（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 ◎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

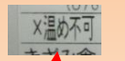


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

（カロリー1440kcal調整食）週間献立表

	11月16日（月）		11月17日（火）		11月18日（水）		11月19日（木）		11月20日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
	ツナあっさり煮	麦	ホワイトソース	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦
	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	麩の野菜あんかけ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		大根の甘酢漬け		白菜と昆布のナムル	
			人参とコーンのツナマヨ和え	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	178kcal	371kcal	185kcal	378kcal	162kcal	355kcal	177kcal	370kcal	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	8.2g	11.5g	6.3g	9.6g	9.9g	13.2g	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	8.9g	9.8g	10.3g	7.6g	8.1g	8.5g	9.0g	4.6g	5.1g
	炭水化物	13.7g	55.6g	15.4g	57.3g	16.5g	58.4g	14.9g	56.8g	16.7g	58.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	630mg	631mg	812mg	813mg	624mg	625mg	545mg	546mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	キャベツの土佐煮	麦
			インゲンのごま和え	麦					春雨の中華和え	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	213kcal	406kcal	208kcal	401kcal	238kcal	431kcal	269kcal	462kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	18.6g	21.9g	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	12.7g	13.2g	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	18.0g	59.9g	19.4g	61.3g	17.6g	59.5g	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	660mg	596mg	597mg	669mg	670mg	816mg	817mg	715mg	716mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳	フリの磯辺焼	麦
	フロッコリー		中華うま煮	卵乳麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	塩ゆでアスパラ	
	竹輪のごま炒め	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	キャベツのマスタードピクルス	麦	炒り豆腐	卵乳麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦			大豆と人参の煮物	麦			切干大根のバンバンジー	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	227kcal	420kcal	216kcal	409kcal	182kcal	375kcal	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	13.7g	17.0g	21.7g	25.0g	10.6g	13.9g	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	12.0g	12.5g	8.0g	8.5g	10.3g	10.8g	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	14.9g	56.8g	14.6g	56.5g	12.5g	54.4g	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	826mg	928mg	929mg	686mg	687mg	641mg	642mg	783mg	784mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.4g	2.4g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	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	620kcal	1199kcal	616kcal	1195kcal	628kcal	1207kcal	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g	39.1g	49.0g	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	33.2g	29.3g	30.8g	27.7g	29.2g	31.5g	33.0g	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	173.1g	48.3g	174.0g	50.5g	176.2g	45.0g	170.7g	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	2154mg	2157mg	2167mg	2170mg	2081mg	2084mg	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	827kcal	1406kcal	815kcal	1394kcal	825kcal	1404kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	46.4g	56.3g	47.2g	57.1g	46.8g	56.7g	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	40.2g	36.4g	37.9g	34.7g	36.2g	38.5g	40.0g	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	200.9g	80.2g	205.9g	78.7g	204.4g	72.8g	198.5g	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	2195mg	2228mg	2231mg	2243mg	2246mg	2157mg	2160mg	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	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

	11月23日（月）		11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麸煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	中華キャベツ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スープキャベツ	乳麦	麸と若芽の酢の物	麦
			大豆とトマトのマリネサラダ							
	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 186kcal	379kcal	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 17.3g	59.2g	炭水化物 16.0g	57.9g
	ナトリウム 571mg	572mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 693mg	694mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	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 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	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 262kcal	455kcal	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 17.8g	21.1g	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 12.4g	54.3g	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
	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 483mg	484mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 650mg	651mg
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎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	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦
	ピーマンのおかか和え		白菜と麸の玉子とじ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麸と若芽のみぞれ煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦
	さつま芋のからしマヨ	卵麦			蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落
	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
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.4g	2.4g	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 623kcal	1202kcal	エネルギー 659kcal	1238kcal	エネルギー 614kcal	1193kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 637kcal	1216kcal
	たんぱく質 39.7g	49.6g	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 40.7g	166.4g	炭水化物 51.4g	177.1g	炭水化物 39.5g	165.2g	炭水化物 51.5g	177.2g	炭水化物 48.8g	174.5g
	ナトリウム 1936mg	1939mg	ナトリウム 1952mg	1955mg	ナトリウム 1864mg	1867mg	ナトリウム 2199mg	2202mg	ナトリウム 2126mg	2129mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	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 822kcal	1401kcal	エネルギー 856kcal	1435kcal	エネルギー 815kcal	1394kcal	エネルギー 850kcal	1429kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal
	たんぱく質 47.6g	57.5g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.3g	57.2g	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 68.9g	194.6g	炭水化物 79.2g	204.9g	炭水化物 68.4g	194.1g	炭水化物 79.7g	205.4g	炭水化物 77.7g	203.4g
	ナトリウム 2012mg	2015mg	ナトリウム 2028mg	2031mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2275mg	2278mg	ナトリウム 2203mg	2206mg
	食塩相当量 5.2g	5.2g	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

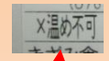


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。