

(カロリー1440kcal調整食) 週間献立表

	10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ				★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ				★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬				★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ				★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物			
	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 353kcal				エネルギー 209kcal 402kcal				エネルギー 189kcal 382kcal				エネルギー 185kcal 378kcal				エネルギー 162kcal 355kcal			
	たんぱく質 6.6g 9.9g				たんぱく質 12.1g 15.4g				たんぱく質 10.1g 13.4g				たんぱく質 12.4g 15.7g				たんぱく質 8.4g 11.7g			
	脂質 10.3g 10.8g				脂質 11.9g 12.4g				脂質 10.7g 11.2g				脂質 7.7g 8.2g				脂質 7.5g 8.0g			
	炭水化物 11.4g 53.3g				炭水化物 14.1g 56.0g				炭水化物 12.9g 54.8g				炭水化物 17.1g 59.0g				炭水化物 16.0g 57.9g			
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし				★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんひら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ				★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え			
	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 261kcal 454kcal				エネルギー 229kcal 422kcal				エネルギー 239kcal 432kcal				エネルギー 272kcal 465kcal				エネルギー 260kcal 453kcal			
	たんぱく質 17.7g 21.0g				たんぱく質 13.4g 16.7g				たんぱく質 15.7g 19.0g				たんぱく質 15.5g 18.8g				たんぱく質 15.8g 19.1g			
	脂質 15.5g 16.0g				脂質 10.9g 11.4g				脂質 12.6g 13.1g				脂質 16.2g 16.7g				脂質 14.3g 14.8g			
	炭水化物 11.6g 53.5g				炭水化物 19.5g 61.4g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 14.8g 56.7g				炭水化物 17.0g 58.9g			
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ				★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物				★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麩と若芽のみぞれ煮 煮し鶏とザーサイの香味春雨				★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のソナ炒め ハンパンジーサラダ				★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ フロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え			
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 201kcal 394kcal				エネルギー 221kcal 414kcal				エネルギー 186kcal 379kcal				エネルギー 193kcal 386kcal				エネルギー 215kcal 408kcal			
	たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 14.5g 17.8g				たんぱく質 14.1g 17.4g				たんぱく質 11.5g 14.8g				たんぱく質 15.6g 18.9g			
	脂質 6.9g 7.4g				脂質 9.9g 10.4g				脂質 8.2g 8.7g				脂質 9.1g 9.6g				脂質 10.0g 10.5g			
	炭水化物 16.9g 58.8g				炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 12.7g 54.6g				炭水化物 19.4g 61.3g				炭水化物 15.8g 57.7g			
	ナトリウム 635mg 636mg				ナトリウム 795mg 796mg				ナトリウム 605mg 606mg				ナトリウム 924mg 925mg				ナトリウム 783mg 784mg			
合計	エネルギー 622kcal 1201kcal				エネルギー 659kcal 1238kcal				エネルギー 614kcal 1193kcal				エネルギー 650kcal 1229kcal				エネルギー 637kcal 1216kcal			
	たんぱく質 39.6g 49.5g				たんぱく質 40.0g 49.9g				たんぱく質 39.9g 49.8g				たんぱく質 39.4g 49.3g				たんぱく質 39.8g 49.7g			
	脂質 32.7g 34.2g				脂質 32.7g 34.2g				脂質 31.5g 33.0g				脂質 33.0g 34.5g				脂質 31.8g 33.3g			
	炭水化物 39.9g 165.6g				炭水化物 51.4g 177.1g				炭水化物 39.5g 165.2g				炭水化物 51.3g 177.0g				炭水化物 48.8g 174.5g			
	ナトリウム 1976mg 1979mg				ナトリウム 1952mg 1955mg				ナトリウム 1864mg 1867mg				ナトリウム 2197mg 2200mg				ナトリウム 2126mg 2129mg			
	食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.5g 5.5g			
合計(間食込)	エネルギー 821kcal 1400kcal				エネルギー 860kcal 1439kcal				エネルギー 811kcal 1390kcal				エネルギー 849kcal 1428kcal				エネルギー 838kcal 1417kcal			
	たんぱく質 47.5g 57.4g				たんぱく質 47.4g 57.3g				たんぱく質 47.6g 57.5g				たんぱく質 47.3g 57.2g				たんぱく質 47.2g 57.1g			
	脂質 39.7g 41.2g				脂質 39.7g 41.2g				脂質 38.5g 40.0g				脂質 40.0g 41.5g				脂質 38.8g 40.3g			
	炭水化物 68.1g 193.8g				炭水化物 80.3g 206.0g				炭水化物 79.3g 193.0g				炭水化物 79.5g 205.2g				炭水化物 77.7g 203.4g			
	ナトリウム 2052mg 2055mg				ナトリウム 2029mg 2032mg				ナトリウム 1940mg 1943mg				ナトリウム 2273mg 2276mg				ナトリウム 2203mg 2206mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.9g 5.9g				食塩相当量 5.7g 5.7g			

※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

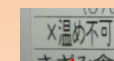


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)			
朝食	★ごはん120g 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け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え			
	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	165kcal	358kcal		エネルギー	155kcal	348kcal		エネルギー	153kcal	346kcal		エネルギー	195kcal	388kcal		エネルギー	146kcal	339kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g		たんぱく質	11.6g	14.9g		たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	7.6g	10.9g	
	脂質	7.2g	7.7g		脂質	5.5g	6.0g		脂質	6.8g	7.3g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	5.7g	6.2g	
	炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	15.1g	57.0g		炭水化物	14.0g	55.9g		炭水化物	17.2g	59.1g		炭水化物	16.3g	58.2g	
	ナトリウム	742mg	743mg		ナトリウム	691mg	692mg		ナトリウム	716mg	717mg		ナトリウム	659mg	660mg		ナトリウム	634mg	635mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 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				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ				★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g ブリのごま焼 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮			
	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	248kcal	441kcal		エネルギー	258kcal	451kcal		エネルギー	235kcal	428kcal		エネルギー	228kcal	421kcal		エネルギー	243kcal	436kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	14.5g	17.8g		たんぱく質	8.8g	12.1g		たんぱく質	12.8g	16.1g		たんぱく質	16.4g	19.7g	
	脂質	11.0g	11.5g		脂質	15.3g	15.8g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	11.4g	11.9g		脂質	12.5g	13.0g	
	炭水化物	18.7g	60.6g		炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	19.0g	60.9g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	15.7g	57.6g	
	ナトリウム	733mg	734mg		ナトリウム	728mg	729mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	699mg	700mg		ナトリウム	815mg	816mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		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 ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 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				★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g 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				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー			
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	205kcal	398kcal		エネルギー	214kcal	407kcal		エネルギー	266kcal	459kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	247kcal	440kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	14.0g	17.3g		たんぱく質	20.9g	24.2g		たんぱく質	14.0g	17.3g		たんぱく質	16.7g	20.0g	
	脂質	11.3g	11.8g		脂質	9.9g	10.4g		脂質	11.3g	11.8g		脂質	12.6g	13.1g		脂質	12.6g	13.1g	
	炭水化物	9.0g	50.9g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	12.4g	54.3g		炭水化物	15.4g	57.3g	
	ナトリウム	737mg	738mg		ナトリウム	733mg	734mg		ナトリウム	763mg	764mg		ナトリウム	768mg	769mg		ナトリウム	595mg	596mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	618kcal	1197kcal		エネルギー	627kcal	1206kcal		エネルギー	654kcal	1233kcal		エネルギー	644kcal	1223kcal		エネルギー	636kcal	1215kcal	
	たんぱく質	52.6g	52.5g		たんぱく質	40.1g	50.0g		たんぱく質	40.0g	49.9g		たんぱく質	40.6g	50.5g		たんぱく質	40.7g	50.6g	
	脂質	29.5g	31.0g		脂質	30.7g	32.2g		脂質	31.2g	32.7g		脂質	32.2g	33.7g		脂質	30.8g	32.3g	
	炭水化物	44.0g	169.7g		炭水化物	49.1g	174.8g		炭水化物	51.0g	176.7g		炭水化物	47.3g	173.0g		炭水化物	47.4g	173.1g	
	ナトリウム	2212mg	2215mg		ナトリウム	2152mg	2155mg		ナトリウム	2148mg	2151mg		ナトリウム	2126mg	2129mg		ナトリウム	2044mg	2047mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	48.7g	58.6g		たんぱく質	47.8g	57.7g		たんぱく質	47.9g	57.8g		たんぱく質	47.5g	57.4g		たんぱく質	46.8g	56.7g	
	脂質	36.6g	38.1g		脂質	37.7g	39.2g		脂質	38.2g	39.7g		脂質	39.2g	40.7g		脂質	37.9g	39.4g	
	炭水化物	75.9g	201.6g		炭水化物	76.9g	202.6g		炭水化物	79.2g	201.9g		炭水化物	76.2g	201.9g		炭水化物	79.3g	205.0g	
	ナトリウム	2286mg	2289mg		ナトリウム	2228mg	2231mg		ナトリウム	2224mg	2227mg		ナトリウム	2200mg	2203mg		ナトリウム	2118mg	2121mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		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

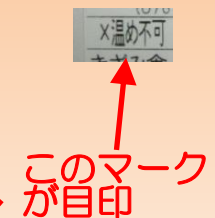


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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26日(月)				10月27日(火)				10月28日(水)				10月29日(木)				10月30日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え				★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ				★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし			
	卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 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	128kcal	321kcal		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	154kcal	347kcal	
	たんぱく質	6.1g	9.4g		たんぱく質	12.1g	15.4g		たんぱく質	6.1g	9.4g		たんぱく質	8.7g	12.0g		たんぱく質	9.6g	12.9g	
	脂質	5.4g	5.9g		脂質	5.5g	6.0g		脂質	8.3g	8.8g		脂質	8.7g	9.2g		脂質	7.8g	8.3g	
	炭水化物	15.8g	57.7g		炭水化物	15.0g	56.9g		炭水化物	11.6g	53.5g		炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	12.2g	54.1g	
	ナトリウム	671mg	672mg		ナトリウム	602mg	603mg		ナトリウム	603mg	604mg		ナトリウム	759mg	760mg		ナトリウム	691mg	692mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
	★ごはん120g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬				★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 厚揚げ入り八宝菜 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え			
昼食	卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 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	263kcal	456kcal		エネルギー	236kcal	429kcal		エネルギー	223kcal	416kcal		エネルギー	227kcal	420kcal		エネルギー	207kcal	400kcal	
	たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	14.8g	18.1g		たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	12.5g	15.8g		たんぱく質	12.7g	16.0g	
	脂質	15.4g	15.9g		脂質	11.4g	11.9g		脂質	10.5g	11.0g		脂質	12.0g	12.5g		脂質	11.0g	11.5g	
	炭水化物	13.9g	55.8g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	13.4g	55.3g		炭水化物	17.9g	59.8g		炭水化物	15.2g	57.1g	
	ナトリウム	817mg	818mg		ナトリウム	848mg	849mg		ナトリウム	852mg	853mg		ナトリウム	715mg	716mg		ナトリウム	719mg	720mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
	◎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 ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンスタ				★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのビクルス				★ごはん120g アジのカレー焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし			
夕食	卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 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	223kcal	416kcal		エネルギー	229kcal	422kcal		エネルギー	259kcal	452kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	14.2g	17.5g		たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	17.8g	21.1g		たんぱく質	16.7g	20.0g	
	脂質	10.8g	11.3g		脂質	12.5g	13.0g		脂質	13.8g	14.3g		脂質	9.9g	10.4g		脂質	12.3g	12.8g	
	炭水化物	14.7g	56.6g		炭水化物	15.2g	57.1g		炭水化物	14.9g	56.8g		炭水化物	15.0g	56.9g		炭水化物	15.8g	57.7g	
	ナトリウム	775mg	776mg		ナトリウム	684mg	685mg		ナトリウム	692mg	693mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	696mg	697mg	
	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	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計				合計				合計				合計				合計			
	エネルギー	614kcal	1193kcal		エネルギー	622kcal	1201kcal		エネルギー	622kcal	1201kcal		エネルギー	632kcal	1211kcal		エネルギー	615kcal	1194kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	39.5g	49.4g		たんぱく質	41.1g	51.0g		たんぱく質	39.2g	49.1g		たんぱく質	39.0g	48.9g		たんぱく質	39.0g	48.9g	
	脂質	31.6g	33.1g		脂質	29.4g	30.9g		脂質	32.6g	34.1g		脂質	30.6g	32.1g		脂質	31.1g	32.6g	
	炭水化物	44.4g	170.1g		炭水化物	47.9g	173.6g		炭水化物	39.9g	165.6g		炭水化物	50.9g	176.6g		炭水化物	43.2g	168.9g	
	ナトリウム	2267mg	2270mg		ナトリウム	2134mg	2137mg		ナトリウム	2147mg	2150mg		ナトリウム	2217mg	2220mg		ナトリウム	2106mg	2109mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.4g	5.4g	
	エネルギー	811kcal	1390kcal		エネルギー	829kcal	1408kcal		エネルギー	819kcal	1398kcal		エネルギー	833kcal	1412kcal		エネルギー	812kcal	1391kcal	
	たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	46.4g	56.3g		たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	38.6g	40.1g		脂質	36.5g	38.0g		脂質	39.6g	41.1g		脂質	37.6g	39.1g		脂質	38.1g	39.6g	
	炭水化物	72.2g	197.9g		炭水化物	79.8g	205.5g		炭水化物	67.7g	193.4g		炭水化物	79.8g	205.5g		炭水化物	71.0g	196.7g	
	ナトリウム	2339mg	2342mg		ナトリウム	2208mg	2211mg		ナトリウム	2223mg	2226mg		ナトリウム	2294mg	2297mg		ナトリウム	2182mg	2185mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。
 ※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

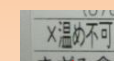


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。