

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)																										
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g																									
	高野豆腐と法蓮草の含め煮 フロッコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	小麦 卵麦 卵乳麦 小麦	白菜とがんもの煮物 野菜炒め 若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦 卵麦 卵麦 小麦	大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスープ煮 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦 卵麦 小麦 小麦	油揚げの玉子とじ 鶏しやが煮 旨みチンゲン菜 味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦 卵麦 小麦 小麦	大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	小麦 卵乳麦 小麦 小麦	小麦 卵乳麦 小麦 小麦																								
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム																				
	181kcal	9.4g	11.9g	9.8g	716mg	132kcal	5.8g	7.2g	13.1g	689mg	145kcal	10.7g	6.8g	16.3g	633mg	174kcal	10.7g	6.9g	16.3g	598mg	186kcal	12.9g	7.6g	17.7g	730mg										
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g																									
	アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとぶきの煮物 白化豆腐 ★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦 小麦 小麦 小麦	鶏豆腐 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(小松菜・えのき)	小麦 卵麦 小麦 小麦	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	小麦 卵麦 小麦 小麦	鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦 卵乳麦 小麦 小麦	赤魚の青じそ焼 フロッコリー コーンとほうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦 小麦 小麦 小麦	小麦 小麦 小麦 小麦																								
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム										
	217kcal	15.1g	5.2g	26.5g	676mg	250kcal	17.8g	12.7g	14.9g	838mg	260kcal	19.1g	13.5g	14.8g	805mg	229kcal	14.2g	12.2g	15.1g	735mg	248kcal	15.6g	13.6g	15.6g	677mg										
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g																														
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮 スナックえんどう 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦 小麦 小麦	カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦 小麦 小麦	えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 フロッコリーのオムレツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦 卵乳麦 小麦	ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦 小麦 小麦	ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏肉ヒーマン炒め 煮生酢 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦 小麦 小麦																				
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																									
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム										
	256kcal	15.7g	15.9g	13.5g	757mg	248kcal	15.3g	12.3g	20.5g	602mg	215kcal	11.8g	12.3g	15.2g	742mg	482kcal	17.7g	13.4g	71.1g	969mg	223kcal	19.0g	11.3g	13.0g	852mg	490kcal	24.8g	12.9g	68.0g	1079mg	205kcal	10.4g	9.1g	19.6g	661mg
	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	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム										
654kcal	40.2g	33.0g	49.8g	2149mg	630kcal	38.9g	32.2g	48.5g	2129mg	620kcal	41.6g	32.6g	41.7g	2180mg	1399kcal	57.8g	35.2g	207.4g	2781mg	626kcal	43.9g	30.4g	44.4g	2185mg	1409kcal	60.5g	33.7g	209.5g	2786mg	639kcal	38.9g	30.3g	52.9g	2068mg	
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	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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム										
855kcal	47.6g	40.0g	78.7g	2226mg	829kcal	46.8g	39.2g	76.7g	2205mg	827kcal	47.7g	39.7g	73.6g	2254mg	1606kcal	63.9g	42.3g	239.3g	2855mg	824kcal	50.8g	37.4g	73.3g	2259mg	1607kcal	67.4g	40.7g	238.4g	2860mg	836kcal	46.6g	37.3g	80.7g	2144mg	

※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。



- 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1440kcal管理食) 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	油揚げの玉子とじ	大豆の洋風五目煮	鶏の洋風五目煮	鶏の洋風五目煮	鶏の洋風五目煮	鶏の洋風五目煮	鶏の洋風五目煮	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	
	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	
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	181kcal	374kcal	132kcal	325kcal	145kcal	338kcal	174kcal	367kcal	186kcal	379kcal	
たんぱく質	9.4g	12.7g	5.8g	9.1g	10.7g	14.0g	10.7g	14.0g	12.9g	16.2g	
脂質	11.9g	12.4g	7.2g	7.7g	6.8g	7.3g	6.9g	7.4g	7.6g	8.1g	
炭水化物	9.8g	51.7g	13.1g	55.0g	11.7g	53.6g	16.3g	58.2g	17.7g	59.6g	
ナトリウム	716mg	717mg	689mg	690mg	633mg	634mg	598mg	599mg	730mg	731mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	アジのみりん焼	鶏豆腐	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	鶏の青じそ焼	鶏の青じそ焼	鶏の青じそ焼	鶏の青じそ焼	鶏の青じそ焼	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	
	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	
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	250kcal	443kcal	260kcal	453kcal	229kcal	422kcal	248kcal	441kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	17.8g	21.1g	19.1g	22.4g	14.2g	17.5g	15.6g	18.9g	
脂質	5.2g	5.7g	12.7g	13.2g	13.5g	14.0g	12.2g	12.7g	13.6g	14.1g	
炭水化物	26.5g	68.4g	14.9g	56.8g	14.8g	56.7g	15.1g	57.0g	15.6g	57.5g	
ナトリウム	676mg	677mg	838mg	839mg	805mg	806mg	735mg	736mg	677mg	678mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.0g	2.1g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
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	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏のごまタレ煮	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	ホッケの磯辺焼	ロールキャベツの白味噌仕立て	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	
	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	卵乳小麦	
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	256kcal	449kcal	248kcal	441kcal	215kcal	408kcal	223kcal	416kcal	205kcal	398kcal	
たんぱく質	15.7g	19.0g	15.3g	18.6g	11.8g	15.1g	19.0g	22.3g	10.4g	13.7g	
脂質	15.9g	16.4g	12.3g	12.8g	12.3g	12.8g	11.3g	11.8g	9.1g	9.6g	
炭水化物	13.5g	55.4g	20.5g	62.4g	15.2g	57.1g	13.0g	54.9g	19.6g	61.5g	
ナトリウム	757mg	758mg	602mg	603mg	742mg	743mg	852mg	853mg	661mg	662mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
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	654kcal	1233kcal	630kcal	1209kcal	620kcal	1199kcal	626kcal	1205kcal	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	38.9g	48.8g	41.6g	51.5g	43.9g	53.8g	38.9g	48.8g
	脂質	33.0g	34.5g	32.2g	33.7g	32.6g	34.1g	30.4g	31.9g	30.3g	31.8g
	炭水化物	49.8g	175.5g	48.5g	174.2g	41.7g	167.4g	44.4g	170.1g	52.9g	178.6g
ナトリウム	2149mg	2152mg	2129mg	2132mg	2180mg	2183mg	2185mg	2188mg	2068mg	2071mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	829kcal	1408kcal	827kcal	1406kcal	824kcal	1403kcal	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	46.8g	56.7g	47.7g	57.6g	50.8g	60.7g	46.6g	56.5g
	脂質	40.0g	41.5g	39.2g	40.7g	39.7g	41.2g	37.4g	38.9g	37.3g	38.8g
	炭水化物	78.7g	204.4g	76.7g	202.4g	73.6g	199.3g	73.3g	199.0g	80.7g	206.4g
	ナトリウム	2226mg	2229mg	2205mg	2208mg	2254mg	2257mg	2259mg	2262mg	2144mg	2147mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.7g	5.8g	5.8g	5.8g	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

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	菜の花と牛肉の煮物		白菜とがんもの煮物		豆腐のツナあんかけ		鶏肉カレークリーム煮		若芽とじゃこの炒り卵			
	さつま芋のレモン煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		白菜の煮びたし		ジャガ芋の中華炒め		野菜炒め			
	大根のマヨネーズ和え		和風サラダ		さっぱりポテトサラダ		キャベツサラダ		かぼちゃのオリーブサラダ			
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	14.3g	14.9g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g
ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	495mg	496mg	
カリウム	586mg	647mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	
リン	124mg	189mg	リン	122mg	187mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	メンチカツ		カジキのトマト炒め		さつま芋と鶏肉の炒め物		カレーの照焼		鶏のごまだれ煮			
	インゲンソテー		ひき肉と里芋の味噌煮		マニボ春雨		キノコ炒め		ピーマンソテー			
	春雨の甘酢炒め		スパゲティサラダ		ブロックリーのカニカママヨネーズ		豚バラのすき焼き煮		さつま芋のオレンジ煮			
	れんこんサラダ				プロックリーのオニオンスライス		レイシボニサラダ		ハムの和風サラダ			
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	24.5g	25.1g
炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	40.9g	93.7g	炭水化物	19.7g	72.5g	
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	515mg	516mg	
カリウム	366mg	427mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	470mg	531mg	
リン	108mg	173mg	リン	173mg	238mg	リン	155mg	220mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	豚バラとインゲン菜の玉子炒め		ピリ辛牛肉炒め		鯖の塩焼		すり身団子		餃子・焼売セット			
	ふぎと大根の甘酢煮		大根と大根のきんぴら		チンゲン菜ソテー		人参シヤトー		竹輪のごま炒め			
	かぼちゃのクリームサラダ		コーンサラダ		南瓜のコマ煮		ローソンのオランダ煮		春雨とツナのサラダ			
	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	370kcal	613kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	36.8g	89.6g
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	500mg	561mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	628mg	689mg	カリウム	360mg	421mg	
リン	121mg	186mg	リン	152mg	217mg	リン	191mg	256mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		ピリ辛牛肉炒め		鯖の塩焼		すり身団子		餃子・焼売セット			
	ふぎと大根の甘酢煮		大根と大根のきんぴら		チンゲン菜ソテー		人参シヤトー		竹輪のごま炒め			
	かぼちゃのクリームサラダ		コーンサラダ		南瓜のコマ煮		ローソンのオランダ煮		春雨とツナのサラダ			
	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	370kcal	613kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	36.8g	89.6g
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	500mg	561mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	628mg	689mg	カリウム	360mg	421mg	
リン	121mg	186mg	リン	152mg	217mg	リン	191mg	256mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	988kcal	1717kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	76.0g	234.4g
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1690mg	1693mg
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1670mg	1853mg	カリウム	1282mg	1465mg
	リン	353mg	548mg	リン	447mg	642mg	リン	440mg	635mg	リン	366mg	561mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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		1052kcal	1781kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		24.3g	36.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質		62.7g	64.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	60.2g	62.0g
炭水化物		95.0g	253.4g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
ナトリウム		1873mg	1876mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1693mg	1696mg
カリウム		1512mg	1695mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1721mg	1910mg	カリウム	1342mg	1525mg
リン		360mg	555mg	リン	453mg	648mg	リン	443mg	638mg	リン	373mg	568mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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。  
 ※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

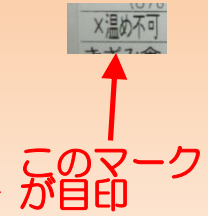


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	オムレツ	卵麦	チキンボールのあんからめ	卵麦		
	鶏肉ピーマン炒め	麦	ジャガ芋の中巻炒め	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	入参じりじり	麦		
	法蓮草のおひたし	麦	ぶきと油揚げの炒め煮	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	ハムの和風サラダ	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	144kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	248kcal	538kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	17.6g	80.5g
ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	555mg	556mg	
カリウム	436mg	508mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	344mg	416mg	
リン	130mg	207mg	リン	103mg	180mg	リン	136mg	213mg	リン	139mg	216mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	フリのごま醤油焼	麦	牛焼肉炒め	麦	さばみりん干焼	麦	和風唐揚げ	麦	サウラのおろし煮	麦		
	ぶきのきんぴら	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	人参のきんぴら	麦	コーンソテー	麦	野菜のソース煮込み	卵麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	卵麦	若芽の酢味噌和え	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	305kcal	595kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	32.1g	95.0g
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	791mg	792mg	
カリウム	568mg	640mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg	
リン	118mg	195mg	リン	205mg	282mg	リン	198mg	275mg	リン	188mg	265mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎バナナ(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	煮込みタンポポクニチキン	乳	カレーの竜田揚	麦	ギョーザマカレニのル	乳麦	赤魚の青じそ焼	麦	鶏のマスダニ焼	麦		
	アスパラ	麦	きのこソテー	卵麦	麩とえのきのさつと煮	麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	卵麦		
	ツナと大豆の炒め煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵麦		
	和風サラダ	卵	大根なます	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	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	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.8g	19.9g	
炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	
ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	726mg	727mg	
カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	716mg	788mg	
リン	190mg	267mg	リン	222mg	299mg	リン	226mg	314mg	リン	226mg	303mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	煮込みタンポポクニチキン	乳	カレーの竜田揚	麦	ギョーザマカレニのル	乳麦	赤魚の青じそ焼	麦	鶏のマスダニ焼	麦		
	アスパラ	麦	きのこソテー	卵麦	麩とえのきのさつと煮	麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	卵麦		
	ツナと大豆の炒め煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵麦		
	和風サラダ	卵	大根なます	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	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	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.8g	19.9g
炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	
ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	726mg	727mg	
カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	716mg	788mg	
リン	190mg	267mg	リン	222mg	299mg	リン	226mg	314mg	リン	226mg	303mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	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	753kcal	1623kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.6g	44.7g
	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	65.9g	254.6g
	ナトリウム	1758mg	1761mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1391mg	1607mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1453mg	1669mg
	リン	438mg	669mg	リン	530mg	761mg	リン	571mg	802mg	リン	553mg	784mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		881kcal	1751kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g
炭水化物		82.1g	270.8g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	96.8g	285.5g
ナトリウム		1764mg	1767mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
カリウム		1724mg	1940mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1573mg	1789mg
リン		452mg	683mg	リン	542mg	773mg	リン	577mg	808mg	リン	567mg	798mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## 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。

※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。  
 ※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	6月7日(月)			6月8日(火)			6月9日(水)			6月10日(木)			6月11日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 カリフラワーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			卵乳麦 厚焼玉子 卵麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 麦 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 さつま揚げの味噌炒め 卵麦落 白菜の辛子柚子和え 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 麦 乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 卵乳麦 菜の花のクリーム煮 乳麦 菜の花のさっぱりオリーブ 卵麦 麦 ★味噌汁							
	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	106kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	344kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	432kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.3g	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.3g
	脂質	脂質	3.2g	4.1g	脂質	脂質	5.5g	6.4g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	2.3g	3.3g	脂質	脂質	9.5g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	70.5g	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.5g	炭水化物	炭水化物	8.2g	65.5g	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.3g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1175mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1167mg	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1100mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ふきのきんぴら ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー オニオンソテー じゃが芋と人参のカレー炒め 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ うま塩キャベツ 豚肉と大根の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 中華うま煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁							
	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	227kcal	496kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	489kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	501kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.4g	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.3g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.9g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.1g
	脂質	脂質	10.9g	11.9g	脂質	脂質	13.9g	14.8g	脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	脂質	18.7g	20.4g	脂質	脂質	9.2g	10.1g
	炭水化物	炭水化物	18.2g	74.9g	炭水化物	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	炭水化物	10.1g	67.3g	炭水化物	炭水化物	28.7g	85.1g	炭水化物	炭水化物	26.0g	82.2g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1288mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1212mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1162mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1129mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1368mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g 牛焼肉炒め 竹の子と春雨の煮物 ポテの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根の甘酢漬 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ 菜の花のツナ炒め かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 麦落 豆腐としめじのとろみ煮 麦 麦 卵麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 麦 麦 人参のきんぴら 麦 麦 牛肉と根菜の煮物 卵麦 麦 マヨネーズサラダ ★味噌汁							
	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	360kcal	626kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	536kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	580kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.9g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.1g	蛋白質	蛋白質	14.7g	21.1g
	脂質	脂質	23.4g	24.3g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	14.5g	15.4g	脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	脂質	19.7g	20.7g
	炭水化物	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	炭水化物	12.0g	72.0g	炭水化物	炭水化物	21.2g	77.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	74.1g	炭水化物	炭水化物	16.0g	73.4g
	ナトリウム	ナトリウム	864mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	634mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	696mg	1140mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	693kcal	1498kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	エネルギー	675kcal	1480kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1477kcal	エネルギー	エネルギー	707kcal	1513kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	51.5g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.5g	蛋白質	蛋白質	38.7g	56.2g	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.7g	蛋白質	蛋白質	31.7g	49.5g
	脂質	脂質	37.5g	40.3g	脂質	脂質	34.9g	37.6g	脂質	脂質	36.8g	39.5g	脂質	脂質	37.1g	40.7g	脂質	脂質	38.4g	41.2g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	226.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	220.6g	炭水化物	炭水化物	47.3g	217.5g	炭水化物	炭水化物	53.7g	224.7g	炭水化物	炭水化物	57.0g	226.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3807mg	ナトリウム	ナトリウム	2089mg	3415mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3742mg	ナトリウム	ナトリウム	2165mg	3517mg	ナトリウム	ナトリウム	2279mg	3608mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

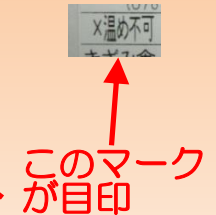


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

# 「刻み食」 週間献立表

	6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)											
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 カリフラワーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮 さつま揚げの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	麦 卵麦落 麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮 ふきの含め煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g	竹輪とジャガ芋の玉子とじ 菜の花のクリーム煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	325kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g
	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	脂質	5.5g	6.2g	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	2.3g	3.0g	脂質	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	炭水化物	8.2g	41.2g	炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1097mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	サワラのごま焼 ふきのきんぴら ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ハーブチキンソテー オニオンソテー じゃが芋と人参のカレー炒め 和風サラダ ★味噌汁	卵 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ハムカツ うま塩キャベツ 豚肉と大根の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g	餃子・焼売セット 中華うま煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	394kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	脂質	10.9g	11.6g	脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	脂質	18.7g	19.4g	脂質	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	炭水化物	26.0g	59.0g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1366mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	牛焼肉炒め 竹の子と春雨の煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鯖の磯辺焼き 大根の甘酢漬け 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	えび団子の炊き合せ 菜の花のツナ炒め かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め 豆腐としめじのとろみ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g	プリのごま醤油焼 人参のきんぴら 牛肉と根菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	360kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	465kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	23.4g	24.1g	脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	脂質	14.5g	15.2g	脂質	脂質	16.1g	16.8g	脂質	脂質	19.7g	20.4g
	炭水化物	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	ナトリウム	864mg	1304mg	ナトリウム	ナトリウム	634mg	1074mg	ナトリウム	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	696mg	1136mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	エネルギー	707kcal	1184kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	蛋白質	38.7g	49.8g	蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g
	脂質	脂質	37.5g	39.6g	脂質	脂質	34.9g	37.0g	脂質	脂質	36.8g	38.9g	脂質	脂質	37.1g	39.2g	脂質	脂質	38.4g	40.5g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	146.5g	炭水化物	炭水化物	47.3g	146.3g	炭水化物	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	炭水化物	57.0g	156.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3773mg	ナトリウム	ナトリウム	2089mg	3409mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	ナトリウム	2165mg	3485mg	ナトリウム	ナトリウム	2279mg	3599mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

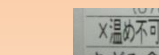


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

# 「ムース食」 週間献立表

	6月7日(月)			6月8日(火)			6月9日(水)			6月10日(木)			6月11日(金)							
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦						
	大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	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	95kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	
ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦						
	鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦						
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	180kcal	354kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	
ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1301mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦						
	昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦						
	青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	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	197kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	
炭水化物	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	
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	472kcal	994kcal	エネルギー	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	エネルギー	443kcal	965kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	脂質	18.7g	20.8g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	26.7g	28.8g	脂質	脂質	20.2g	22.3g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	炭水化物	48.8g	164.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	ナトリウム	2100mg	3669mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります