

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの塩炒め 春菊のおひたし ★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	162kcal	418kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	171kcal	433kcal	エネルギー	180kcal	440kcal	エネルギー	149kcal	415kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	9.1g	15.0g
昼食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉のすき焼煮 菜の花ときこの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ギョウザ 大豆と人参の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g スペイン風オムレツ オニオンソテー チキンアラビアンタ マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	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	252kcal	508kcal	エネルギー	266kcal	525kcal	エネルギー	237kcal	496kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	259kcal	513kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	19.6g	24.8g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.6g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ます白粥焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		
	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	214kcal	476kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	215kcal	478kcal
夕食	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ます白粥焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		
	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	214kcal	476kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	215kcal	478kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	12.4g	18.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	19.9g	25.5g
合計	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ます白粥焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		
	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	628kcal	1402kcal	エネルギー	661kcal	1454kcal	エネルギー	629kcal	1414kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal
	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.5g	56.4g	たんぱく質	39.5g	56.0g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.5g	57.1g
合計(間食込)	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ます白粥焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		
	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	862kcal	1655kcal	エネルギー	826kcal	1611kcal	エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.7g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	47.4g	64.0g

※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

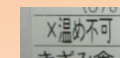


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と厚揚げの煮物			鶏肉とジャガ芋の揚げ煮			寄せ豆腐のうすあん			目玉焼き			豚肉と野菜の生姜炒め		
	ふきと人参の甘露煮			豆腐のかに風あんかけ			インゲンとえのきの炒め物			三色煮豆			カリフラワーの塩炒め		
	パンパンジーサラダ			もずくの酢の物			蒸し鶏と小松菜のごま和え			さつま揚げと小松菜の煮浸し			蒼菊のおひたし		
朝食	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 162kcal 355kcal			エネルギー 166kcal 359kcal			エネルギー 171kcal 364kcal			エネルギー 180kcal 373kcal			エネルギー 149kcal 342kcal		
	たんぱく質 9.6g 12.9g			たんぱく質 7.5g 10.8g			たんぱく質 8.0g 11.3g			たんぱく質 9.4g 12.7g			たんぱく質 9.1g 12.4g		
	脂質 7.9g 8.4g			脂質 6.4g 6.9g			脂質 10.5g 11.0g			脂質 6.9g 7.4g			脂質 5.8g 6.3g		
	炭水化物 13.3g 55.2g			炭水化物 18.5g 60.4g			炭水化物 12.6g 54.5g			炭水化物 17.9g 59.8g			炭水化物 16.7g 58.6g		
朝食	ナトリウム 602mg 603mg			ナトリウム 490mg 491mg			ナトリウム 721mg 722mg			ナトリウム 381mg 382mg			ナトリウム 642mg 643mg		
	食塩相当量 1.5g 1.5g			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 1.6g 1.6g		
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏の酒蒸し煮			アジの野菜あんかけ			オニオンソースハンバーグ			ハニーマスタードチキン			スペイン風オムレツ		
	キャベツソテー			鶏肉のすき焼煮			ギョウザ			アスパラ			オニオンソテー		
	竹輪の五色きんぴら			菜の花ときのこの和え物			大豆と人参の煮物			菜の花のツナ炒め			チキンアラビアンタ		
	竹の子のカレーそば炒め			カリフラワーの柚子味噌和え			カリフラワーの柚子味噌和え			野菜のピーナッツ和え			マリーネサラダ		
昼食	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 252kcal 445kcal			エネルギー 266kcal 459kcal			エネルギー 237kcal 430kcal			エネルギー 213kcal 406kcal			エネルギー 259kcal 452kcal		
	たんぱく質 16.9g 20.2g			たんぱく質 19.6g 22.9g			たんぱく質 15.0g 18.3g			たんぱく質 14.7g 18.0g			たんぱく質 11.5g 14.8g		
	脂質 13.5g 14.0g			脂質 12.7g 13.2g			脂質 7.9g 8.4g			脂質 10.5g 11.0g			脂質 16.0g 16.5g		
	炭水化物 15.2g 57.1g			炭水化物 18.1g 60.0g			炭水化物 23.7g 65.6g			炭水化物 16.1g 58.0g			炭水化物 16.9g 58.8g		
昼食	ナトリウム 711mg 712mg			ナトリウム 852mg 853mg			ナトリウム 729mg 730mg			ナトリウム 856mg 857mg			ナトリウム 754mg 755mg		
	食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 1.9g 1.9g		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ブリのごま醤油焼			豚生姜焼き丼の具			メパルのバジルオリーブ焼			揚げ豆腐の挽肉あん			ます白粥焼		
	金時豆煮			かぶのスープ煮			きのこソテー			大根と鶏肉の味噌煮			ピーマンのおかか和え		
夕食	白菜と若布の煮物			ブロッコリーとエビのチリソース			豚肉と天根の煮物			白菜のおかかポン酢和え			炒り豆腐		
	キャベツの漬物柚子風味						ハムと春雨のサラダ						野菜のごま和え		
	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 214kcal 407kcal			エネルギー 229kcal 422kcal			エネルギー 221kcal 414kcal			エネルギー 260kcal 453kcal			エネルギー 215kcal 408kcal		
夕食	たんぱく質 13.7g 17.0g			たんぱく質 12.4g 15.7g			たんぱく質 16.5g 19.8g			たんぱく質 18.3g 21.6g			たんぱく質 19.9g 23.2g		
	脂質 10.6g 11.1g			脂質 10.5g 11.0g			脂質 10.0g 10.5g			脂質 13.8g 14.3g			脂質 8.5g 9.0g		
	炭水化物 15.7g 57.6g			炭水化物 21.8g 63.7g			炭水化物 15.1g 57.0g			炭水化物 15.2g 57.1g			炭水化物 13.8g 55.7g		
	ナトリウム 790mg 791mg			ナトリウム 855mg 856mg			ナトリウム 656mg 657mg			ナトリウム 731mg 732mg			ナトリウム 649mg 650mg		
	食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.9g 1.9g			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 628kcal 1207kcal			エネルギー 661kcal 1240kcal			エネルギー 629kcal 1208kcal			エネルギー 653kcal 1232kcal			エネルギー 623kcal 1202kcal		
	たんぱく質 40.2g 50.1g			たんぱく質 39.5g 49.4g			たんぱく質 39.5g 49.4g			たんぱく質 42.4g 52.3g			たんぱく質 40.5g 50.4g		
	脂質 32.0g 33.5g			脂質 29.6g 31.1g			脂質 28.4g 29.9g			脂質 31.2g 32.7g			脂質 30.3g 31.8g		
	炭水化物 44.2g 169.9g			炭水化物 58.4g 184.1g			炭水化物 51.4g 177.1g			炭水化物 49.2g 174.9g			炭水化物 47.4g 173.1g		
合計(間食込)	ナトリウム 2103mg 2106mg			ナトリウム 2197mg 2200mg			ナトリウム 2106mg 2109mg			ナトリウム 1968mg 1971mg			ナトリウム 2045mg 2048mg		
	食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.2g 5.2g		
	エネルギー 827kcal 1406kcal			エネルギー 862kcal 1441kcal			エネルギー 826kcal 1405kcal			エネルギー 860kcal 1439kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal		
	たんぱく質 48.1g 58.0g			たんぱく質 46.9g 56.8g			たんぱく質 47.2g 57.1g			たんぱく質 48.5g 58.4g			たんぱく質 47.4g 57.3g		
	脂質 39.0g 40.5g			脂質 36.6g 38.1g			脂質 35.4g 36.9g			脂質 38.3g 39.8g			脂質 37.3g 38.8g		
合計(間食込)	炭水化物 72.4g 198.1g			炭水化物 87.3g 213.0g			炭水化物 79.2g 204.9g			炭水化物 81.1g 206.8g			炭水化物 76.3g 202.0g		
	ナトリウム 2179mg 2182mg			ナトリウム 2274mg 2277mg			ナトリウム 2182mg 2185mg			ナトリウム 2042mg 2045mg			ナトリウム 2119mg 2122mg		
	食塩相当量 5.5g 5.5g			食塩相当量 5.8g 5.8g			食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

6月14日(月)				6月15日(火)				6月16日(水)				6月17日(木)				6月18日(金)				
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 揚げナスの煮物 コールスローサラダ			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉釜時 野菜のピーナッツ和え			卵 麦落	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 野菜のバジルチーズ焼き 麺とえのきのさっと煮			卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マカロニトマト炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え			乳麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ごま風味炒め じめじのバター醤油パスタ			卵乳麦 麦 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 304kcal 547kcal				エネルギー 250kcal 493kcal				エネルギー 262kcal 505kcal				エネルギー 240kcal 483kcal				エネルギー 301kcal 544kcal			
	たんぱく質 8.6g 12.7g				たんぱく質 6.4g 10.5g				たんぱく質 9.0g 13.1g				たんぱく質 9.9g 14.0g				たんぱく質 9.6g 13.7g			
	脂質 20.1g 20.7g				脂質 12.6g 13.2g				脂質 16.9g 17.5g				脂質 13.7g 14.3g				脂質 12.5g 13.1g			
	炭水化物 21.4g 74.2g				炭水化物 28.4g 81.2g				炭水化物 19.6g 72.4g				炭水化物 20.9g 73.7g				炭水化物 36.0g 88.8g			
	ナトリウム 573mg 574mg				ナトリウム 534mg 535mg				ナトリウム 628mg 629mg				ナトリウム 553mg 554mg				ナトリウム 749mg 750mg			
	カリウム 335mg 396mg				カリウム 431mg 492mg				カリウム 483mg 544mg				カリウム 418mg 479mg				カリウム 423mg 484mg			
	リン 125mg 190mg				リン 88mg 153mg				リン 150mg 215mg				リン 133mg 198mg				リン 138mg 203mg			
	食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.9g 1.9g			
昼食	★ごはん150g 豚はら肉炒め れんこんと油揚げの煮物 もずくの酢の物			麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 大根と蒟蒻の汁煮 玉子スハサラダ			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ さつま揚げと小松菜の煮出し 南瓜サラダ			麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ			卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 牛肉とピーマンの中華炒め ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え			卵麦 乳麦 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 358kcal 601kcal				エネルギー 371kcal 614kcal				エネルギー 317kcal 560kcal				エネルギー 372kcal 615kcal				エネルギー 328kcal 571kcal			
	たんぱく質 11.1g 15.2g				たんぱく質 13.2g 17.3g				たんぱく質 8.7g 12.8g				たんぱく質 8.9g 13.0g				たんぱく質 8.7g 12.8g			
	脂質 19.8g 20.4g				脂質 22.5g 23.1g				脂質 18.5g 19.1g				脂質 24.3g 24.9g				脂質 20.7g 21.3g			
	炭水化物 32.5g 85.3g				炭水化物 25.3g 78.1g				炭水化物 28.8g 81.6g				炭水化物 28.9g 81.7g				炭水化物 25.5g 78.3g			
	ナトリウム 797mg 798mg				ナトリウム 499mg 500mg				ナトリウム 706mg 707mg				ナトリウム 829mg 830mg				ナトリウム 745mg 746mg			
	カリウム 492mg 553mg				カリウム 475mg 536mg				カリウム 565mg 626mg				カリウム 562mg 623mg				カリウム 563mg 624mg			
	リン 175mg 240mg				リン 201mg 266mg				リン 120mg 185mg				リン 142mg 207mg				リン 124mg 189mg			
	食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.9g 1.9g			
間食	◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー カボチャとひき肉のトマト煮込み だだきごぼう				◎ハイナッブル(缶) 15g ★ごはん150g ナスと鶏肉のじぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ				◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 法蓮草とさつま芋の和風味				◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 ナスの油炒め きんぴられんこん				◎ハイナッブル(缶) 15g ★ごはん150g フリ田楽 アスパラ 大根と人参のきんぴら マセドニアンサラダ			
夕食	★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー カボチャとひき肉のトマト煮込み だだきごぼう			卵麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のじぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ			麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 法蓮草とさつま芋の和風味			乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 ナスの油炒め きんぴられんこん			乳麦 麦 麦	★ごはん150g フリ田楽 アスパラ 大根と人参のきんぴら マセドニアンサラダ			麦 麦 卵
	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 358kcal 601kcal				エネルギー 387kcal 630kcal				エネルギー 389kcal 632kcal				エネルギー 361kcal 604kcal				エネルギー 329kcal 572kcal			
	たんぱく質 9.9g 14.0g				たんぱく質 9.8g 13.9g				たんぱく質 11.5g 15.6g				たんぱく質 10.8g 14.9g				たんぱく質 12.3g 16.4g			
	脂質 22.1g 22.7g				脂質 26.4g 27.0g				脂質 22.6g 23.2g				脂質 21.9g 22.5g				脂質 20.0g 20.6g			
	炭水化物 30.6g 83.4g				炭水化物 26.6g 79.4g				炭水化物 33.4g 86.2g				炭水化物 30.8g 83.6g				炭水化物 22.5g 75.3g			
	ナトリウム 554mg 555mg				ナトリウム 698mg 699mg				ナトリウム 670mg 671mg				ナトリウム 700mg 701mg				ナトリウム 549mg 550mg			
	カリウム 499mg 560mg				カリウム 506mg 567mg				カリウム 551mg 612mg				カリウム 502mg 563mg				カリウム 564mg 625mg			
	リン 146mg 211mg				リン 130mg 195mg				リン 161mg 226mg				リン 146mg 211mg				リン 138mg 203mg			
	食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.4g 1.4g			
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 1020kcal 1749kcal				エネルギー 1008kcal 1737kcal				エネルギー 968kcal 1697kcal				エネルギー 973kcal 1702kcal				エネルギー 958kcal 1687kcal			
	たんぱく質 29.6g 41.9g				たんぱく質 29.4g 41.7g				たんぱく質 29.2g 41.5g				たんぱく質 29.6g 41.9g				たんぱく質 30.6g 42.9g			
	脂質 62.0g 63.8g				脂質 61.5g 63.3g				脂質 58.0g 59.8g				脂質 59.9g 61.7g				脂質 53.2g 55.0g			
	炭水化物 84.5g 242.9g				炭水化物 80.3g 238.7g				炭水化物 81.8g 240.2g				炭水化物 80.6g 239.0g				炭水化物 84.0g 242.4g			
	ナトリウム 1924mg 1927mg				ナトリウム 1731mg 1734mg				ナトリウム 2004mg 2007mg				ナトリウム 2082mg 2085mg				ナトリウム 2043mg 2046mg			
	カリウム 1326mg 1509mg				カリウム 1412mg 1595mg				カリウム 1599mg 1782mg				カリウム 1182mg 1365mg				カリウム 1550mg 1733mg			
	リン 446mg 641mg				リン 419mg 614mg				リン 431mg 626mg				リン 421mg 616mg				リン 400mg 595mg			
	食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.2g 5.2g			
	合計(間食込)	エネルギー 1068kcal 1797kcal				エネルギー 1071kcal 1800kcal				エネルギー 1032kcal 1761kcal				エネルギー 1021kcal 1750kcal				エネルギー 1021kcal 1750kcal		
たんぱく質 30.0g 42.3g				たんぱく質 29.7g 42.0g				たんぱく質 29.6g 41.9g				たんぱく質 30.0g 42.3g				たんぱく質 30.9g 43.2g				
脂質 62.1g 63.9g				脂質 61.6g 63.4g				脂質 58.1g 59.9g				脂質 60.0g 61.8g				脂質 53.3g 55.1g				
炭水化物 96.0g 254.4g				炭水化物 95.5g 253.9g				炭水化物 97.3g 255.7g				炭水化物 92.1g 250.5g				炭水化物 99.2g 257.6g				
ナトリウム 1927mg 1930mg				ナトリウム 1732mg 1735mg				ナトリウム 2007mg 2010mg				ナトリウム 2085mg 2088mg				ナトリウム 2044mg 2047mg				
カリウム 1382mg 1565mg				カリウム 1469mg 1652mg				カリウム 1659mg 1842mg				カリウム 1238mg 1421mg				カリウム 1607mg 1790mg				
リン 452mg 647mg				リン 422mg 617mg				リン 438mg 633mg				リン 427mg 622mg				リン 403mg 598mg				
食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.2g 5.2g				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月14日(月)				6月15日(火)				6月16日(水)				6月17日(木)				6月18日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ベーコンのごま酢和え				★ごはん180g 豆腐ステーキ 春雨としめじの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え				★ごはん180g 白玉焼き ふぎと人参の甘露煮 マカロニサラダ				★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜の中華そぼろ煮 かにかまと春雨の中華和え				★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風			
	乳麦 卵乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵麦				乳麦 麦 卵麦				乳麦 麦 卵麦				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	192kcal	482kcal		エネルギー	221kcal	511kcal		エネルギー	199kcal	489kcal		エネルギー	225kcal	515kcal		エネルギー	240kcal	530kcal	
昼食	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				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				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				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				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			
	9.4g 11.7g 12.8g 693mg 403mg 145mg 1.8g				7.5g 15.7g 14.4g 567mg 270mg 106mg 1.4g				6.8g 11.7g 11.3g 359mg 226mg 99mg 0.9g				7.8g 11.7g 11.3g 360mg 298mg 176mg 0.9g				7.8g 11.7g 11.3g 360mg 298mg 176mg 0.9g			
	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				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				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				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				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			
	12.6g 24.6g 14.1g 699mg 428mg 129mg 1.8g				16.7g 18.3g 17.6g 576mg 556mg 241mg 1.5g				13.3g 10.3g 32.9g 843mg 552mg 181mg 2.1g				18.2g 11.0g 95.8g 844mg 624mg 258mg 2.1g				18.7g 14.5g 81.3g 466mg 591mg 205mg 1.2g			
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g フリの磯辺焼 アスパラ 鶏ミンチと小松菜の煮物 スイーツおさつ				◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 豚ソーズ丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ます白糍焼 ギョウザ 豚肉ときのこのペロンチーノ キャベツとベーコンの和え物				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 コーンサラダ				◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 塩ダレハンバーグ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ			
	乳麦 麦 乳麦				麦 乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦				麦 麦 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	324kcal	614kcal		エネルギー	267kcal	557kcal		エネルギー	302kcal	592kcal		エネルギー	354kcal	644kcal		エネルギー	302kcal	592kcal	
夕食	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				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				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				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				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			
	17.2g 11.8g 35.5g 593mg 711mg 182mg 1.5g				15.1g 12.7g 21.6g 881mg 619mg 186mg 2.2g				24.0g 21.9g 7.6g 667mg 484mg 259mg 1.7g				13.7g 20.2g 70.5g 902mg 572mg 189mg 2.3g				18.6g 20.9g 90.2g 903mg 644mg 266mg 2.3g			
	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				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				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				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				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			
	22.1g 12.5g 98.4g 594mg 783mg 259mg 1.5g				20.0g 12.4g 84.5g 882mg 691mg 263mg 2.2g				24.3g 21.9g 7.6g 668mg 556mg 336mg 1.7g				18.6g 20.9g 90.2g 903mg 644mg 266mg 2.3g				13.1g 18.6g 18.7g 721mg 554mg 178mg 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	847kcal	1717kcal		エネルギー	796kcal	1666kcal		エネルギー	776kcal	1646kcal		エネルギー	858kcal	1728kcal		エネルギー	826kcal	1696kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	40.2g	54.9g		たんぱく質	39.9g	54.6g	
	脂質	48.1g	50.2g		脂質	46.7g	48.8g		脂質	44.9g	47.0g		脂質	45.9g	48.0g		脂質	47.1g	49.2g	
合計(間食込)	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	62.4g 1985mg 1542mg 456mg 5.1g				53.6g 2024mg 1445mg 533mg 5.1g				51.8g 1869mg 1262mg 539mg 4.7g				65.5g 2042mg 1435mg 494mg 5.2g				254.2g 2045mg 1651mg 725mg 5.2g			
	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				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				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				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				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			
	40.0g 48.3g 85.4g 1991mg 1655mg 468mg 5.1g				39.9g 46.9g 84.1g 2026mg 1559mg 539mg 5.1g				40.3g 45.1g 82.7g 1875mg 1382mg 553mg 4.7g				41.0g 46.1g 88.5g 2048mg 1548mg 506mg 5.2g				40.5g 48.2g 89.6g 1955mg 1532mg 514mg 5.0g			

※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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月14日(月)				6月15日(火)				6月16日(水)				6月17日(木)				6月18日(金)			
朝食			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 三色炒め煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ 菜の花とベーコンの Pasta ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚揚げと白菜のとりみ煮 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹の子と人参のおかか煮 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の中華炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁										
	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	121kcal	393kcal	エネルギー	130kcal	409kcal	エネルギー	94kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	454kcal	エネルギー	155kcal	426kcal				
	蛋白質		蛋白質	6.2g	12.1g	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	5.4g	11.7g	蛋白質	4.3g	10.7g	蛋白質	8.0g	13.7g				
	脂質		脂質	3.7g	4.6g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	4.8g	5.7g				
	炭水化物		炭水化物	15.9g	73.5g	炭水化物	16.3g	75.5g	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	21.6g	78.9g				
	ナトリウム		ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	563mg	1006mg	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	571mg	1013mg				
	塩分		食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g				
昼食			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 麩の野菜あんかけ パスタのサラダ ★味噌汁		★枝豆ごはん 焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 赤玉南瓜煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー 野菜の味噌風味 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー ツナあっさり煮 キャベツの酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のごま焼き きのこソテー 白菜と若布の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁										
	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	354kcal	620kcal	エネルギー	289kcal	622kcal	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	261kcal	529kcal	エネルギー	230kcal	497kcal				
	蛋白質		蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	12.9g	21.7g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	12.4g	18.2g				
	脂質		脂質	20.4g	21.3g	脂質	16.9g	19.0g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	15.2g	16.1g				
	炭水化物		炭水化物	24.1g	80.2g	炭水化物	20.0g	86.7g	炭水化物	30.1g	86.4g	炭水化物	26.5g	83.1g	炭水化物	11.8g	68.5g				
	ナトリウム		ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	667mg	1454mg	ナトリウム	896mg	1359mg	ナトリウム	1108mg	1553mg	ナトリウム	770mg	1239mg				
	塩分		食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g				
夕食			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 ミックスポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚げ オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ ナスと麩の炒め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 スープキャベツ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁										
	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	256kcal	522kcal	エネルギー	273kcal	542kcal	エネルギー	295kcal	573kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	507kcal				
	蛋白質		蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	11.2g	17.2g	蛋白質	15.4g	21.2g	蛋白質	9.2g	14.9g				
	脂質		脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	15.2g	16.1g				
	炭水化物		炭水化物	23.4g	79.8g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	19.2g	78.3g	炭水化物	13.8g	70.1g	炭水化物	17.3g	73.7g				
	ナトリウム		ナトリウム	837mg	1306mg	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	966mg	1408mg	ナトリウム	859mg	1302mg	ナトリウム	893mg	1355mg				
	塩分		食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g				
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	731kcal	1535kcal	エネルギー	692kcal	1573kcal	エネルギー	662kcal	1480kcal	エネルギー	655kcal	1466kcal	エネルギー	626kcal	1430kcal				
	蛋白質		蛋白質	30.8g	48.1g	蛋白質	36.2g	57.0g	蛋白質	29.1g	47.1g	蛋白質	27.3g	45.3g	蛋白質	29.6g	46.8g				
	脂質		脂質	36.3g	39.0g	脂質	34.2g	38.2g	脂質	34.5g	37.3g	脂質	35.9g	39.4g	脂質	35.2g	37.9g				
	炭水化物		炭水化物	63.4g	233.5g	炭水化物	60.6g	243.0g	炭水化物	59.2g	232.2g	炭水化物	53.5g	222.9g	炭水化物	50.7g	221.1g				
	ナトリウム		ナトリウム	2195mg	3549mg	ナトリウム	2205mg	3878mg	ナトリウム	2393mg	3740mg	ナトリウム	2593mg	3923mg	ナトリウム	2234mg	3607mg				
	塩分		食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.8g	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



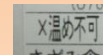
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
朝 食		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 三色炒め煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★全粥240g ミートインオムレツ 菜の花とベーコンのバスタ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 厚揚げと白菜のとりみ煮 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹の子と人参のおかか煮 和風マヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と野菜の中華炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		
	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	121kcal	280kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	脂質	3.7g	4.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	21.6g	54.6g
	ナトリウム	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	531mg	971mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	571mg	1011mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★全粥240g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 麩の野菜あんかけ パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 赤玉南瓜煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー 野菜の味噌風味 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g マイルドカレーのルー ツナあつさり煮 キャベツの酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 鯖のごま焼き きのこソテー 白菜と若布の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁		
	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	354kcal	513kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	12.4g	16.1g
	脂質	脂質	20.4g	21.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	11.8g	44.8g
	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	1108mg	1548mg	ナトリウム	770mg	1210mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g 照焼ハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 ミックスポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g カレーのスパイス揚 オクラのベベロンチーノ 切干大根煮 若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん 法蓮草のごま和え ★味噌汁			★全粥240g サワラのエスカベッシュ ナスと麩の炒め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			★全粥240g 麻婆豆腐 スープキャベツ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		
	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	256kcal	415kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
	蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	893mg	1333mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	731kcal	1208kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	29.6g	40.7g
	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	35.2g	37.3g
	炭水化物	炭水化物	63.4g	162.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	59.2g	158.2g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	50.7g	149.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2195mg	3515mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2593mg	3913mg	ナトリウム	2234mg	3554mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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



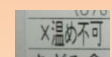
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
朝	食	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		
		乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦か 麦			卵麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦		
		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		
		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		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
昼	食	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁		
		卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 乳麦			麦 乳麦 卵乳麦		
		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		
		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		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
夕	食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦		
		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		
		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		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦		
		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		
		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		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		

★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。

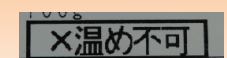
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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