（カロリー1600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150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦		千草焼き	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		しんじょうの柚子あん	卵麦	
	レンコンとフキの煮物	麦		五色煮豆	卵麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		チキンアラビアータ	麦		鶏むね肉のキムチ炒め	麦	
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		れんこんサラダ	卵麦		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		★味噌汁（若芽・白菜）			★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦		★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（おつゆ麸・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	128kcal	387kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	154kcal	418kcal
	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g
	脂質	5.4g	6.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	15.8g	70.3g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.2g	68.3g
	ナトリウム	671mg	861mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	603mg	775mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	691mg	918mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	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		
	サワラの西京焼			豚肉と野菜の中華炒め	麦か		フリの照焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		厚揚げ入り八宝菜	麦か	
	法蓮草の煮ひたし	麦		鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦		塩ゆでアスパラ			菜の花			鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	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		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		厚揚げとふきの煮物	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	ナスのおろし和え	麦		★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦		切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		キャロットラペ	麦		★味噌汁（揚げ・白菜）		
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦					★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦		★すまし汁（椎茸・豆腐）	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	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.7g	18.5g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.0g	12.6g
	炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	13.4g	69.2g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	15.2g	70.2g
	ナトリウム	817mg	965mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	852mg	1078mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	719mg	946mg
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎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		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦		ホッケの磯辺焼	麦		鶏肉の塩こうじ焼	麦		アジのカレー焼	麦		鶏の幽庵焼き	麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		インゲンソテー	乳麦		スパゾテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦	
	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	卵乳麦か		ごぼう大豆	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	★味噌汁（揚げ・なめこ）			キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
				★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦		★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麸・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	223kcal	489kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	513kcal
	たんぱく質	16.7g	22.5g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.7g	21.8g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	15.0g	71.1g	炭水化物	15.8g	69.8g
	ナトリウム	775mg	1001mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	743mg	970mg	ナトリウム	696mg	861mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	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
	エネルギー	614kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.2g	56.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.5g
	脂質	31.6g	35.3g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.1g	34.9g
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	43.2g	208.3g
	ナトリウム	2267mg	2831mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2106mg	2725mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	811kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1602kcal
	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	38.6g	42.3g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.1g	41.9g
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	71.0g	236.1g
	ナトリウム	2339mg	2903mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2182mg	2801mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	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

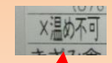


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

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

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	野菜笹かまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車麸煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	切干大根のバンバンジー	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦	★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦
					★味噌汁（えのき・切干）					
		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	469kcal	エネルギー 196kcal	460kcal	エネルギー 216kcal	471kcal	エネルギー 169kcal	428kcal	エネルギー 152kcal	419kcal
	たんぱく質 13.2g	18.5g	たんぱく質 13.7g	19.4g	たんぱく質 9.6g	14.5g	たんぱく質 12.7g	17.8g	たんぱく質 6.7g	12.6g
	脂質 11.8g	13.1g	脂質 8.8g	9.7g	脂質 13.2g	14.0g	脂質 5.4g	6.7g	脂質 6.2g	7.3g
	炭水化物 14.0g	68.5g	炭水化物 17.1g	73.2g	炭水化物 14.6g	68.8g	炭水化物 17.8g	71.8g	炭水化物 17.4g	73.3g
	ナトリウム 658mg	848mg	ナトリウム 684mg	911mg	ナトリウム 665mg	891mg	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 1.7g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 1.2g	1.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ソフトハンバーグ	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラのごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー	麦落
	ケチャップ（小袋）		ネギ味噌炒め	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦
	人参のレモン煮	乳麦	切干の梅しそ和え	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と昆布のナムル		切干と菜の花のおひたし	麦
	スープキャベツ	乳麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		★味噌汁（ひじき・キャベツ）		★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦
	法蓮草ソテー	乳麦			★すまし汁（若芽・豆腐）	麦				
	★味噌汁（揚げ・しめじ）									
		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 199kcal	465kcal	エネルギー 234kcal	488kcal	エネルギー 206kcal	460kcal	エネルギー 200kcal	456kcal	エネルギー 240kcal	496kcal
	たんぱく質 10.6g	16.5g	たんぱく質 15.3g	20.3g	たんぱく質 16.1g	21.3g	たんぱく質 11.5g	16.6g	たんぱく質 15.3g	20.6g
	脂質 11.1g	12.7g	脂質 11.1g	11.9g	脂質 8.7g	9.5g	脂質 9.6g	10.4g	脂質 11.4g	12.1g
	炭水化物 17.3g	72.2g	炭水化物 16.4g	70.4g	炭水化物 14.1g	68.6g	炭水化物 18.0g	72.9g	炭水化物 18.4g	73.6g
	ナトリウム 835mg	1061mg	ナトリウム 693mg	841mg	ナトリウム 791mg	964mg	ナトリウム 780mg	1008mg	ナトリウム 818mg	990mg
	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 1.8g	2.1g	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	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ホッケの照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	フリの塩焼	
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	ひとくちがんも煮	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦
	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁（揚げ・小松菜）		菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦
	★味噌汁（豆腐・小松菜）		★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦			★味噌汁（揚げ・白菜）		★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 202kcal	464kcal	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 16.3g	21.9g	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 9.1g	10.1g	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 12.7g	67.9g	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 672mg	902mg	ナトリウム 758mg	984mg	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 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	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
	エネルギー 611kcal	1398kcal	エネルギー 632kcal	1412kcal	エネルギー 625kcal	1402kcal	エネルギー 606kcal	1388kcal	エネルギー 632kcal	1421kcal
	たんぱく質 40.1g	56.9g	たんぱく質 39.2g	55.6g	たんぱく質 39.5g	55.6g	たんぱく質 41.0g	57.0g	たんぱく質 39.0g	56.0g
	脂質 32.0g	35.9g	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 44.0g	208.6g	炭水化物 48.9g	214.7g	炭水化物 42.6g	206.4g	炭水化物 50.4g	214.3g	炭水化物 47.7g	213.7g
	ナトリウム 2165mg	2811mg	ナトリウム 2135mg	2736mg	ナトリウム 2129mg	2757mg	ナトリウム 2146mg	2766mg	ナトリウム 1939mg	2564mg
	食塩相当量 5.5g	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 5.5g	7.1g	食塩相当量 4.9g	6.5g
合計（間食込）	エネルギー 818kcal	1605kcal	エネルギー 829kcal	1609kcal	エネルギー 826kcal	1603kcal	エネルギー 813kcal	1595kcal	エネルギー 829kcal	1618kcal
	たんぱく質 46.2g	63.0g	たんぱく質 46.9g	63.3g	たんぱく質 46.9g	63.0g	たんぱく質 47.1g	63.1g	たんぱく質 46.7g	63.7g
	脂質 39.1g	43.0g	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 75.9g	240.5g	炭水化物 76.7g	242.5g	炭水化物 71.5g	235.3g	炭水化物 82.3g	246.2g	炭水化物 75.5g	241.5g
	ナトリウム 2239mg	2885mg	ナトリウム 2211mg	2812mg	ナトリウム 2206mg	2834mg	ナトリウム 2220mg	2840mg	ナトリウム 2015mg	2640mg
	食塩相当量 5.7g	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 5.7g	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

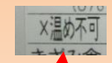


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（カロリー1600調整食）週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		しんじょうの柚子あん	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	白菜と麸の玉子とじ	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		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	乳麦		和風ポトフ	乳麦	
	煮生酢	麦		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	
	★味噌汁（若芽・白菜）			★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦		★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	166kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.1g	12.9g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.8g	10.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	16.1g	71.0g
	ナトリウム	589mg	841mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	627mg	855mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉のオニオンソース	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		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	麦		ブロッコリー			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		えのきのおろし和え	麦		高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	
	法蓮草とひじきのナムル	麦		★味噌汁（白菜・人参）			キャロットラペ	麦		★味噌汁（若芽・揚げ）			菜の花のおひたし	麦	
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦					★味噌汁（豆腐・しめじ）						★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	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	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.8g	20.3g	たんぱく質	12.9g	18.8g	たんぱく質	22.3g	27.5g
	脂質	12.7g	13.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	5.3g	6.3g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	11.0g	65.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	11.0g	65.4g
	ナトリウム	814mg	962mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	626mg	853mg	ナトリウム	736mg	987mg	ナトリウム	760mg	925mg
	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
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		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ	麦		豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン	麦		フリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	きのこソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		人参グラッセ	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	麦		若芽と蒲鉾の和え物	麦		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			★味噌汁（切干・なめこ）			菜の花としめじの和え物	麦		もずくの酢の物	麦		★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦	
	★味噌汁（揚げ・しめじ）						★味噌汁（若芽・キャベツ）			★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	265kcal	521kcal	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	21.9g	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	13.6g	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	72.6g	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	845mg	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	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g
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	622kcal	1398kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	652kcal	1436kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	29.8g	33.2g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	43.0g	207.3g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	54.0g	219.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	43.1g	208.2g
	ナトリウム	2065mg	2691mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	1956mg	2662mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2156mg	2775mg
	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	851kcal	1635kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	36.8g	40.2g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	74.9g	239.2g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	82.2g	247.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	72.0g	237.1g
	ナトリウム	2139mg	2765mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2032mg	2738mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	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

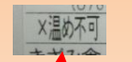


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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
盛付ける事が出来ます。