

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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	
	焼豆腐の含め煮	豚肉と里芋のごま煮	干草焼き	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	
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	189kcal	457kcal	186kcal	446kcal	139kcal	395kcal	178kcal	437kcal	168kcal	427kcal	
たんぱく質	8.4g	14.4g	11.9g	17.3g	7.7g	12.8g	8.6g	13.8g	9.7g	14.9g	
脂質	10.0g	11.6g	7.1g	8.1g	5.0g	5.8g	10.1g	11.4g	8.9g	10.2g	
炭水化物	17.8g	72.9g	19.9g	74.9g	15.7g	70.6g	13.6g	68.0g	13.4g	67.6g	
ナトリウム	594mg	823mg	641mg	895mg	415mg	662mg	674mg	839mg	604mg	769mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.6g	2.3g	1.1g	1.7g	1.7g	2.1g	1.5g	2.0g	
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	
	ポークシシジャー	鶏肉の香草焼	中華丼の具	中華丼の具	ホッケの酒粕焼	鶏のごまとし	鶏のごまとし	鶏のごまとし	鶏のごまとし	鶏のごまとし	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	
	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	
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	211kcal	473kcal	243kcal	505kcal	250kcal	523kcal	232kcal	487kcal	249kcal	515kcal	
たんぱく質	14.1g	19.7g	17.9g	23.6g	16.9g	23.2g	17.7g	22.7g	15.4g	21.2g	
脂質	9.1g	10.0g	13.2g	14.1g	11.2g	12.9g	10.5g	11.3g	13.9g	15.5g	
炭水化物	17.4g	72.9g	10.7g	66.4g	20.8g	76.6g	13.5g	68.1g	16.2g	71.1g	
ナトリウム	821mg	1047mg	625mg	851mg	963mg	1189mg	531mg	760mg	739mg	965mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	2.4g	3.0g	1.4g	1.9g	1.9g	2.5g	
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	
	◎オレシジュ200g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ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	◎キウイフルーツ150g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	赤魚の法蓮草柚子あん	餃子・焼売セット	白身魚の生姜煮	白身魚の生姜煮	豚ヒレ肉の酢豚	豚ヒレ肉の酢豚	豚ヒレ肉の酢豚	豚ヒレ肉の酢豚	豚ヒレ肉の酢豚	豚ヒレ肉の酢豚	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	粥	
	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・豆腐)	
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	216kcal	473kcal	241kcal	497kcal	251kcal	507kcal	225kcal	485kcal	219kcal	483kcal	
たんぱく質	17.7g	22.7g	10.4g	15.5g	17.8g	23.0g	14.6g	20.0g	18.4g	24.1g	
脂質	9.6g	10.4g	9.9g	10.7g	13.6g	14.3g	7.7g	8.7g	8.3g	9.2g	
炭水化物	12.6g	67.6g	27.9g	82.8g	14.0g	68.9g	24.4g	79.4g	17.1g	73.2g	
ナトリウム	731mg	959mg	751mg	980mg	664mg	811mg	870mg	1117mg	832mg	1059mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	2.2g	2.8g	2.1g	2.7g	
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	616kcal	1403kcal	670kcal	1448kcal	640kcal	1425kcal	635kcal	1409kcal	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	40.2g	56.4g	42.4g	59.0g	40.9g	56.5g	43.5g	60.2g
	脂質	28.7g	32.0g	30.2g	32.9g	29.8g	33.0g	28.3g	31.4g	31.1g	34.9g
	炭水化物	47.8g	213.4g	58.5g	224.1g	50.5g	216.1g	51.5g	215.5g	46.7g	211.9g
ナトリウム	2146mg	2829mg	2017mg	2726mg	2042mg	2662mg	2075mg	2716mg	2175mg	2793mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.1g	7.0g	5.2g	6.8g	5.3g	6.8g	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1602kcal	871kcal	1649kcal	847kcal	1632kcal	832kcal	1606kcal	837kcal	1626kcal
	たんぱく質	48.1g	64.7g	47.6g	63.8g	48.5g	65.1g	48.6g	64.2g	50.9g	67.6g
	脂質	35.7g	39.0g	37.2g	39.9g	36.9g	40.1g	35.3g	38.4g	38.1g	41.9g
	炭水化物	76.0g	241.6g	87.4g	253.0g	82.4g	248.0g	79.3g	243.3g	75.6g	240.8g
	ナトリウム	2222mg	2905mg	2094mg	2803mg	2116mg	2736mg	2151mg	2792mg	2252mg	2870mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.3g	7.2g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.7g	7.4g	

※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



- 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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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	
	焼豆腐の含め煮	豚肉と里芋のごま煮	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉と春雨の炒め物	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	大豆とごぼうの煮物	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	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	
	れんこんサラダ	キヤバツの漬物柚子風味	大根の酢漬け	大根の酢漬け	大根の酢漬け	大根の酢漬け	大根の酢漬け	大根の酢漬け	大根の酢漬け	大根の酢漬け	
	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	189kcal	382kcal	186kcal	379kcal	139kcal	332kcal	178kcal	371kcal	168kcal	361kcal	
たんぱく質	8.4g	11.7g	11.9g	15.2g	7.7g	11.0g	8.6g	11.9g	9.7g	13.0g	
脂質	10.0g	10.5g	7.1g	7.6g	5.0g	5.5g	10.1g	10.6g	8.9g	9.4g	
炭水化物	17.8g	59.7g	19.9g	61.8g	15.7g	57.6g	13.6g	55.5g	13.4g	55.3g	
ナトリウム	594mg	595mg	641mg	642mg	415mg	416mg	674mg	675mg	604mg	605mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
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	
	ポークシシジャー	鶏肉の香草焼	中華丼の具	中華丼の具	ホッケの酒粕焼	鶏のごまとし煮	旨みチンケン菜	チンケン菜ソテー	チンケン菜ソテー	チンケン菜ソテー	
	野菜サラダ	アスパラ	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	ふきのぎんひら	ごぼう大豆	野菜サラダ	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	
	ドレッシング(小袋)	竹の子と人参のおかか煮	かぶのヒナツ味噌和え	かぶのヒナツ味噌和え	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	
	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	211kcal	404kcal	243kcal	436kcal	250kcal	443kcal	232kcal	425kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	17.9g	21.2g	16.9g	20.2g	17.7g	21.0g	15.4g	18.7g	
脂質	9.1g	9.6g	13.2g	13.7g	11.2g	11.7g	10.5g	11.0g	13.9g	14.4g	
炭水化物	17.4g	59.3g	10.7g	52.6g	20.8g	62.7g	13.5g	55.4g	16.2g	58.1g	
ナトリウム	821mg	822mg	625mg	626mg	963mg	964mg	531mg	532mg	739mg	740mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.4g	2.5g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	
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	
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ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	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	
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	
	赤魚の法蓮草柚子あん	餃子・焼売セット	白身魚の生姜煮	白身魚の生姜煮	豚ヒレ肉の酢豚	あぶらかれい味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	アスパラ	アスパラ	アスパラ	
	ベーコンのごま酢和え	鶏じゃが煮	キヌサヤ	キヌサヤ	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	かぶのスープ煮	
	豚肉と春雨の炒め物	白菜と厚揚げのとろみ煮	春菊と豚肉の炒め物	春菊と豚肉の炒め物	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	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	216kcal	409kcal	241kcal	434kcal	251kcal	444kcal	225kcal	418kcal	219kcal	412kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	10.4g	13.7g	17.8g	21.1g	14.6g	17.9g	18.4g	21.7g	
脂質	9.6g	10.1g	9.9g	10.4g	13.6g	14.1g	7.7g	8.2g	8.3g	8.8g	
炭水化物	12.6g	54.5g	27.9g	69.8g	14.0g	55.9g	24.4g	66.3g	17.1g	59.0g	
ナトリウム	731mg	732mg	751mg	752mg	664mg	665mg	870mg	871mg	832mg	833mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	
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	616kcal	1195kcal	670kcal	1249kcal	640kcal	1219kcal	635kcal	1214kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	40.2g	50.1g	42.4g	52.3g	40.9g	50.8g	43.5g	53.4g
	脂質	28.7g	30.2g	30.2g	31.7g	29.8g	31.3g	28.3g	29.8g	31.1g	32.6g
	炭水化物	47.8g	173.5g	58.5g	184.2g	50.5g	176.2g	51.5g	177.2g	46.7g	172.4g
ナトリウム	2146mg	2149mg	2017mg	2020mg	2042mg	2045mg	2075mg	2078mg	2175mg	2178mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal	871kcal	1450kcal	847kcal	1426kcal	832kcal	1411kcal	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	47.6g	57.5g	48.5g	58.4g	48.6g	58.5g	50.9g	60.8g
	脂質	35.7g	37.2g	37.2g	38.7g	36.9g	38.4g	35.3g	36.8g	38.1g	39.6g
	炭水化物	76.0g	201.7g	87.4g	213.1g	82.4g	208.1g	79.3g	205.0g	75.6g	201.3g
	ナトリウム	2222mg	2225mg	2094mg	2097mg	2116mg	2119mg	2151mg	2154mg	2252mg	2255mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	

※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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐のツナあんかけ		野菜入りトマトビーンズ		豚肉と厚揚げの煮物		スクランブルエッグ		肉団子と白菜のどろみ煮			
	豚挽き肉と切干大根の煮物		天根と露の出汁煮		野菜たっぷりマーボ炒め		きんぴら		ジャガ芋の中巻炒め			
	ポテトサラダ		かぼちゃのクリームサラダ		キャベツのピーナッツ和え		さつま芋とツナの青じそサラダ		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	297kcal	540kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	220kcal	463kcal	エネルギー	248kcal	491kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	14.2g	14.8g
炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	23.3g	76.1g	
ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	489mg	490mg	
カリウム	388mg	449mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	333mg	394mg	
リン	95mg	160mg	リン	97mg	162mg	リン	128mg	193mg	リン	78mg	143mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の韓国風炒め		白身フライ		和風おろしハンバーグ		和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼			
	スイートおさつ		人参シヤトー		アスパラ		インゲンソテー		人参クラッセ			
	れんこんサラダ		ひき肉と豆腐のうま煮		ナスの炒り煮		スパゲティイタリアン		単芋の揚げ煮			
			若芽の酢味噌和え		明太ポテトサラダ		卵麦		もすくの酢の物			
	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	373kcal	616kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.5g	17.1g
炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	35.7g	88.5g	
ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	418mg	819mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	645mg	646mg	
カリウム	674mg	735mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	577mg	638mg	
リン	169mg	234mg	リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	187mg	252mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶)	15g	◎ハイチップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎ハイチップル(缶)	15g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カンキのアラ煮		牛肉のちゃんぶる		鶏のカレシ照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ			
	白菜と人参の炒め煮		さつま芋のオレンジ煮		人参のレモン煮		ブロッコリー		パピルスハ			
	玉子スパサラダ		竹輪のごま炒め		野菜炒め		スイートパンフ		ごま風味炒め			
			れんこんとひじきのサラダ				えんどう豆の味噌マヨ和え		若芽とじゃこの炒り卵			
	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	353kcal	596kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g
脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	20.8g	21.4g	
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	40.0g	92.8g	
ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	539mg	540mg	
カリウム	581mg	642mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	508mg	569mg	
リン	190mg	255mg	リン	126mg	191mg	リン	111mg	176mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カンキのアラ煮		牛肉のちゃんぶる		鶏のカレシ照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ			
	白菜と人参の炒め煮		さつま芋のオレンジ煮		人参のレモン煮		ブロッコリー		パピルスハ			
	玉子スパサラダ		竹輪のごま炒め		野菜炒め		スイートパンフ		ごま風味炒め			
			れんこんとひじきのサラダ				えんどう豆の味噌マヨ和え		若芽とじゃこの炒り卵			
	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	54.3g	56.1g
炭水化物	97.6g	256.0g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	77.2g	235.6g	炭水化物	96.2g	254.6g	
ナトリウム	1674mg	1677mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	
カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1418mg	1601mg	
リン	454mg	649mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	391mg	586mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カンキのアラ煮		牛肉のちゃんぶる		鶏のカレシ照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ			
	白菜と人参の炒め煮		さつま芋のオレンジ煮		人参のレモン煮		ブロッコリー		パピルスハ			
	玉子スパサラダ		竹輪のごま炒め		野菜炒め		スイートパンフ		ごま風味炒め			
			れんこんとひじきのサラダ				えんどう豆の味噌マヨ和え		若芽とじゃこの炒り卵			
	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	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物	109.1g	267.5g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	107.7g	266.1g	
ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	
カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1474mg	1657mg	
リン	460mg	655mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	397mg	592mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
合計(間食込)	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カンキのアラ煮		牛肉のちゃんぶる		鶏のカレシ照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		えびカツ			
	白菜と人参の炒め煮		さつま芋のオレンジ煮		人参のレモン煮		ブロッコリー		パピルスハ			
	玉子スパサラダ		竹輪のごま炒め		野菜炒め		スイートパンフ		ごま風味炒め			
			れんこんとひじきのサラダ				えんどう豆の味噌マヨ和え		若芽とじゃこの炒り卵			
	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	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物	109.1g	267.5g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	107.7g	266.1g	
ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	
カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1474mg	1657mg	
リン	460mg	655mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	397mg	592mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	

※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

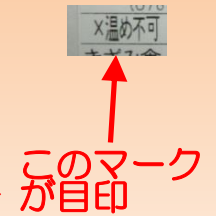


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



このマークが自印



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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)						
朝食	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物 さつま芋のコンソメ煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ 野菜のパジルチーズ焼き オクラとももほろのピーナツ味噌和え	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひじきとアザリのさつぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	★ごはん180g	白玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え	★ごはん180g	チキンボールのあんからめ 三色煮豆 春菊のなめこ和え	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	249kcal	539kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	480kcal
	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	24.3g	87.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	610mg	611mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	122mg	199mg	リン	122mg	199mg	リン	134mg	211mg	リン	147mg	224mg	リン	141mg	218mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g	鶏肉の香草焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 フロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	★ごはん180g	さばみりん干焼 アスパラ 大豆の洋風五目煮 法蓮草のおひたし	★ごはん180g	中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮 フロッコリー えのきのきんぴら スパゲティサラダ	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおかか 鶏肉のカレシ煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 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					
	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	21.8g	22.5g
	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	14.0g	76.9g
	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	522mg	594mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	405mg	477mg	カリウム	600mg	672mg
	リン	148mg	225mg	リン	237mg	314mg	リン	269mg	346mg	リン	189mg	266mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	サワラのごま焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 中華サラダ	牛焼肉炒め 麩とえのきのさつと煮 もずくとなめこの三杯酢	白身フライ インゲンと人参のグラッセ フロッコリーの玉子とじ 里芋のそぼろ煮	鶏肉のマニマニド煮 スナッペンどう 牛肉と厚揚げの甘辛煮 法蓮草のごま和え	フリの味噌焼 ふきのきんぴら 麩と豚肉のチャンブール さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 麦 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					
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	338kcal	628kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	21.2g	84.1g
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	715mg	716mg
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	556mg	628mg
リン	183mg	260mg	リン	163mg	240mg	リン	180mg	257mg	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	854kcal	1724kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.9g	49.0g
	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	62.2g	250.9g	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	59.5g	248.2g
	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1643mg	1859mg
	リン	453mg	684mg	リン	522mg	753mg	リン	583mg	814mg	リン	490mg	721mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	941kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.1g	58.8g
脂質		48.5g	50.6g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.8g	45.8g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	47.1g	49.2g
炭水化物		83.9g	272.6g	炭水化物	93.7g	282.4g	炭水化物	93.1g	281.8g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	82.5g	271.2g
ナトリウム		1896mg	1899mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1981mg	1984mg
カリウム		1642mg	1858mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1756mg	1972mg
リン		465mg	696mg	リン	528mg	759mg	リン	597mg	828mg	リン	496mg	727mg	リン	514mg	745mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	6月28日(月)			6月29日(火)			6月30日(水)			7月1日(木)			7月2日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦					
	しめじの中華玉子とじ	麦	麦	じゃが芋デミグラスソース	麦	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	麦	チーズオムレツ	麦	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	麦					
	ひじき煮	麦	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	麦	白菜のスープ煮	麦	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	麦	麦	切干とインゲンの煮物	麦	麦					
	一夜漬(白菜・人参)	麦	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	麦	青菜のわさび和え	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	麦	きのこの佃煮	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	81kcal	348kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	421kcal
蛋白質	蛋白質	3.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	4.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	9.0g	14.6g	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.6g	
脂質	脂質	4.5g	5.4g	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	脂質	10.0g	10.9g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	7.3g	9.0g	
炭水化物	炭水化物	8.2g	64.9g	炭水化物	炭水化物	18.8g	74.9g	炭水化物	炭水化物	8.9g	65.2g	炭水化物	炭水化物	14.8g	71.3g	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.9g	
ナトリウム	ナトリウム	705mg	1174mg	ナトリウム	ナトリウム	464mg	907mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1064mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	664mg	1105mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦					
	ホッケの磯辺焼	麦	麦	大根とつくねの煮物	麦	麦	焼き鯖ちらしの具	麦	麦	鶏のごまタレ煮	麦	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	麦					
	人参のきんぴら	麦	麦	なすのトロトロ生姜煮	麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	スナックえんどう	麦	麦	オクラのパペロンチーノ	麦	麦					
	チャプチェ	麦	麦	マカロニとパプリカのサラダ	麦	麦	インゲンのごま和え	麦	麦	蕪のそぼろ煮	麦	麦	ホイコーロー	麦	麦					
	春菊のごまポン酢和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	人参と若芽の酢の物	麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦		麦	麦		麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	198kcal	469kcal	エネルギー	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal	482kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	525kcal	
蛋白質	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	蛋白質	15.9g	21.8g	
脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	脂質	15.0g	15.9g	脂質	脂質	7.5g	8.5g	脂質	脂質	11.5g	12.4g	脂質	脂質	15.6g	16.5g	
炭水化物	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	炭水化物	22.3g	79.0g	炭水化物	炭水化物	27.6g	84.8g	炭水化物	炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.3g	
ナトリウム	ナトリウム	1043mg	1485mg	ナトリウム	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	ナトリウム	1096mg	1539mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1220mg	ナトリウム	ナトリウム	683mg	1127mg	
塩分	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦					
	和風唐揚げ	麦	麦	プリの照焼	麦	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	麦	鯖の味噌煮	麦	麦	和風おろしハンバーグ	麦	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	麦	人参グラッセ	麦	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	麦	菜の花	麦	麦	アスパラ	麦	麦					
	麩の野菜あんかけ	麦	麦	鶏ごぼう	麦	麦	青菜のおろし和え	麦	麦	大根と椎茸の煮物	麦	麦	カレーかぼちゃ	麦	麦					
	コーンサラダ	麦	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	★すまし汁	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	麦	春雨のサラダ	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦		麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	322kcal	598kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	290kcal	561kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	540kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	523kcal	
蛋白質	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	蛋白質	19.7g	25.9g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	蛋白質	7.2g	13.1g	
脂質	脂質	17.9g	19.6g	脂質	脂質	15.0g	16.0g	脂質	脂質	18.6g	20.0g	脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	脂質	12.2g	13.1g	
炭水化物	炭水化物	28.7g	85.1g	炭水化物	炭水化物	18.2g	75.8g	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	炭水化物	15.9g	74.8g	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.9g	
ナトリウム	ナトリウム	774mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	1031mg	1474mg	ナトリウム	ナトリウム	896mg	1304mg	ナトリウム	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1184mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	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	601kcal	1415kcal	エネルギー	エネルギー	706kcal	1513kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	613kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	654kcal	1469kcal
	蛋白質	蛋白質	29.1g	47.0g	蛋白質	蛋白質	32.8g	50.5g	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.3g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.2g	蛋白質	蛋白質	28.2g	46.5g
	脂質	脂質	30.5g	34.0g	脂質	脂質	35.4g	38.2g	脂質	脂質	36.1g	39.4g	脂質	脂質	33.6g	36.3g	脂質	脂質	35.1g	38.6g
	炭水化物	炭水化物	53.8g	224.2g	炭水化物	炭水化物	59.3g	229.7g	炭水化物	炭水化物	52.7g	222.4g	炭水化物	炭水化物	43.9g	216.5g	炭水化物	炭水化物	51.6g	222.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2522mg	3874mg	ナトリウム	ナトリウム	2373mg	3701mg	ナトリウム	ナトリウム	2595mg	3907mg	ナトリウム	ナトリウム	2358mg	3711mg	ナトリウム	ナトリウム	2089mg	3416mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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

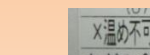


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	しめじの中華玉子と ひじき煮	麦	じゃが芋デミグラスソース かつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	豚肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮	麦	チーズオムレツ ゴボウとベーコンのトマト炒め	麦	寄せ豆腐のうすあん 切干とインゲンの煮物	麦	
	一夜漬(白菜・人参)	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	青菜のわさび和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	きのこの佃煮	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	81kcal	240kcal	137kcal	296kcal	151kcal	310kcal	146kcal	305kcal	140kcal	299kcal
	蛋白質	3.6g	7.3g	4.4g	8.1g	6.8g	10.5g	9.0g	12.7g	5.1g	8.8g
脂質	4.5g	5.2g	5.4g	6.1g	10.0g	10.7g	6.0g	6.7g	7.3g	8.0g	
炭水化物	8.2g	41.2g	18.8g	51.8g	8.9g	41.9g	14.8g	47.8g	13.6g	46.6g	
ナトリウム	705mg	1145mg	464mg	904mg	603mg	1043mg	806mg	1246mg	664mg	1104mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	ホッケの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	麦	焼き鱈ちらしの具	麦	鶏のごまタレ煮	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	スナッフえんどう	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	
	チャブチエ	麦	マカロニとパプリカのサラダ	麦	インゲンのごま和え	麦	蕪のそぼろ煮	麦	ホイコーロー	麦落	
	春菊のごまポン酢和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と若芽の酢の物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		麦		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	198kcal	357kcal	271kcal	430kcal	209kcal	368kcal	205kcal	364kcal	258kcal	417kcal	
蛋白質	14.5g	18.2g	8.7g	12.4g	9.5g	13.2g	11.8g	15.5g	15.9g	19.6g	
脂質	8.1g	8.8g	15.0g	15.7g	7.5g	8.2g	11.5g	12.2g	15.6g	16.3g	
炭水化物	16.9g	49.9g	22.3g	55.3g	27.6g	60.6g	13.2g	46.2g	11.8g	44.8g	
ナトリウム	1043mg	1483mg	878mg	1318mg	1096mg	1536mg	752mg	1192mg	683mg	1123mg	
塩分	2.7g	3.8g	2.2g	3.4g	2.8g	3.9g	1.9g	3.0g	1.7g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	
	和風唐揚げ	麦	ブリの照焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	鯖の味噌煮	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	菜の花	麦	アスパラ	麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ごぼう	麦	青菜のおろし和え	麦	大根と椎茸の煮物	麦	カレーかぼちゃ	乳麦	
	コーンサラダ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	春雨のサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		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	322kcal	481kcal	298kcal	457kcal	290kcal	449kcal	262kcal	421kcal	256kcal	415kcal	
蛋白質	11.0g	14.7g	19.7g	23.4g	13.2g	16.9g	13.0g	16.7g	7.2g	10.9g	
脂質	17.9g	18.6g	15.0g	15.7g	18.6g	19.3g	16.1g	16.8g	12.2g	12.9g	
炭水化物	28.7g	61.7g	18.2g	51.2g	16.2g	49.2g	15.9g	48.9g	26.2g	59.2g	
ナトリウム	774mg	1214mg	1031mg	1471mg	896mg	1336mg	800mg	1240mg	742mg	1182mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	
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	601kcal	1078kcal	706kcal	1183kcal	650kcal	1127kcal	613kcal	1090kcal	654kcal	1131kcal
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.8g	43.9g	29.5g	40.6g	33.8g	44.9g	28.2g	39.3g
	脂質	30.5g	32.6g	35.4g	37.5g	36.1g	38.2g	33.6g	35.7g	35.1g	37.2g
	炭水化物	53.8g	152.8g	59.3g	158.3g	52.7g	151.7g	43.9g	142.9g	51.6g	150.6g
	ナトリウム	2522mg	3842mg	2373mg	3693mg	2595mg	3915mg	2358mg	3678mg	2089mg	3409mg
	塩分	6.5g	9.8g	6.0g	9.4g	6.6g	10.0g	6.0g	9.4g	5.3g	8.7g

★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

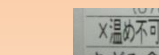


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			6月29日(火)			6月30日(水)			7月1日(木)			7月2日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	か	
	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	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	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	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	
炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	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	212kcal	386kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
蛋白質	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.3g	10.0g	
炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	
ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	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	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	161kcal	335kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	
脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
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	466kcal	988kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g
	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g	脂質	17.2g	19.3g	脂質	18.8g	20.9g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2254mg	3823mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g

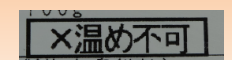
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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