（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	7月5日（月）			7月6日（火）			7月7日（水）			7月8日（木）			7月9日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	チーズオムレツ		卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	厚焼玉子		卵麦
	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	三色煮豆		麦
	カリフラワーの柚子味噌和え			もすくの酢の物		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	大根と青菜の柚子和え		麦	菜の花ときのこの和え物		麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★味噌汁（白菜・なめこ）			★味噌汁（揚げ・小松菜）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	158kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	168kcal	424kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	448kcal
	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	11.7g	17.4g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	9.1g	15.1g	たんぱく質	9.5g	15.1g
	脂質	6.4g	7.2g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.1g	6.7g	脂質	5.7g	6.6g
	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	18.9g	74.6g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	15.6g	70.7g	炭水化物	25.1g	81.2g
	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	619mg	845mg	ナトリウム	634mg	861mg	ナトリウム	726mg	955mg	ナトリウム	593mg	820mg
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鯖の照焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	ホッケの幽庵焼		麦	塩ダレポーク			アジの野菜あんかけ		麦
	うま塩キャベツ		麦か	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	ふきのきんぴら		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏肉の青しそ南蛮		麦
	竹輪と菜の花の煮物		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	大根と小松菜の煮物		麦
	えのきのおろし和え		麦	★味噌汁（小松菜・えのき）			菜の花としらすのおひたし		麦	★すまし汁（若芽・豆腐）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦				★味噌汁（ひじき・キャベツ）								
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	229kcal	492kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	259kcal	513kcal
	たんぱく質	13.0g	18.6g	たんぱく質	14.7g	20.0g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	18.5g	23.6g
	脂質	14.2g	15.1g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	12.9g	13.7g
	炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	13.3g	68.1g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	16.3g	70.7g
	ナトリウム	606mg	833mg	ナトリウム	634mg	863mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	632mg	800mg	ナトリウム	888mg	1036mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のいそべ焼		麦	白身魚の西京焼			鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラのチリソースかけ		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンのおかか和え			アスパラ			チンゲン菜ソテー		乳麦	旨みチンゲン菜		乳麦か
	里芋のかに風あんかけ		卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	チンジャオロース		卵麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦
	法運草ソテー		乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	★味噌汁（白菜・人参）		
	★味噌汁（若芽・しめじ）			★味噌汁（豆腐・白菜）			★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	★味噌汁（巻麩・えのき）		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	247kcal	502kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	エネルギー	267kcal	526kcal	エネルギー	276kcal	538kcal	エネルギー	224kcal	481kcal
	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	14.9g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	18.6g	24.2g	たんぱく質	13.4g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.0g	16.3g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	11.4g	12.2g
	炭水化物	15.8g	70.6g	炭水化物	14.5g	69.6g	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	16.6g	72.1g	炭水化物	15.6g	70.6g
	ナトリウム	737mg	983mg	ナトリウム	647mg	875mg	ナトリウム	605mg	790mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	738mg	966mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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	634kcal	1406kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	647kcal	1418kcal	エネルギー	612kcal	1396kcal	エネルギー	667kcal	1442kcal
	たんぱく質	40.3g	56.2g	たんぱく質	41.3g	57.7g	たんぱく質	41.5g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	57.1g
	脂質	32.7g	35.2g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	30.4g	33.3g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	30.0g	32.5g
	炭水化物	41.9g	206.7g	炭水化物	46.7g	212.3g	炭水化物	49.0g	213.2g	炭水化物	43.3g	208.3g	炭水化物	57.0g	222.5g
	ナトリウム	1975mg	2596mg	ナトリウム	1900mg	2583mg	ナトリウム	2016mg	2657mg	ナトリウム	2004mg	2627mg	ナトリウム	2219mg	2822mg
	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	835kcal	1607kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	846kcal	1617kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	865kcal	1640kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	49.0g	65.4g	たんぱく質	49.4g	64.8g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	48.3g	64.0g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	37.4g	40.3g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	37.0g	39.5g
	炭水化物	70.8g	235.6g	炭水化物	74.5g	240.1g	炭水化物	77.2g	241.4g	炭水化物	72.2g	237.2g	炭水化物	85.9g	251.4g
	ナトリウム	2052mg	2673mg	ナトリウム	1976mg	2659mg	ナトリウム	2092mg	2733mg	ナトリウム	2081mg	2704mg	ナトリウム	2293mg	2896mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.9g	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。

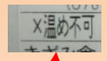
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

	7月5日（月）			7月6日（火）			7月7日（水）			7月8日（木）			7月9日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	チーズオムレツ		卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	厚焼玉子		卵麦
	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	三色煮豆		麦
	カリフラワーの柚子味噌和え			もずくの酢の物		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	大根と青菜の柚子和え		麦	菜の花ときのこの和え物		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	158kcal	351kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	5.7g	6.2g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	25.1g	67.0g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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		
	鯖の照焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	ホッケの幽庵焼		麦	塩ダレポーク			アジの野菜あんかけ		麦
	うま塩キャベツ		麦か	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	ふきのきんぴら		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏肉の青しそ南蛮		麦
	竹輪と菜の花の煮物		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	大根と小松菜の煮物		麦
	えのきのおろし和え		麦				菜の花としらすのおひたし		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	229kcal	422kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	14.2g	14.7g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	888mg	889mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	2.3g	2.3g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のいそべ焼		麦	白身魚の西京焼			鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラのチリソースかけ		麦	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンのおかか和え			アスパラ			チンゲン菜ソテー		乳麦	旨みチンゲン菜		乳麦か
	里芋のかに風あんかけ		卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	チンジャオロース		卵麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦
	法運草ソテー		乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	ブロッコリーのゴマ和え		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	247kcal	440kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	738mg	739mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	634kcal	1213kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	57.0g	182.7g
	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	85.9g	211.6g
	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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、商品は使用日に限してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

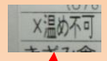
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

③温かく召上がるメニュー
は湯煎で温めます。又は
お皿に移してから、ラップ
をして電子レンジを
かけます

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	7月5日（月）			7月6日（火）			7月7日（水）			7月8日（木）			7月9日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ		卵麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	油揚げの玉子とじ		卵麦
	和風あんからめソース		麦	きのこのきんぴら		麦	さつま芋のレモン煮		麦	カリフラワーの塩炒め		乳麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦
	さつま芋のコンソメ煮		乳麦	さっぱりポテトサラダ		卵	若芽のごま酢和え		麦	コーンサラダ		卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え		麦
	大根の甘酢漬け														
		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	195kcal	438kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	224kcal	467kcal	エネルギー	256kcal	499kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	4.3g	4.9g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	17.0g	17.6g
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	20.4g	73.2g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	482mg	483mg
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	410mg	471mg
	リン	116mg	181mg	リン	135mg	200mg	リン	116mg	181mg	リン	90mg	155mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
	鮮の黄田揚げ		麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	カレイの照焼		麦	塩ダレポーク			トマト煮込みハンバーグ		乳麦
	甘酢あんかけ		麦	ジャガ芋のカレー煮		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦	オニオンソテー		乳麦
	ナスの油炒め		麦	れんこんの梅和え		卵麦	ナスの挽肉炒め		乳麦	オクラのポン酢ジュレ		麦	キャベツとウインナーのソテー		乳麦
	レインボー春雨		卵麦				南瓜サラダ		卵乳麦				法蓮草のごまマヨネーズ		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	397kcal	640kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	891mg	892mg
	カリウム	414mg	475mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	528mg	589mg
	リン	150mg	215mg	リン	138mg	203mg	リン	152mg	217mg	リン	125mg	190mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★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		麦	メンチカツ		乳麦	天津飯の具		卵乳麦か	白身魚の和風あん		麦	酢豚		麦
	アスパラ			オクラのペペロンチーノ			竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	人参のレモン煮		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か
	菜の花のクリーム煮		乳麦	スパトマト炒め		乳麦	マリーネサラダ		卵麦	シャーマンポテト		乳麦	春雨フルーツサラダ		卵
	マッシュサラダ		卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦				マカロニサラダ		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	371kcal	614kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	26.5g	27.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	44.1g	96.9g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	380mg	441mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	296mg	357mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	151mg	216mg	リン	119mg	184mg	リン	136mg	201mg	リン	187mg	252mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	963kcal	1692kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	86.3g	244.7g
	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1370mg	1553mg	カリウム	1567mg	1750mg
	リン	417mg	612mg	リン	392mg	587mg	リン	404mg	599mg	リン	402mg	597mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	101.8g	260.2g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
	カリウム	1290mg	1473mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1575mg	1758mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1627mg	1810mg
	リン	420mg	615mg	リン	399mg	594mg	リン	410mg	605mg	リン	405mg	600mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

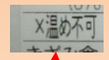
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

	7月5日（月）			7月6日（火）			7月7日（水）			7月8日（木）			7月9日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	オムレツ		卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み		麦	スクランブルエッグ		卵乳	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	えび団子とかぶの煮物		卵麦え
	ホワイトソース		乳麦	カリフラワーの塩炒め		乳麦	春菊と豚肉の炒め物		麦落	なすの中華風南蛮漬け		麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落
	ツナと大豆の炒め煮		麦	野菜の三杯酢		麦	スープキャベツ		乳麦	野菜のごま和え		乳麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦
	竹輪の五色きんぴら		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	258kcal	548kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	20.8g	83.7g
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	522mg	594mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	411mg	483mg
	リン	234mg	311mg	リン	133mg	210mg	リン	108mg	185mg	リン	150mg	227mg	リン	117mg	194mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ホッケの磯辺焼		麦	鰈焼チキン		麦	カレイのスパイス揚		麦	塩ダレポーク			さわら南蛮焼		麦
	スナップえんどう			オニオンソテー		乳麦	ブロッコリー			鶏肉ピーマン炒め		麦	インゲンソテー		乳麦
	鶏ごぼう		麦	シャガ芋きんぴら		麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	オクラのポン酢ジュレ		麦	牛肉と根菜の煮物		麦
	レモンかぼちゃ		卵乳麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	若芽としらすのおひたし		麦				ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		落
		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	277kcal	567kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.2g	23.1g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	28.2g	91.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	833mg	834mg
	カリウム	464mg	536mg	カリウム	499mg	571mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	717mg	789mg
	リン	187mg	264mg	リン	72mg	149mg	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg	リン	231mg	308mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.1g	2.1g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	和風唐揚げ		麦	鯖の味噌煮			豚ソース丼の具		麦	アジのカレー焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦
	オクラのペペロンチーノ			人参グラッセ		乳麦	竹の子と人参のおかか煮		麦	人参グラッセ		乳麦	きんぴられんこん		麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	南瓜とツナのサラダ		卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	青菜のわさび和え		卵麦
	コールスローサラダ		卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦				マッシュサラダ		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	298kcal	588kcal	エネルギー	364kcal	654kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	18.4g	81.3g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	420mg	492mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	446mg	518mg
	リン	163mg	240mg	リン	232mg	309mg	リン	204mg	281mg	リン	194mg	271mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	833kcal	1703kcal	エネルギー	854kcal	1724kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	64.9g	253.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	46.9g	235.6g	炭水化物	58.2g	246.9g
	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1574mg	1790mg
	リン	584mg	815mg	リン	437mg	668mg	リン	525mg	756mg	リン	513mg	744mg	リン	507mg	738mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	95.4g	284.1g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	77.4g	266.1g	炭水化物	89.1g	277.8g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1694mg	1910mg
	リン	590mg	821mg	リン	449mg	680mg	リン	539mg	770mg	リン	519mg	750mg	リン	521mg	752mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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。

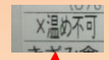
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

		7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		ツナの玉子とじ		卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	スクランブルエッグ		卵乳
		ふきの含め煮		乳麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	人参しりしり		麦	ーロナスのオランダ煮		麦	マカロニトマト炒め		乳麦
		一夜漬(大根・人参)		麦	ひじきとゴボウのナムル		麦	キャベツの塩昆布和え		麦	オクラのさっぱりオリーブ		卵麦	キャベツサラダ		卵乳麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	372kcal	エネルギー	119kcal	386kcal	エネルギー	115kcal	394kcal	エネルギー	136kcal	403kcal	エネルギー	186kcal	455kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	10.8g	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	4.2g	10.1g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	4.6g	10.7g
	脂 質	脂 質	6.1g	7.0g	脂 質	4.9g	5.8g	脂 質	7.1g	8.0g	脂 質	6.7g	7.6g	脂 質	12.8g	13.8g
	炭水化物	炭水化物	8.3g	64.7g	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	9.0g	68.1g	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	13.6g	70.1g
	ナトリウム	ナトリウム	566mg	1035mg	ナトリウム	837mg	1281mg	ナトリウム	479mg	920mg	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	409mg	852mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		メンチカツ		乳麦	ブリのごま焼		麦	豚肉のおろし煮		麦	白身魚の生姜煮		麦	八宝菜		麦え
		スパソテー		乳麦	キャベツソテー		乳麦	炒り豆腐		卵乳麦	菜の花			さつま芋の甘露煮		麦
		野菜炒め		卵麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	赤玉南瓜煮		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	春菊のごまポン酢和え		麦
		オクラのごま和え		乳麦	菜の花のおひたし		麦	★味噌汁		麦	コーンサラダ		卵乳麦	★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	288kcal	558kcal	エネルギー	222kcal	500kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	233kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	9.9g	15.6g
	脂 質	脂 質	16.2g	17.1g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	19.7g	20.6g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	8.6g	9.5g
	炭水化物	炭水化物	27.6g	84.6g	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	29.4g	85.7g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	655mg	1098mg	ナトリウム	959mg	1447mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.7g
夕食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		白糸たら味噌粕焼			鶏肉のマーマレード煮		麦	ホッケの照焼		麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け		乳麦	サワラの幽庵焼		麦
		きのこソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	うま塩キャベツ		麦か
		大豆と人参の煮物		麦	スープキャベツ		乳麦	牛肉と根菜の煮物		麦	若芽と春雨のサラダ		麦	厚揚げとふきの煮物		乳麦
		ハムの和風サラダ		卵乳麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ		卵麦	白菜の辛子柚子和え		麦	★味噌汁		麦	大根の梅和え		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	243kcal	519kcal	エネルギー	237kcal	520kcal	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	192kcal	471kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	22.9g	蛋白質	10.6g	17.5g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.4g	19.3g
	脂 質	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	12.9g	14.7g	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	7.3g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	15.7g	74.1g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	20.4g	76.7g	炭水化物	16.0g	75.2g
	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1347mg	ナトリウム	618mg	1059mg	ナトリウム	931mg	1395mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	1041mg	1484mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g
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	637kcal	1449kcal	エネルギー	578kcal	1406kcal	エネルギー	602kcal	1415kcal	エネルギー	637kcal	1437kcal	エネルギー	611kcal	1424kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	48.3g	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	30.7g	48.3g	蛋白質	34.4g	51.6g	蛋白質	27.9g	45.6g
	脂 質	脂 質	34.8g	37.5g	脂 質	28.8g	32.4g	脂 質	33.6g	36.3g	脂 質	31.8g	34.5g	脂 質	28.7g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	51.6g	223.4g	炭水化物	46.1g	218.9g	炭水化物	41.5g	213.6g	炭水化物	51.8g	221.3g	炭水化物	59.0g	231.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2332mg	3686mg	ナトリウム	2293mg	3620mg	ナトリウム	2129mg	3476mg	ナトリウム	2031mg	3359mg	ナトリウム	2409mg	3783mg
	塩 分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.7g

★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

		7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9日(金)		
朝食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		ツナの玉子とじ	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		スクランブルエッグ	卵乳	
		ふきの含め煮	乳麦		さつま揚の味噌炒め	卵麦落		人参しりしり	麦		ーロナスのオランダ煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
		一夜漬(大根・人参)	麦		ひじきとゴボウのナムル	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		オクラのさっぱりオリーブ	卵麦		キャベツサラダ	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	119kcal	278kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.6g	8.3g
	脂 質	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	12.8g	13.5g
	炭水化物	炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	13.6g	46.6g
	ナトリウム	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	409mg	849mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		メンチカツ	乳麦		ブリのごま焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		白身魚の生姜煮	麦		八宝菜	麦え	
		スパソテー	乳麦		キャベツソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		菜の花			さつま芋の甘露煮	麦	
		野菜炒め	卵麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		赤玉南瓜煮	麦		麩とえのきのさっと煮	麦		春菊のごまポン酢和え	麦	
		オクラのごま和え	乳麦		菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦		コーンサラダ	卵乳麦		★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	288kcal	447kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	9.9g	13.6g
	脂 質	脂 質	16.2g	16.9g	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	19.7g	20.4g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	8.6g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	29.4g	62.4g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	959mg	1399mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g
夕食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白糸たら味噌粕焼			鶏肉のマーマレード煮	麦		ホッケの照焼	麦		鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦		サワラの幽庵焼	麦	
		きのこソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		インゲンソテー	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		うま塩キャベツ	麦か	
		大豆と人参の煮物	麦		スープキャベツ	乳麦		牛肉と根菜の煮物	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦	
		ハムの和風サラダ	卵乳麦		黒オリーブとツナのポテトサラダ	卵麦		白菜の辛子柚子和え	麦		★味噌汁	麦		大根の梅和え	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	243kcal	402kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	192kcal	351kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.4g	17.1g
	脂 質	脂 質	12.5g	13.2g	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	7.3g	8.0g
	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	1041mg	1481mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g
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	637kcal	1114kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂 質	脂 質	34.8g	36.9g	脂 質	28.8g	30.9g	脂 質	33.6g	35.7g	脂 質	31.8g	33.9g	脂 質	28.7g	30.8g
	炭水化物	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.0g	158.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2409mg	3729mg
	塩 分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.6g

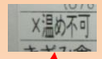
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

		7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦
		昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	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 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 138kcal	312kcal	エネルギー 88kcal	262kcal	エネルギー 108kcal	282kcal	エネルギー 104kcal	278kcal	エネルギー 99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 2.5g	6.3g	蛋白質 2.7g	6.5g	蛋白質 4.5g	8.3g	蛋白質 4.2g	8.0g
	脂 質	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 4.7g	5.4g	脂 質 5.6g	6.3g	脂 質 2.3g	3.0g
	炭水化物	炭水化物 17.6g	56.0g	炭水化物 10.7g	49.1g	炭水化物 13.2g	51.6g	炭水化物 8.6g	47.0g	炭水化物 16.5g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム 561mg	1084mg	ナトリウム 448mg	971mg	ナトリウム 562mg	1085mg	ナトリウム 603mg	1126mg	ナトリウム 427mg	950mg
	塩 分	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.1g	2.4g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦
		五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦
		法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	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 188kcal	362kcal	エネルギー 205kcal	379kcal	エネルギー 168kcal	342kcal	エネルギー 203kcal	377kcal	エネルギー 187kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質 10.5g	14.3g	蛋白質 8.4g	12.2g	蛋白質 7.6g	11.4g	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 9.2g	13.0g
	脂 質	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 10.4g	11.1g	脂 質 9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物 19.6g	58.0g	炭水化物 23.9g	62.3g	炭水化物 19.0g	57.4g	炭水化物 19.8g	58.2g	炭水化物 16.3g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム 891mg	1414mg	ナトリウム 775mg	1298mg	ナトリウム 999mg	1522mg	ナトリウム 1008mg	1531mg	ナトリウム 809mg	1332mg
	塩 分	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.5g	3.9g	食塩相当量 2.6g	3.9g	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	
		鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落
		ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	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 184kcal	358kcal	エネルギー 232kcal	406kcal	エネルギー 164kcal	338kcal	エネルギー 201kcal	375kcal	エネルギー 188kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質 6.9g	10.7g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 6.6g	10.4g	蛋白質 4.5g	8.3g	蛋白質 6.3g	10.1g
	脂 質	脂 質 10.6g	11.3g	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 7.9g	8.6g	脂 質 12.4g	13.1g	脂 質 10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物 16.0g	54.4g	炭水化物 24.3g	62.7g	炭水化物 16.7g	55.1g	炭水化物 18.5g	56.9g	炭水化物 16.3g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム 705mg	1228mg	ナトリウム 623mg	1146mg	ナトリウム 752mg	1275mg	ナトリウム 846mg	1369mg	ナトリウム 810mg	1333mg
	塩 分	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	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 510kcal	1032kcal	エネルギー 525kcal	1047kcal	エネルギー 440kcal	962kcal	エネルギー 508kcal	1030kcal	エネルギー 474kcal	996kcal
	蛋白質	蛋白質 20.3g	31.7g	蛋白質 17.7g	29.1g	蛋白質 16.9g	28.3g	蛋白質 16.4g	27.8g	蛋白質 19.7g	31.1g
	脂 質	脂 質 24.6g	26.7g	脂 質 24.3g	26.4g	脂 質 19.6g	21.7g	脂 質 28.4g	30.5g	脂 質 21.6g	23.7g
	炭水化物	炭水化物 53.2g	168.4g	炭水化物 58.9g	174.1g	炭水化物 48.9g	164.1g	炭水化物 46.9g	162.1g	炭水化物 49.1g	164.3g
	ナトリウム	ナトリウム 2157mg	3726mg	ナトリウム 1846mg	3415mg	ナトリウム 2313mg	3882mg	ナトリウム 2457mg	4026mg	ナトリウム 2046mg	3615mg
	塩 分	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 4.7g	8.7g	食塩相当量 5.8g	9.9g	食塩相当量 6.3g	10.3g	食塩相当量 5.3g	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。

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「〇温め可」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