（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

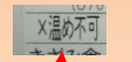


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

（カロリー1600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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		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	
		★味噌汁（豆腐・なめこ）		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	卵麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦
				★味噌汁（巻麩・キャベツ）	麦						
			おかず		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	438kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	10.7g	16.1g	たんぱく質	8.2g	13.9g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	9.9g	15.6g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	8.4g	9.4g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	632mg	859mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	812mg	977mg	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	545mg	772mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		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
		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁（白菜・ひじき）		★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦	春雨の中華和え	卵乳麦
				★味噌汁（揚げ・白菜）						★味噌汁（切干・なめこ）	
			おかず		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	472kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	18.6g	23.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	13.3g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	15.3g	69.3g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	659mg	824mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	816mg	964mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	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 ◎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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		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	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦	大豆と人参の煮物	麦	★味噌汁（揚げ・小松菜）		切干大根のバンバンジー	麦
		★味噌汁（揚げ・キャベツ）				★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦			★すまし汁（豆腐・えのき）	麦
			おかず		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	509kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	182kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	10.6g	16.6g	たんぱく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	10.9g	64.9g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	641mg	870mg	ナトリウム	783mg	931mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g
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	1419kcal	エネルギー	620kcal	1407kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	31.7g	35.6g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	48.3g	214.1g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	45.0g	210.2g	炭水化物	41.9g	206.7g
	ナトリウム	2116mg	2735mg	ナトリウム	2154mg	2755mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2081mg	2684mg	ナトリウム	2043mg	2644mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1614kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	825kcal	1609kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	48.7g	64.3g
	脂質	38.7g	42.6g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	75.2g	239.5g	炭水化物	80.2g	246.0g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	72.8g	238.0g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2192mg	2811mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2243mg	2863mg	ナトリウム	2157mg	2760mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g

※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。

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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	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
	★味噌汁（若芽・しめじ）		大豆とトマトのマリネサラダ		★味噌汁（豆腐・小松菜）		★味噌汁（白菜・人参）		★味噌汁（揚げ・キャベツ）	
			★味噌汁（しめじ・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 160kcal	415kcal	エネルギー 209kcal	464kcal	エネルギー 189kcal	451kcal	エネルギー 186kcal	443kcal	エネルギー 162kcal	430kcal
	たんぱく質 6.6g	11.9g	たんぱく質 12.1g	17.2g	たんぱく質 10.1g	15.7g	たんぱく質 12.4g	17.4g	たんぱく質 8.4g	14.3g
	脂質 10.3g	11.1g	脂質 11.9g	12.7g	脂質 10.7g	11.7g	脂質 7.7g	8.5g	脂質 7.5g	9.1g
	炭水化物 11.4g	66.3g	炭水化物 14.1g	68.7g	炭水化物 12.9g	68.1g	炭水化物 17.3g	72.3g	炭水化物 16.0g	71.3g
	ナトリウム 571mg	822mg	ナトリウム 674mg	900mg	ナトリウム 607mg	837mg	ナトリウム 586mg	814mg	ナトリウム 693mg	920mg
	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.5g	2.1g	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	
	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	★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦
	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	★味噌汁（若芽・白菜）		★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 262kcal	521kcal	エネルギー 229kcal	483kcal	エネルギー 239kcal	495kcal	エネルギー 272kcal	538kcal	エネルギー 260kcal	522kcal
	たんぱく質 17.8g	22.9g	たんぱく質 13.4g	18.4g	たんぱく質 15.7g	20.9g	たんぱく質 15.5g	21.4g	たんぱく質 15.8g	21.5g
	脂質 15.5g	16.8g	脂質 10.9g	11.7g	脂質 12.6g	13.4g	脂質 16.2g	17.8g	脂質 14.3g	15.2g
	炭水化物 12.4g	66.4g	炭水化物 19.5g	73.5g	炭水化物 13.9g	68.9g	炭水化物 14.8g	69.7g	炭水化物 17.0g	72.7g
	ナトリウム 730mg	895mg	ナトリウム 483mg	631mg	ナトリウム 652mg	904mg	ナトリウム 689mg	915mg	ナトリウム 650mg	876mg
	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.2g	1.6g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.2g
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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	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	★味噌汁（揚げ・白菜）		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
	★味噌汁（白菜・なめこ）				★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦	★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 201kcal	457kcal	エネルギー 221kcal	488kcal	エネルギー 186kcal	450kcal	エネルギー 193kcal	447kcal	エネルギー 215kcal	471kcal
	たんぱく質 15.3g	20.4g	たんぱく質 14.5g	20.3g	たんぱく質 14.1g	19.7g	たんぱく質 11.5g	16.6g	たんぱく質 15.6g	20.7g
	脂質 6.9g	7.7g	脂質 9.9g	11.5g	脂質 8.2g	9.1g	脂質 9.1g	9.9g	脂質 10.0g	10.7g
	炭水化物 16.9g	71.8g	炭水化物 17.8g	72.8g	炭水化物 12.7g	68.8g	炭水化物 19.4g	73.8g	炭水化物 15.8g	70.5g
	ナトリウム 635mg	862mg	ナトリウム 795mg	1022mg	ナトリウム 605mg	832mg	ナトリウム 924mg	1072mg	ナトリウム 783mg	930mg
	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 2.4g	2.7g	食塩相当量 2.0g	2.4g
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	1393kcal	エネルギー 659kcal	1435kcal	エネルギー 614kcal	1396kcal	エネルギー 651kcal	1428kcal	エネルギー 637kcal	1423kcal
	たんぱく質 39.7g	55.2g	たんぱく質 40.0g	55.9g	たんぱく質 39.9g	56.3g	たんぱく質 39.4g	55.4g	たんぱく質 39.8g	56.5g
	脂質 32.7g	35.6g	脂質 32.7g	35.9g	脂質 31.5g	34.2g	脂質 33.0g	36.2g	脂質 31.8g	35.0g
	炭水化物 40.7g	204.5g	炭水化物 51.4g	215.0g	炭水化物 39.5g	205.8g	炭水化物 51.5g	215.8g	炭水化物 48.8g	214.5g
	ナトリウム 1936mg	2579mg	ナトリウム 1952mg	2553mg	ナトリウム 1864mg	2573mg	ナトリウム 2199mg	2801mg	ナトリウム 2126mg	2726mg
	食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 4.9g	6.5g	食塩相当量 4.7g	6.5g	食塩相当量 5.7g	7.1g	食塩相当量 5.5g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1592kcal	エネルギー 856kcal	1632kcal	エネルギー 815kcal	1597kcal	エネルギー 850kcal	1627kcal	エネルギー 838kcal	1624kcal
	たんぱく質 47.6g	63.1g	たんぱく質 47.7g	63.6g	たんぱく質 47.3g	63.7g	たんぱく質 47.3g	63.3g	たんぱく質 47.2g	63.9g
	脂質 39.7g	42.6g	脂質 39.7g	42.9g	脂質 38.5g	41.2g	脂質 40.0g	43.2g	脂質 38.8g	42.0g
	炭水化物 68.9g	232.7g	炭水化物 79.2g	242.8g	炭水化物 68.4g	234.7g	炭水化物 79.7g	244.0g	炭水化物 77.7g	243.4g
	ナトリウム 2012mg	2655mg	ナトリウム 2028mg	2629mg	ナトリウム 1941mg	2650mg	ナトリウム 2275mg	2877mg	ナトリウム 2203mg	2803mg
	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.1g	6.7g	食塩相当量 4.9g	6.7g	食塩相当量 5.9g	7.3g	食塩相当量 5.7g	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

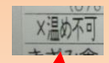


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。