

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

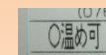
	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとコンコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		乳麦落 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦		★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g
炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	17.0g	72.8g	
ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		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	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	249kcal	513kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	15.5g	20.7g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	16.0g	16.7g
炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	9.1g	64.0g	
ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	619mg	766mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮出し キャベツの漬物 ★味噌汁(しめじ・切干)		卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のさんぴら きつままと豚肉の揚煮 オクラとコンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 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	217kcal	479kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g
炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	19.8g	74.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	
ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	714mg	862mg	ナトリウム	732mg	960mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	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	629kcal	1403kcal	エネルギー	656kcal	1432kcal	エネルギー	635kcal	1409kcal	エネルギー	642kcal	1428kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	41.7g	57.5g	たんぱく質	38.7g	55.2g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	43.2g	208.2g	炭水化物	48.2g	212.0g	炭水化物	43.9g	209.1g	炭水化物	49.3g	215.0g
ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	1995mg	2617mg	ナトリウム	1885mg	2486mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.2g	
合計(間食込)	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	827kcal	1601kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	832kcal	1606kcal	エネルギー	841kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	77.1g	240.9g	炭水化物	71.7g	236.9g	炭水化物	77.5g	243.2g
ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2140mg	2741mg	ナトリウム	2071mg	2693mg	ナトリウム	1961mg	2562mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.4g	

お食事の作り方

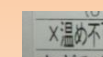


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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、商品は使用日に限定して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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)		
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	チースオムレツ	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チースオムレツ	
	大根とひじきのうま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チースオムレツ	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵乳麦	チースオムレツ	
	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	188kcal	381kcal	153kcal	346kcal	156kcal	349kcal	166kcal	359kcal	167kcal	360kcal	
たんぱく質	10.6g	13.9g	10.4g	13.7g	7.3g	10.6g	9.2g	12.5g	9.1g	12.4g	
脂質	10.1g	10.6g	6.3g	6.8g	8.6g	9.1g	7.2g	7.7g	9.1g	9.6g	
炭水化物	13.9g	55.8g	13.1g	55.0g	12.5g	54.4g	17.0g	58.9g	12.8g	54.7g	
ナトリウム	692mg	693mg	540mg	541mg	609mg	610mg	534mg	535mg	563mg	564mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.5g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	ホイコーロー	
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦	
	きのこソテー	卵乳麦	赤魚のカレー揚げ	卵乳麦	照焼チキン	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	卵乳麦	ホイコーロー	卵乳麦	
	ブロccoliの煮物	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ヒーマンソテー	麦	白菜と若布の煮物	麦	ブロccoliの玉子とヒ	麦	
切干と人参のハリハリ	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	菜の花のツナごま和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	224kcal	417kcal	279kcal	472kcal	249kcal	442kcal	248kcal	441kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	13.2g	16.5g	20.2g	23.5g	18.9g	22.2g	15.5g	18.8g	12.7g	16.0g	
脂質	12.1g	12.6g	14.9g	15.4g	14.0g	14.5g	16.0g	16.5g	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.5g	58.4g	15.8g	57.7g	11.6g	53.5g	9.1g	51.0g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	533mg	534mg	672mg	673mg	619mg	620mg	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	サワラの味噌煮	★ごはん120g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん120g	あぶらかれい生姜煮	
	ホッケの幽霊焼	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	
	平さやいんげん	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦	人参のさんぴら	麦	キャベツの漬物	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	
	豚肉とふきの炒め煮	麦	キャベツの漬物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦			
	麩の玉子とじ	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	217kcal	410kcal	224kcal	417kcal	230kcal	423kcal	228kcal	421kcal	204kcal	397kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	11.7g	15.0g	15.5g	18.8g	14.0g	17.3g	19.9g	23.2g	
脂質	9.5g	10.0g	10.9g	11.4g	9.3g	9.8g	9.3g	9.8g	6.4g	6.9g	
炭水化物	12.8g	54.7g	19.3g	61.2g	19.8g	61.7g	23.2g	65.1g	17.5g	59.4g	
ナトリウム	656mg	657mg	990mg	991mg	714mg	715mg	732mg	733mg	883mg	884mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.5g	2.5g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	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	629kcal	1208kcal	656kcal	1235kcal	635kcal	1214kcal	642kcal	1221kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	42.3g	52.2g	41.7g	51.6g	38.7g	48.6g	41.7g	51.6g
	脂質	31.7g	33.2g	32.1g	33.6g	31.9g	33.4g	32.5g	34.0g	30.3g	31.8g
	炭水化物	43.2g	168.9g	48.2g	173.9g	43.9g	169.6g	49.3g	175.0g	47.5g	173.2g
ナトリウム	2166mg	2169mg	2063mg	2066mg	1995mg	1998mg	1885mg	1888mg	2233mg	2236mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.0g	5.1g	4.9g	4.9g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	857kcal	1436kcal	832kcal	1411kcal	841kcal	1420kcal	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	49.7g	59.6g	49.4g	59.3g	46.6g	56.5g	47.8g	57.7g
	脂質	38.7g	40.2g	39.1g	40.6g	38.9g	40.4g	39.5g	41.0g	37.4g	38.9g
	炭水化物	72.1g	197.8g	77.1g	202.8g	71.7g	197.4g	77.5g	203.2g	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	2140mg	2143mg	2071mg	2074mg	1961mg	1964mg	2307mg	2310mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	

※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、商品は使用日に限定して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

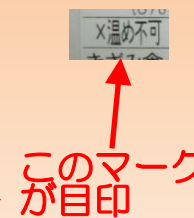


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	卵乳麦	★ごはん150g	目玉焼き	卵乳麦	★ごはん150g	野菜の味噌煮込み	卵乳麦			
		ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	揚げ真丈の袖子おろしあん	麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	卵乳麦			
		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	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	おかず	ご飯セット			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	麦				
		野菜炒め	卵麦	オクラのペペロンチーノ	麦	れんこんの土佐煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	インケンソー	卵乳麦	フロッコリー	麦			
		マカロニサラダ	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	明太春雨サラダ	卵麦	葱とえのきのきつと煮	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	野菜たっぷりマーボー炒め	麦か			
		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	おかず	ご飯セット			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
間食	◎みかん(缶) 15g	◎ごはん150g	卵麦	◎パイナップル(缶) 15g	◎ごはん150g	マホ豆腐	麦	◎黄桃(缶) 15g	◎ごはん150g	卵麦	◎黄桃(缶) 15g	◎ごはん150g	卵麦			
		お魚サンキ	卵麦	マホ豆腐	麦	鶏の旨酢煮	麦	鶏のごま醤油焼	麦	卵麦	豆腐ハンバーグ	卵麦	卵麦			
		平さやいんげん	卵麦	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソー	卵麦	人参シャトー	麦	卵麦	きのこあん	卵麦	卵麦			
		大豆の肉じゃが煮	卵麦	マッシュサラダ	卵麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	卵麦	ごま風味炒め	卵麦	卵麦			
		春雨タンタン	麦		麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	たたきごぼう	麦	麦	春雨のサラダ	卵	卵			
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	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)

※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、商品は使用日に限定して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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※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

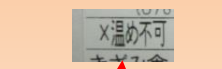


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 肉団子のまねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g ミートインオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	138kcal	428kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 ぜんまいとミンチの煮物		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮つけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鯖の磯辺焼き ビーマンのおかか和え 黒辛のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 フロッコリー ひとくちがんも煮 春雨フルーツサラダ			
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	20.5g	21.2g
	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	563mg	635mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ビーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 鮭と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペロンチーノ 大豆と人参の煮物 法蓮草のごまマヨネーズ			
	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	351kcal	641kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	643kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	763mg	764mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	383mg	455mg
	リン	205mg	282mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg
	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	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	872kcal	1742kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2161mg	2164mg
	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1368mg	1584mg
	リン	505mg	736mg	リン	390mg	621mg	リン	479mg	710mg	リン	498mg	729mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	936kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		46.3g	48.4g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.2g	50.3g
炭水化物		89.4g	278.1g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	81.7g	270.4g
ナトリウム		2178mg	2181mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
カリウム		1545mg	1761mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1481mg	1697mg
リン		517mg	748mg	リン	396mg	627mg	リン	493mg	724mg	リン	510mg	741mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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、商品は使用日に限定して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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※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

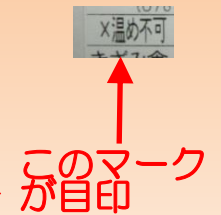


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月24日(月)			7月25日(火)			7月26日(水)			7月27日(木)			7月28日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			
	麩と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		椎茸昆布	麦		蓮根とひじきのサラダ	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	114kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	375kcal
蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.6g	
脂質	脂質	3.6g	4.5g	脂質	脂質	10.8g	12.5g	脂質	脂質	6.2g	7.1g	脂質	脂質	3.8g	4.8g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.1g	炭水化物	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	炭水化物	10.5g	68.1g	
ナトリウム	ナトリウム	459mg	904mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	1095mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			
	鶏のごまタレ煮	麦		プリの磯辺焼	麦		鶏肉のレモン風味焼	卵麦		ハヤシライスのルー	乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	人参のきな粉和え	麦		大根の酢漬	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花	乳麦		
	マカロニと白ソースのツナクリーム煮	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		野菜炒め	卵麦		夏野菜の和え物	麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		
	オクラのおかか和え梅風味	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	495kcal	
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.6g	
脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	18.8g	19.8g	脂質	脂質	10.0g	10.9g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	炭水化物	26.1g	84.4g	
ナトリウム	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	1193mg	1635mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★豆ごはん			
	白身フライ	麦		田楽煮	麦		アジのカレー焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		えびカツ	麦え		
	ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦		塩枝豆	麦		大豆と人参の煮物	麦		オクラのパペロンチーノ	麦		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		イカときのこのトマト煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	609kcal	
蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	3.8g	5.5g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	炭水化物	20.8g	78.0g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1162mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	694kcal	1494kcal	エネルギー	エネルギー	628kcal	1447kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1437kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1479kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	50.6g	蛋白質	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	蛋白質	36.6g	55.0g	蛋白質	蛋白質	28.7g	46.5g
	脂質	脂質	38.1g	40.8g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	28.8g	32.4g	脂質	脂質	35.6g	38.4g
	炭水化物	炭水化物	53.0g	222.4g	炭水化物	炭水化物	48.0g	218.7g	炭水化物	炭水化物	51.4g	221.6g	炭水化物	炭水化物	57.4g	230.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3434mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3440mg	ナトリウム	ナトリウム	2162mg	3491mg	ナトリウム	ナトリウム	2566mg	3892mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	10.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

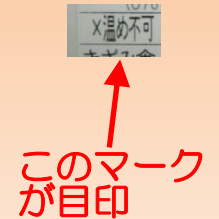


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スナトマト炒め	乳麦
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏のごまタレ煮	麦	プリの磯辺焼	麦	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参のきな粉和え	麦	大根の酢漬	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	乳麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	夏野菜の和え物	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦え
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	イカときのこのトマト煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

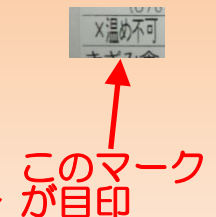


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

