

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月12日(月)				7月13日(火)				7月14日(水)				7月15日(木)				7月16日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきと挽肉の炒め物 大根の酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)				★ごはん150g 干草焼き 白花豆煮 春菊のおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の王子炒め 若芽の酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 切干とインゲンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			
	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 169kcal 442kcal たんぱく質 11.3g 17.6g 脂質 8.5g 10.2g 炭水化物 13.3g 69.1g ナトリウム 636mg 862mg 食塩相当量 1.6g 2.2g				エネルギー 178kcal 434kcal たんぱく質 10.5g 15.7g 脂質 6.7g 7.4g 炭水化物 18.2g 73.3g ナトリウム 530mg 697mg 食塩相当量 1.3g 1.8g				エネルギー 143kcal 404kcal たんぱく質 7.8g 13.2g 脂質 2.2g 3.2g 炭水化物 24.3g 79.4g ナトリウム 450mg 678mg 食塩相当量 1.1g 1.7g				エネルギー 182kcal 438kcal たんぱく質 10.8g 16.0g 脂質 9.7g 10.4g 炭水化物 15.2g 70.1g ナトリウム 727mg 874mg 食塩相当量 1.8g 2.2g				エネルギー 215kcal 483kcal たんぱく質 16.2g 22.2g 脂質 10.2g 11.8g 炭水化物 14.6g 69.7g ナトリウム 676mg 905mg 食塩相当量 1.7g 2.3g			
	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参クラッセ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g ハーブチキンソテー ピーマンのおかか和え コーンと挽肉の炒め物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し チンゲン菜ソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(巻麴・白菜)				★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			
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 257kcal 513kcal たんぱく質 13.6g 18.7g 脂質 13.4g 14.2g 炭水化物 17.3g 72.2g ナトリウム 759mg 988mg 食塩相当量 1.9g 2.5g				エネルギー 255kcal 517kcal たんぱく質 20.0g 25.6g 脂質 11.3g 12.2g 炭水化物 18.1g 73.6g ナトリウム 715mg 941mg 食塩相当量 1.8g 2.4g				エネルギー 214kcal 473kcal たんぱく質 15.4g 20.6g 脂質 10.6g 11.9g 炭水化物 14.4g 68.6g ナトリウム 584mg 749mg 食塩相当量 1.5g 1.9g				エネルギー 245kcal 508kcal たんぱく質 13.4g 19.0g 脂質 11.6g 12.5g 炭水化物 18.8g 74.6g ナトリウム 603mg 830mg 食塩相当量 1.5g 2.1g				エネルギー 204kcal 460kcal たんぱく質 14.2g 19.3g 脂質 9.6g 10.4g 炭水化物 17.6g 72.5g ナトリウム 831mg 1078mg 食塩相当量 2.1g 2.7g			
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎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			
	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッパえんどう さつま芋と豚肉の揚げ煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 厚揚げとふきの煮物 ブロックリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g ます白焼 つま塩キャベツ 蘇の王子とじ 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
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 232kcal 491kcal たんぱく質 14.9g 20.1g 脂質 8.7g 10.0g 炭水化物 23.2g 77.6g ナトリウム 664mg 849mg 食塩相当量 1.7g 2.2g				エネルギー 210kcal 472kcal たんぱく質 9.4g 15.0g 脂質 11.4g 12.4g 炭水化物 18.5g 73.7g ナトリウム 900mg 1130mg 食塩相当量 2.3g 2.9g				エネルギー 278kcal 544kcal たんぱく質 16.2g 22.0g 脂質 17.0g 18.6g 炭水化物 13.4g 68.3g ナトリウム 649mg 895mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 205kcal 465kcal たんぱく質 15.0g 20.4g 脂質 9.6g 10.6g 炭水化物 14.6g 69.6g ナトリウム 728mg 982mg 食塩相当量 1.9g 2.5g				エネルギー 207kcal 461kcal たんぱく質 16.9g 22.0g 脂質 10.1g 10.9g 炭水化物 12.2g 66.4g ナトリウム 627mg 775mg 食塩相当量 1.6g 2.0g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッパえんどう さつま芋と豚肉の揚げ煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 厚揚げとふきの煮物 ブロックリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g ます白焼 つま塩キャベツ 蘇の王子とじ 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
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 658kcal 1446kcal たんぱく質 39.8g 56.4g 脂質 30.6g 34.4g 炭水化物 53.8g 218.9g ナトリウム 2059mg 2699mg 食塩相当量 5.2g 6.9g				エネルギー 643kcal 1423kcal たんぱく質 39.9g 56.3g 脂質 29.4g 32.0g 炭水化物 54.8g 220.6g ナトリウム 2145mg 2768mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 635kcal 1421kcal たんぱく質 39.4g 55.8g 脂質 29.8g 33.7g 炭水化物 52.1g 216.3g ナトリウム 1683mg 2322mg 食塩相当量 4.3g 5.9g				エネルギー 632kcal 1411kcal たんぱく質 39.2g 55.4g 脂質 30.9g 33.5g 炭水化物 48.6g 214.3g ナトリウム 2058mg 2686mg 食塩相当量 5.2g 6.8g				エネルギー 626kcal 1404kcal たんぱく質 47.3g 63.5g 脂質 29.9g 33.1g 炭水化物 44.4g 208.6g ナトリウム 2134mg 2758mg 食塩相当量 5.4g 7.0g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッパえんどう さつま芋と豚肉の揚げ煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 厚揚げとふきの煮物 ブロックリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g ます白焼 つま塩キャベツ 蘇の王子とじ 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 859kcal 1647kcal たんぱく質 47.2g 63.8g 脂質 37.6g 41.4g 炭水化物 82.7g 247.8g ナトリウム 2136mg 2776mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 842kcal 1622kcal たんぱく質 47.8g 64.2g 脂質 36.4g 39.0g 炭水化物 83.0g 248.8g ナトリウム 2221mg 2844mg 食塩相当量 5.6g 7.3g				エネルギー 836kcal 1622kcal たんぱく質 46.8g 63.2g 脂質 36.8g 40.7g 炭水化物 81.0g 245.2g ナトリウム 1760mg 2399mg 食塩相当量 4.5g 6.1g				エネルギー 829kcal 1608kcal たんぱく質 46.9g 63.1g 脂質 37.9g 40.5g 炭水化物 76.4g 242.1g ナトリウム 2134mg 2762mg 食塩相当量 5.4g 7.0g				エネルギー 833kcal 1611kcal たんぱく質 53.4g 69.6g 脂質 37.0g 40.2g 炭水化物 76.3g 240.5g ナトリウム 2208mg 2832mg 食塩相当量 5.6g 7.2g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッパえんどう さつま芋と豚肉の揚げ煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 厚揚げとふきの煮物 ブロックリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g ます白焼 つま塩キャベツ 蘇の王子とじ 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			

※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

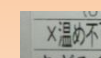


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

7月12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)				
朝食	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼き ひじきと挽肉の炒め物 大根の酢漬け		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 白花豆煮 春菊のおひたし		卵 麦 麦	★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物		麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 切干とインゲンの煮物 白菜の辛子柚子和え		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	169kcal	362kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g	
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	2.2g	2.7g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.2g	10.7g	
	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	24.3g	66.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	
	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	676mg	677mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参クラッセ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		麦 乳麦 麦	★ごはん120g ハーブチキンソテー ピーマンのおかか和え コーンと挽肉の炒め物 白菜のごま味噌和え		卵 麦 乳麦	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し チンゲン菜ソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢		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	257kcal	450kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	204kcal	397kcal		
たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g		
脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.6g	10.1g		
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.6g	59.5g		
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	831mg	832mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッパえんどう さつま芋と豚肉の揚げ煮 煮生酢		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 厚揚げとふきの煮物 ブロックリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物		麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのビクルス		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ます白米焼 つま塩キャベツ 蘇の玉子とし 菜の花とひじきのごま和え		麦か 卵乳麦 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	232kcal	425kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g	
	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.2g	54.1g	
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	627mg	628mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	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	658kcal	1237kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	
たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	47.3g	57.2g		
脂質	30.6g	32.1g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	29.9g	31.4g		
炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	44.4g	170.1g		
ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2134mg	2137mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g		
合計(間食込)	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	53.4g	63.3g	
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.0g	38.5g	
	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	76.3g	202.0g	
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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

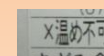


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月12日(月)				7月13日(火)				7月14日(水)				7月15日(木)				7月16日(金)			
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 白菜と厚揚げのどろみ煮 和風サラダ				★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラダ				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 れんごんの土佐煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ			
	麦 乳麦 卵				麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵麦				乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 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		292kcal 535kcal		エネルギー		301kcal 544kcal		エネルギー		267kcal 510kcal		エネルギー		318kcal 561kcal		エネルギー		298kcal 541kcal	
	たんぱく質		10.0g 14.1g		たんぱく質		9.5g 13.6g		たんぱく質		6.9g 11.0g		たんぱく質		6.4g 10.5g		たんぱく質		7.9g 12.0g	
	脂質		19.0g 19.6g		脂質		17.7g 18.3g		脂質		17.8g 18.4g		脂質		21.8g 22.4g		脂質		13.2g 13.8g	
	炭水化物		20.3g 73.1g		炭水化物		26.2g 79.0g		炭水化物		19.1g 71.9g		炭水化物		23.0g 75.8g		炭水化物		37.2g 90.0g	
	ナトリウム		696mg 697mg		ナトリウム		625mg 626mg		ナトリウム		452mg 453mg		ナトリウム		587mg 588mg		ナトリウム		672mg 673mg	
	カリウム		486mg 547mg		カリウム		439mg 500mg		カリウム		399mg 460mg		カリウム		368mg 429mg		カリウム		497mg 558mg	
	リン		147mg 212mg		リン		145mg 210mg		リン		89mg 154mg		リン		108mg 173mg		リン		138mg 203mg	
食塩相当量		1.8g 1.8g		食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.1g 1.2g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.7g 1.7g		
昼食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ツナあつさり煮 さつま芋サラダ				★ごはん150g サーモンフライ 人参グラッセ 白菜の煮びたし かぼちんサラダ				★ごはん150g ハッシュドポーク 春雨と鶏肉の炒め煮 一口ナスのオランダ煮				★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え				★ごはん150g スペイン風オムレツ ポイル野菜 豚肉ときのこのペペロンチーノ マカロニマリネサラダ			
	麦 麦 卵乳麦				卵麦 乳麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦				麦 麦 卵麦				卵乳麦 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		367kcal 610kcal		エネルギー		367kcal 610kcal		エネルギー		434kcal 677kcal		エネルギー		335kcal 578kcal		エネルギー		336kcal 579kcal	
	たんぱく質		10.4g 14.5g		たんぱく質		9.3g 13.4g		たんぱく質		12.4g 16.5g		たんぱく質		12.6g 16.7g		たんぱく質		12.8g 16.9g	
	脂質		22.7g 23.3g		脂質		23.2g 23.8g		脂質		24.9g 25.5g		脂質		17.7g 18.3g		脂質		24.3g 24.9g	
	炭水化物		30.0g 82.8g		炭水化物		30.3g 83.1g		炭水化物		39.4g 92.2g		炭水化物		32.0g 84.8g		炭水化物		17.1g 69.9g	
	ナトリウム		719mg 720mg		ナトリウム		550mg 551mg		ナトリウム		620mg 621mg		ナトリウム		456mg 457mg		ナトリウム		903mg 904mg	
	カリウム		666mg 727mg		カリウム		606mg 667mg		カリウム		438mg 499mg		カリウム		592mg 653mg		カリウム		404mg 465mg	
	リン		146mg 211mg		リン		144mg 209mg		リン		146mg 211mg		リン		160mg 225mg		リン		164mg 229mg	
食塩相当量		1.8g 1.8g		食塩相当量		1.4g 1.4g		食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.2g 1.2g		食塩相当量		2.3g 2.3g		
間食	◎黄桃(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎バナナプル(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ				★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ジャガ芋の中華炒め 大根なます				★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ				★ごはん150g 焼肉塩炒め マカロニトマト炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			
	麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				麦か 乳麦 麦				麦 乳麦落 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		356kcal 599kcal		エネルギー		333kcal 576kcal		エネルギー		322kcal 565kcal		エネルギー		316kcal 559kcal		エネルギー		355kcal 598kcal	
	たんぱく質		10.5g 14.6g		たんぱく質		10.7g 14.8g		たんぱく質		9.4g 13.5g		たんぱく質		12.3g 16.4g		たんぱく質		10.4g 14.5g	
	脂質		19.5g 20.1g		脂質		21.2g 21.8g		脂質		18.8g 19.4g		脂質		19.2g 19.8g		脂質		18.7g 19.3g	
	炭水化物		32.3g 85.1g		炭水化物		23.8g 76.6g		炭水化物		28.5g 81.3g		炭水化物		22.2g 75.0g		炭水化物		35.9g 88.7g	
	ナトリウム		588mg 589mg		ナトリウム		791mg 792mg		ナトリウム		886mg 887mg		ナトリウム		764mg 765mg		ナトリウム		460mg 461mg	
	カリウム		492mg 553mg		カリウム		579mg 640mg		カリウム		423mg 484mg		カリウム		450mg 511mg		カリウム		523mg 584mg	
	リン		139mg 204mg		リン		158mg 223mg		リン		131mg 196mg		リン		144mg 209mg		リン		130mg 195mg	
食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		2.0g 2.0g		食塩相当量		2.3g 2.3g		食塩相当量		1.9g 1.9g		食塩相当量		1.2g 1.2g		
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		1015kcal 1744kcal		エネルギー		1001kcal 1730kcal		エネルギー		1023kcal 1752kcal		エネルギー		969kcal 1698kcal		エネルギー		989kcal 1718kcal	
	たんぱく質		30.9g 43.2g		たんぱく質		29.5g 41.8g		たんぱく質		28.7g 41.0g		たんぱく質		31.3g 43.6g		たんぱく質		31.1g 43.4g	
	脂質		61.2g 63.0g		脂質		62.1g 63.9g		脂質		61.5g 63.3g		脂質		58.7g 60.5g		脂質		56.2g 58.0g	
	炭水化物		82.6g 241.0g		炭水化物		80.3g 238.7g		炭水化物		87.0g 245.4g		炭水化物		77.2g 235.6g		炭水化物		90.2g 248.6g	
	ナトリウム		2003mg 2006mg		ナトリウム		1966mg 1969mg		ナトリウム		1958mg 1961mg		ナトリウム		1807mg 1810mg		ナトリウム		2035mg 2038mg	
	カリウム		1644mg 1827mg		カリウム		1624mg 1807mg		カリウム		1260mg 1443mg		カリウム		1410mg 1593mg		カリウム		1424mg 1607mg	
	リン		432mg 627mg		リン		447mg 642mg		リン		366mg 561mg		リン		412mg 607mg		リン		432mg 627mg	
	食塩相当量		5.1g 5.1g		食塩相当量		5.0g 5.0g		食塩相当量		5.0g 5.1g		食塩相当量		4.6g 4.6g		食塩相当量		5.2g 5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー		1079kcal 1808kcal		エネルギー		1049kcal 1778kcal		エネルギー		1087kcal 1816kcal		エネルギー		1032kcal 1761kcal		エネルギー		1053kcal 1782kcal
たんぱく質		31.3g 43.6g		たんぱく質		29.9g 42.2g		たんぱく質		29.1g 41.4g		たんぱく質		31.6g 43.9g		たんぱく質		31.5g 43.8g		
脂質		61.3g 63.1g		脂質		62.2g 64.0g		脂質		61.6g 63.4g		脂質		58.8g 60.6g		脂質		56.3g 58.1g		
炭水化物		98.1g 256.5g		炭水化物		91.8g 250.2g		炭水化物		102.5g 260.9g		炭水化物		92.4g 250.8g		炭水化物		105.7g 264.1g		
ナトリウム		2006mg 2009mg		ナトリウム		1969mg 1972mg		ナトリウム		1961mg 1964mg		ナトリウム		1808mg 1811mg		ナトリウム		2038mg 2041mg		
カリウム		1704mg 1887mg		カリウム		1680mg 1863mg		カリウム		1320mg 1503mg		カリウム		1467mg 1650mg		カリウム		1484mg 1667mg		
リン		439mg 634mg		リン		453mg 648mg		リン		373mg 568mg		リン		415mg 610mg		リン		439mg 634mg		
食塩相当量		5.1g 5.1g		食塩相当量		5.0g 5.0g		食塩相当量		5.0g 5.1g		食塩相当量		4.6g 4.6g		食塩相当量		5.2g 5.2g		

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g チーズオムレツ 揚げナスの煮物 旨みチンゲン菜			★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 三色煮豆 春雨フルーツサラダ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参じりしり 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		
	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	169kcal	459kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.6g	10.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	6.2g	6.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g
昼食	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g サウラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら カボチャとひき肉のトマト煮込み 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッペンどう 豚肉ときこのペペロンチーノ 玉子スバサラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ		
	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	333kcal	623kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	289kcal	579kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	16.2g	16.9g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース マカロニサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル 油揚げの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん180g ギョーザカレーのルー 法蓮草ソテー れんこんサラダ			★ごはん180g ささみ天葉フライ オニオンソテー 五色煮豆 野菜のピーナツ和え		
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g
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	302kcal	592kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	28.9g	91.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	26.9g	89.8g
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	804kcal	1674kcal	エネルギー	870kcal	1740kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	48.4g	50.5g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.6g	47.7g
	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	65.2g	253.9g
合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	48.6g	50.7g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	97.7g	286.4g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	88.2g	276.9g

※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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ひじき煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼうの柚子風味 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズオムレツ 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ パスタのクリーム煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	157kcal	423kcal	エネルギー	149kcal	423kcal	エネルギー	126kcal	400kcal	エネルギー	131kcal	397kcal	エネルギー	112kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.0g	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	5.3g	11.6g	蛋白質	7.8g	13.5g	蛋白質	3.8g	9.9g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	5.3g	6.3g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	3.4g	4.4g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	14.8g	73.0g	炭水化物	14.3g	71.9g	炭水化物	11.2g	67.6g	炭水化物	18.8g	76.0g
	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	696mg	1164mg	ナトリウム	500mg	942mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	646mg	1114mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食	★やわらかごはん180g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚肉とさくらげの卵炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 野菜の味噌煮込み レインボーサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 きのこソテー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 油揚げと菜の花の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 中華うま煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	224kcal	492kcal	エネルギー	321kcal	588kcal	エネルギー	200kcal	483kcal	エネルギー	243kcal	511kcal	エネルギー	205kcal	494kcal
	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	8.7g	14.6g	蛋白質	14.7g	21.4g
	脂質	脂質	14.3g	15.2g	脂質	19.5g	20.4g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	10.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	7.8g	64.4g	炭水化物	22.9g	79.6g	炭水化物	13.6g	73.6g	炭水化物	26.2g	82.7g	炭水化物	12.8g	72.0g
	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1132mg	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	896mg	1338mg	ナトリウム	914mg	1360mg	ナトリウム	780mg	1222mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 南瓜サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ アスパラ 白菜の煮びたし 法蓮草のごま和え ★味噌汁		麦え 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ミックスソテー ベーコンと野菜のソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンのおかか和え 蕪のそぼろ煮 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のかに風あんかけ れんこんサラダ ★味噌汁		乳麦 卵麦 卵麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	189kcal	459kcal	エネルギー	248kcal	526kcal	エネルギー	247kcal	521kcal	エネルギー	257kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	15.6g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	12.8g	19.4g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	9.2g	15.0g
	脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	13.0g	14.7g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	15.9g	16.8g
	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.5g	炭水化物	19.6g	76.6g	炭水化物	19.9g	76.5g	炭水化物	16.5g	74.5g	炭水化物	19.9g	77.1g
	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1278mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	709mg	1153mg	ナトリウム	742mg	1183mg	ナトリウム	759mg	1220mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	629kcal	1429kcal	エネルギー	659kcal	1470kcal	エネルギー	574kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1429kcal	エネルギー	574kcal	1405kcal
	蛋白質	蛋白質	34.1g	51.3g	蛋白質	28.8g	46.3g	蛋白質	31.5g	50.5g	蛋白質	27.9g	45.3g	蛋白質	27.7g	46.3g
	脂質	脂質	35.2g	37.9g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	32.1g	34.8g	脂質	29.7g	33.3g
	炭水化物	炭水化物	44.7g	214.0g	炭水化物	57.3g	229.2g	炭水化物	47.8g	222.0g	炭水化物	53.9g	224.8g	炭水化物	51.5g	225.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2210mg	3560mg	ナトリウム	2134mg	3485mg	ナトリウム	2105mg	3433mg	ナトリウム	2243mg	3572mg	ナトリウム	2185mg	3556mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g

★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。

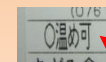
お食事の作り方



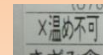
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)		
朝 食		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 厚焼玉子 ひじき煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼうの柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g チーズオムレツ 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g 食べるトマトスープ パスタのクリーム煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★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	157kcal	316kcal	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.4g	4.1g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	500mg	940mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	646mg	1086mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g
		★全粥240g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚肉ときくらげの卵炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 野菜の味噌煮込み レインボーサラダ ★味噌汁			★全粥240g ブリの磯辺焼 きのこソテー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 油揚げと菜の花の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホッケのごま焼 塩枝豆 中華うま煮 インゲンとツナのマスタード和え ★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	224kcal	383kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	205kcal	364kcal
	蛋白質	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	14.3g	15.0g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	炭水化物	7.8g	40.8g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	12.8g	45.8g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	914mg	1354mg	ナトリウム	780mg	1220mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g
		★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★全粥240g えびカツ アスパラ 白菜の煮びたし 法蓮草のごま和え ★味噌汁			★全粥240g ハニーマスタードチキン ミックスソテー ベーコンと野菜のソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g さばみりん干焼 ピーマンのおかか和え 蕪のそぼろ煮 野菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のかに風あんかけ れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	248kcal	407kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	257kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.9g	16.6g
合 計	炭水化物	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.9g	52.9g
	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	759mg	1199mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	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	629kcal	1106kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	574kcal	1051kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	574kcal	1051kcal
	蛋白質	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	29.7g	31.8g
計	炭水化物	炭水化物	44.7g	143.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	51.5g	150.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2134mg	3454mg	ナトリウム	2105mg	3425mg	ナトリウム	2243mg	3563mg	ナトリウム	2185mg	3505mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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

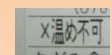


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)		
		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦	
朝食	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	71kcal	245kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg
昼食	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g
夕食	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g
	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 麦			★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal
合計	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g
	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
計	エネルギー	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	522kcal	1044kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g
	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g
	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	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。

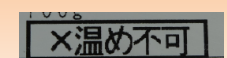
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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