# （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 | | ★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 | 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 | れんこんサラタ | 卵麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 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 | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 128kcal | 321kcal | 157kcal | 350kcal | 140kcal | 333kcal | 184kcal | 377kcal | 154kcal | 347kcal |
| | たんぱく質 | 6.1g | 9.4g | 12.1g | 15.4g | 6.1g | 9.4g | 8.7g | 12.0g | 9.6g | 12.9g |
| | 脂質 | 5.4g | 5.9g | 5.5g | 6.0g | 8.3g | 8.8g | 8.7g | 9.2g | 7.8g | 8.3g |
| | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 15.0g | 56.9g | 11.6g | 53.5g | 18.0g | 59.9g | 12.2g | 54.1g |
| | ナトリウム | 671mg | 672mg | 602mg | 603mg | 603mg | 604mg | 759mg | 760mg | 691mg | 692mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.9g | 1.9g | 1.8g | 1.8g |
| 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 | | | 切干大根の柚子胡椒ナムル | 麦 | キャロットラペ | 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 | 236kcal | 429kcal | 223kcal | 416kcal | 227kcal | 420kcal | 207kcal | 400kcal |
| | たんぱく質 | 16.7g | 20.0g | 14.8g | 18.1g | 16.7g | 20.0g | 12.5g | 15.8g | 12.7g | 16.0g |
| | 脂質 | 15.4g | 15.9g | 11.4g | 11.9g | 10.5g | 11.0g | 12.0g | 12.5g | 11.0g | 11.5g |
| | 炭水化物 | 13.9g | 55.8g | 17.7g | 59.6g | 13.4g | 55.3g | 17.9g | 59.8g | 15.2g | 57.1g |
| | ナトリウム | 817mg | 818mg | 848mg | 849mg | 852mg | 853mg | 715mg | 716mg | 719mg | 720mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 2.2g | 2.2g | 2.2g | 2.2g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | |
| 夕食 | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | |
| | 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 |
| | | | 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 |
| | | 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 | 229kcal | 422kcal | 259kcal | 452kcal | 221kcal | 414kcal | 254kcal | 447kcal |
| | たんぱく質 | 16.7g | 20.0g | 14.2g | 17.5g | 16.4g | 19.7g | 17.8g | 21.1g | 16.7g | 20.0g |
| | 脂質 | 10.8g | 11.3g | 12.5g | 13.0g | 13.8g | 14.3g | 9.9g | 10.4g | 12.3g | 12.8g |
| | 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 15.2g | 57.1g | 14.9g | 56.8g | 15.0g | 56.9g | 15.8g | 57.7g |
| | ナトリウム | 775mg | 776mg | 684mg | 685mg | 692mg | 693mg | 743mg | 744mg | 696mg | 697mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.9g | 1.9g | 1.8g | 1.8g |
| 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 | 1193kcal | 622kcal | 1201kcal | 622kcal | 1201kcal | 632kcal | 1211kcal | 615kcal | 1194kcal |
| | たんぱく質 | 39.5g | 49.4g | 41.1g | 51.0g | 39.2g | 49.1g | 39.0g | 48.9g | 39.0g | 48.9g |
| | 脂質 | 31.6g | 33.1g | 29.4g | 30.9g | 32.6g | 34.1g | 30.6g | 32.1g | 31.1g | 32.6g |
| | 炭水化物 | 44.4g | 170.1g | 47.9g | 173.6g | 39.9g | 165.6g | 50.9g | 176.6g | 43.2g | 168.9g |
| | ナトリウム | 2267mg | 2270mg | 2134mg | 2137mg | 2147mg | 2150mg | 2217mg | 2220mg | 2106mg | 2109mg |
| | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 5.6g | 5.6g | 5.4g | 5.4g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 811kcal | 1390kcal | 829kcal | 1408kcal | 819kcal | 1398kcal | 833kcal | 1412kcal | 812kcal | 1391kcal |
| | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | 47.2g | 57.1g | 46.9g | 56.8g | 46.4g | 56.3g | 46.7g | 56.6g |
| | 脂質 | 38.6g | 40.1g | 36.5g | 38.0g | 39.6g | 41.1g | 37.6g | 39.1g | 38.1g | 39.6g |
| | 炭水化物 | 72.2g | 197.9g | 79.8g | 205.5g | 67.7g | 193.4g | 79.8g | 205.5g | 71.0g | 196.7g |
| | ナトリウム | 2339mg | 2342mg | 2208mg | 2211mg | 2223mg | 2226mg | 2294mg | 2297mg | 2182mg | 2185mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 5.6g | 5.6g | 5.7g | 5.7g | 5.8g | 5.8g | 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

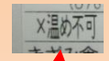


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

# （カロリー1440kcal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120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | |
| | 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 |
| | | | | | マリーネサラダ | 卵乳麦 | | | | |
| | 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 | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | |
| | 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 | ピーマンソテー | 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 | | | カリフラワーの柚子味噌和え | | | | | |
| | 法蓮草ソテー | 乳麦 | | | | | | | | |
| | 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 199kcal | 392kcal | 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 10.6g | 13.9g | 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 11.1g | 11.6g | 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 17.3g | 59.2g | 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 |
| | ナトリウム 835mg | 836mg | ナトリウム 693mg | 694mg | ナトリウム 791mg | 792mg | ナトリウム 780mg | 781mg | ナトリウム 818mg | 819mg |
| | 食塩相当量 2.1g | 2.1g | 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<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | |
| 夕食 | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | |
| | 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 | | | 菜の花とひじきのごま和え | 麦 | 野菜の生姜醤油漬け | 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 202kcal | 395kcal | 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 16.3g | 19.6g | 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 12.7g | 54.6g | 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 672mg | 673mg | 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 | 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 | 1190kcal | 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 40.1g | 50.0g | 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 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 44.0g | 169.7g | 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 2165mg | 2168mg | 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 5.5g | 5.5g | 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 818kcal | 1397kcal | 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 |
| | たんぱく質 46.2g | 56.1g | 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 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 75.9g | 201.6g | 炭水化物 76.7g | 202.4g | 炭水化物 71.5g | 197.2g | 炭水化物 82.3g | 208.0g | 炭水化物 75.5g | 201.2g |
| | ナトリウム 2239mg | 2242mg | 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 5.7g | 5.7g | 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

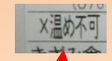


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

| | 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 | 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 | |
| | | 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 | 193kcal | 386kcal | 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 | 7.1g | 10.4g | 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 |
| | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g | 炭水化物 | 17.7g | 59.6g | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g |
| | ナトリウム | 589mg | 590mg | ナトリウム | 616mg | 617mg | ナトリウム | 638mg | 639mg | ナトリウム | 549mg | 550mg | ナトリウム | 627mg | 628mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 昼食 | ★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 | 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 | | | | | キャロットラペ | 麦 | | | | | 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 | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 215kcal | 408kcal | 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 | 14.7g | 18.0g | 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 |
| | 炭水化物 | 11.0g | 52.9g | 炭水化物 | 18.9g | 60.8g | 炭水化物 | 19.0g | 60.9g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | 炭水化物 | 11.0g | 52.9g |
| | ナトリウム | 814mg | 815mg | ナトリウム | 684mg | 685mg | ナトリウム | 626mg | 627mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 760mg | 761mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★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 | 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 | | | | | | 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 | 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 |
| | 炭水化物 | 18.2g | 60.1g | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 16.6g | 58.5g | 炭水化物 | 17.9g | 59.8g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g |
| | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 802mg | 803mg | ナトリウム | 692mg | 693mg | ナトリウム | 698mg | 699mg | ナトリウム | 769mg | 770mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 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 | 622kcal | 1201kcal | エネルギー | 648kcal | 1227kcal | エネルギー | 652kcal | 1231kcal | エネルギー | 649kcal | 1228kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 50.8g | たんぱく質 | 40.7g | 50.6g | たんぱく質 | 39.2g | 49.1g | 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 |
| | 炭水化物 | 43.0g | 168.7g | 炭水化物 | 52.5g | 178.2g | 炭水化物 | 54.0g | 179.7g | 炭水化物 | 52.9g | 178.6g | 炭水化物 | 43.1g | 168.8g |
| | ナトリウム | 2065mg | 2068mg | ナトリウム | 2102mg | 2105mg | ナトリウム | 1956mg | 1959mg | ナトリウム | 1983mg | 1986mg | ナトリウム | 2156mg | 2159mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 829kcal | 1408kcal | エネルギー | 845kcal | 1424kcal | エネルギー | 851kcal | 1430kcal | エネルギー | 856kcal | 1435kcal | エネルギー | 818kcal | 1397kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 48.4g | 58.3g | たんぱく質 | 47.1g | 57.0g | 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 |
| | 炭水化物 | 74.9g | 200.6g | 炭水化物 | 80.3g | 206.0g | 炭水化物 | 82.2g | 207.9g | 炭水化物 | 84.8g | 210.5g | 炭水化物 | 72.0g | 197.7g |
| | ナトリウム | 2139mg | 2142mg | ナトリウム | 2178mg | 2181mg | ナトリウム | 2032mg | 2035mg | ナトリウム | 2057mg | 2060mg | ナトリウム | 2233mg | 2236mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 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

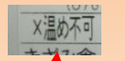


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。