

注文締切：7/15（火）

7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)				
朝食	★ごはん120g		卵	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		卵麦	
	野菜缶かまぼこ		麦	白菜とがんもの煮物		麦	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		麦	大豆の洋風五目煮		麦	ミートインオムレツ		卵麦	
	大豆と椎茸の煮物		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	大根とツナの炒め物		麦	竹輪のごま炒め		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦	
	法蓮草ソテー		乳麦	蒸し鶏のおかか和え		麦	カリフラワーのピクルス		麦	コンニャクのおおさ炒め		麦	中華キャベツ		麦	
おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal		
たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	6.7g	10.0g		
脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.2g	6.7g		
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.4g	59.3g		
ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	488mg	489mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵麦え	★ごはん120g		麦	
	豚ロースの玉ねぎソース		乳麦	鶏肉のマーマレード煮		乳麦	サワラの蒸し煮		麦	えび団子の炊き合せ		麦	フリのごま醤油焼		麦	
	和風ボトフ		麦	スパソテー		卵麦	ビーマンソテー		卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	人参グラッセ		乳麦	
	ネギ味噌炒め		麦	油揚げの玉子とじ		麦	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	炒り豆腐		卵乳麦	
				ひじきとごぼうのナムル		麦	揚げと人参の煮びたし		麦				蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦か	
おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	269kcal	462kcal		
たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	18.4g	21.7g		
脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	13.9g	14.4g		
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g		
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	768mg	769mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		麦	ホッケの磯辺焼		麦	豚肉のお好み焼風		麦	鶏のマスタード焼き		麦	ボークチャップ		乳	
	ふきのきんぴら		麦	塩枝豆		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	ミックスソテー		乳麦	ブロッコリーの煮物		麦	
	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	切干と人参のハリハリ		麦	ひとくちがんも煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	
	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	春雨の中華和え		卵乳麦				カリフラワーの甘酢漬						
おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	228kcal	421kcal		
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g		
脂質	12.6g	13.1g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.9g	11.4g		
炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	19.0g	60.9g		
ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	742mg	743mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	
	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	38.5g	48.4g	
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	31.0g	32.5g	
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	52.2g	177.9g	
	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g		
合計(間食込)	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	
	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.2g	56.1g	
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.0g	39.5g	
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	80.0g	205.7g	
	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

※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。

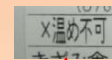
お食事の作り方



- 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。
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。