21.8g	
	脂質	11.3g	11.8g		脂質	12.0g	12.5g		脂質	8.0g	8.5g		脂質	10.5g	11.0g		脂質	14.2g	14.7g	
	炭水化物	18.4g	60.3g		炭水化物	14.9g	56.8g		炭水化物	14.6g	56.5g		炭水化物	15.5g	57.4g		炭水化物	10.9g	52.8g	
	ナトリウム	825mg	826mg		ナトリウム	928mg	929mg		ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	744mg	745mg		ナトリウム	783mg	784mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.4g	2.4g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	632kcal	1211kcal		エネルギー	619kcal	1198kcal		エネルギー	615kcal	1194kcal		エネルギー	644kcal	1223kcal		エネルギー	631kcal	1210kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g		たんぱく質	40.3g	50.2g		たんぱく質	39.3g	49.2g		たんぱく質	39.5g	49.4g		たんぱく質	40.8g	50.7g	
	脂質	31.7g	33.2g		脂質	29.3g	30.8g		脂質	27.7g	29.2g		脂質	31.7g	33.2g		脂質	32.7g	34.2g	
	炭水化物	47.4g	173.1g		炭水化物	48.2g	173.9g		炭水化物	50.4g	176.1g		炭水化物	48.0g	173.7g		炭水化物	41.9g	167.6g	
	ナトリウム	2116mg	2119mg		ナトリウム	2153mg	2156mg		ナトリウム	2165mg	2168mg		ナトリウム	2184mg	2187mg		ナトリウム	2043mg	2046mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.2g	5.2g	
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	829kcal	1408kcal		エネルギー	826kcal	1405kcal		エネルギー	814kcal	1393kcal		エネルギー	841kcal	1420kcal		エネルギー	830kcal	1409kcal	
	たんぱく質	47.7g	57.6g		たんぱく質	46.4g	56.3g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	48.7g	58.6g	
	脂質	38.7g	40.2g		脂質	36.4g	37.9g		脂質	34.7g	36.2g		脂質	38.7g	40.2g		脂質	39.7g	41.2g	
	炭水化物	75.2g	200.9g		炭水化物	80.1g	205.8g		炭水化物	78.6g	204.3g		炭水化物	75.8g	201.5g		炭水化物	70.1g	195.8g	
	ナトリウム	2192mg	2195mg		ナトリウム	2227mg	2230mg		ナトリウム	2241mg	2244mg		ナトリウム	2260mg	2263mg		ナトリウム	2119mg	2122mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

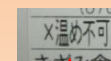


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。