

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	オムレツ	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなりに煮	卵麦	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦				
	白身魚のしんじょう	小麦	ケチャップ(小袋)	油揚げと菜の花の煮物	小麦	人参の炒り煮	小麦	白菜と若布の煮物	小麦	野菜炒め	卵麦				
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	ひじきとベーコンの煮物	小麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	小麦	カリフラワーの甘酢漬け	小麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦					
	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	★味噌汁(巻麦・しめじ)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	135kcal	399kcal	エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	134kcal	396kcal	エネルギー	143kcal	399kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	
たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	6.8g	12.5g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.4g	11.5g	
脂質	7.3g	8.2g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.7g	9.5g	
炭水化物	11.2g	67.3g	炭水化物	14.3g	68.5g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.9g	71.3g	
ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	653mg	879mg	ナトリウム	615mg	762mg	ナトリウム	675mg	823mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	小麦	★ごはん150g	カレーの白ワイン蒸し	卵麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	小麦				
	豚肉とキャベツの塩おおか	小麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	白菜の煮ひたし	小麦	オクラとももろのピーナツ味噌和え	小麦	乳麦	炊き合せ	小麦				
	★味噌汁(巻麦・えのき)	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	★味噌汁(巻麦・えのき)	小麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麦・えのき)	小麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	299kcal	561kcal	エネルギー	224kcal	492kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	470kcal
たんぱく質	19.3g	24.9g	たんぱく質	12.8g	18.8g	たんぱく質	19.1g	24.9g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	17.2g	22.8g	
脂質	14.5g	15.4g	脂質	9.4g	11.0g	脂質	9.4g	11.0g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.3g	11.2g	
炭水化物	22.4g	77.9g	炭水化物	22.7g	77.8g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	10.9g	66.6g	
ナトリウム	664mg	890mg	ナトリウム	770mg	999mg	ナトリウム	653mg	879mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	714mg	960mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎オレシジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	さわら南蛮焼	小麦	★ごはん150g	牛肉とキャベツの炒め物	小麦	★ごはん150g	アジのごま醤油焼	小麦				
	大根とつくねの煮物	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	菜の花のおひたし	小麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	小麦					
	★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	小麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	211kcal	471kcal	エネルギー	250kcal	506kcal	エネルギー	283kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	529kcal	エネルギー	261kcal	518kcal
たんぱく質	12.8g	18.3g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	19.2g	24.4g	たんぱく質	18.2g	23.2g	
脂質	9.9g	10.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	13.0g	13.8g	
炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	16.8g	71.8g	
ナトリウム	776mg	1003mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	860mg	1028mg	ナトリウム	696mg	942mg	ナトリウム	746mg	974mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	645kcal	1431kcal	エネルギー	645kcal	1423kcal	エネルギー	656kcal	1438kcal	エネルギー	667kcal	1441kcal	エネルギー	639kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	41.8g	57.5g
	脂質	31.7g	34.5g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	32.6g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.0g	34.5g
	炭水化物	52.0g	218.6g	炭水化物	51.6g	215.8g	炭水化物	46.3g	211.3g	炭水化物	51.3g	216.8g	炭水化物	44.6g	209.7g
ナトリウム	2099mg	2779mg	ナトリウム	2203mg	2807mg	ナトリウム	2166mg	2786mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2135mg	2757mg	
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	844kcal	1630kcal	エネルギー	852kcal	1630kcal	エネルギー	854kcal	1636kcal	エネルギー	868kcal	1642kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.4g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	49.5g	65.2g
	脂質	38.7g	41.5g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	39.6g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.0g	41.5g
	炭水化物	80.2g	246.8g	炭水化物	83.5g	247.7g	炭水化物	75.2g	240.2g	炭水化物	80.2g	245.7g	炭水化物	72.4g	237.5g
	ナトリウム	2175mg	2855mg	ナトリウム	2277mg	2881mg	ナトリウム	2240mg	2860mg	ナトリウム	2244mg	2864mg	ナトリウム	2211mg	2833mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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。  
 ※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21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	肉詰いなり煮	★ごはん120g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物					
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	ケチャップ(小袋)	★ごはん120g	人参の炒り煮	★ごはん120g	白菜と若布の煮物	★ごはん120g	野菜炒め					
	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	オムレツ	油揚げと菜の花の煮物	★ごはん120g	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	★ごはん120g	カリフラワーの甘酢漬	★ごはん120g	春雨のピーナツ和え					
	春菊のなめこ和え	卵麦	オムレツ	ひじきとベーコンの煮物	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	卵乳麦落					
	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	135kcal	328kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	134kcal	327kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g	
炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	
ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	ささみ大葉フライ	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	★ごはん120g	マーボ豆腐	★ごはん120g	炊き合せ					
	豚肉とキャベツの塩おおか	卵麦	ささみ大葉フライ	マ	★ごはん120g	スナッフえんどう	★ごはん120g	竹輪とインゲンの玉子とじ	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮					
	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	ささみ大葉フライ	麦	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	法蓮草ソテー	★ごはん120g	切干と人参のハリハリ					
	白花豆煮	卵麦	ささみ大葉フライ	卵乳麦	★ごはん120g	豚挽き肉と切干大根の煮物	★ごはん120g		★ごはん120g						
	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	299kcal	492kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	
たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	
脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.3g	10.8g	
炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	22.7g	64.6g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	714mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	さわら南蛮焼	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	★ごはん120g	アジのごま醤油焼	★ごはん120g	照焼チキン					
	大根とつくねの煮物	卵乳麦	さわら南蛮焼	麦	★ごはん120g	フロッコリーの玉子とじ	★ごはん120g	塩枝豆	★ごはん120g	ミックスソテー					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	さわら南蛮焼	卵乳麦	★ごはん120g	菜の花のおひたし	★ごはん120g	豚肉とごぼうの甘辛煮	★ごはん120g	和風ポトフ					
	キャベツの塩昆布和え	麦	さわら南蛮焼	麦	★ごはん120g		★ごはん120g	レモンかぼちゃ	★ごはん120g	菜の花と錦糸玉子のおひたし					
	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	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	283kcal	476kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	
脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	746mg	747mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.8g	51.7g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	44.6g	170.3g
ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.5g	59.4g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	72.4g	198.1g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2211mg	2214mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

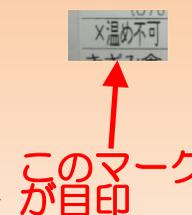


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25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		牛肉と根菜の煮物		厚焼玉子		菜の花と牛肉の煮物						
	トマトソース		じゃが芋デミグラスソース		麦		白菜と厚揚げのどろみ煮		麦						
	春雨タンタン		カリフラワーの塩炒め		卵麦		和風マヨネーズ和え		卵麦						
	カラフルサラダ		揚げナスのめかぶ和え		れんこんの梅和え				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	289kcal	532kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	497kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	13.1g	13.7g
炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	23.3g	76.1g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	581mg	582mg	
カリウム	433mg	494mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	538mg	599mg	
リン	158mg	223mg	リン	88mg	153mg	リン	141mg	206mg	リン	123mg	188mg	リン	167mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	野菜コロッケ		麦		焼肉塩炒め		麦		麦						
	ハンパルスパ		麦		さつま芋の炒り煮		麦		麦						
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦		和風サラダ		麦		麦						
	ごぼうのごま酢和え		麦												
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.4g	23.0g
炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	23.0g	75.8g	
ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	370mg	371mg	ナトリウム	581mg	582mg	
カリウム	433mg	494mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	375mg	436mg	
リン	109mg	174mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	113mg	178mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g					
	鶏の酒蒸し煮		麦		海老と玉子の塩あんかけ		卵麦		麦						
	オニオンソテー		麦		里芋の揚げ煮		麦		麦						
	スイートパンフ		麦		豚肉ときのこのペロンチノ		麦		麦						
	インゲンとツナのマスタード和え		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	350kcal	593kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	372kcal	615kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.3g	23.9g
炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	45.6g	98.4g	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	32.2g	85.0g	
ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	589mg	590mg	
カリウム	509mg	570mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	551mg	612mg	
リン	123mg	188mg	リン	208mg	273mg	リン	120mg	188mg	リン	167mg	232mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏の酒蒸し煮		麦		海老と玉子の塩あんかけ		卵麦		麦						
	オニオンソテー		麦		里芋の揚げ煮		麦		麦						
	スイートパンフ		麦		豚肉ときのこのペロンチノ		麦		麦						
	インゲンとツナのマスタード和え		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	350kcal	593kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	372kcal	615kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.3g	23.9g
炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	45.6g	98.4g	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	32.2g	85.0g	
ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	589mg	590mg	
カリウム	509mg	570mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	551mg	612mg	
リン	123mg	188mg	リン	208mg	273mg	リン	120mg	188mg	リン	167mg	232mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	78.5g	236.9g
	ナトリウム	1627mg	1630mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1709mg	1712mg	ナトリウム	1751mg	1754mg
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1598mg	1781mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1464mg	1647mg
	リン	390mg	585mg	リン	467mg	662mg	リン	423mg	618mg	リン	403mg	598mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1042kcal
たんぱく質		28.0g	40.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g
脂質		57.1g	58.9g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物		102.9g	261.3g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	110.7g	269.1g	炭水化物	111.7g	270.1g	炭水化物	94.0g	252.4g
ナトリウム		1630mg	1633mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1754mg	1757mg
カリウム		1431mg	1614mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1654mg	1837mg	カリウム	1520mg	1703mg	カリウム	1524mg	1707mg
リン		396mg	591mg	リン	474mg	669mg	リン	429mg	624mg	リン	406mg	601mg	リン	409mg	604mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	白身魚のしんじょう	卵麦	チーズオムレツ	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵麦	肉豆腐煮	麦		
	肉じゃが煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	カリフラワーの塩炒め	麦		
	ブロッコリーのゴマ和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦	キャベツサラダ	麦	四色なます	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	212kcal	502kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	171kcal	461kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	25.9g	88.8g
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	604mg	605mg	
カリウム	457mg	529mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	523mg	595mg	
リン	154mg	231mg	リン	158mg	235mg	リン	156mg	233mg	リン	101mg	178mg	
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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	赤魚の幽庵焼	麦	豚ばら肉炒め	麦	白身魚の竜田揚	麦	鶏肉のカレー風味焼き	麦	フリの西京焼	麦		
	チンゲン菜ソテー	卵麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ラタトゥイユソース	麦	ズナツプえんどう	麦	人参グラッセ	卵麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	マリネサラダ	卵麦	インゲンとえきの炒め物	卵麦	きんぴられんこん	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦		
	ポタトマサラダ	卵麦			ハムの和風サラダ	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとツナのオリーブ和え	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	258kcal	548kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	24.3g	25.0g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.7g	20.4g
炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.3g	79.2g	
ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	635mg	636mg	
カリウム	587mg	659mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	472mg	544mg	
リン	183mg	260mg	リン	175mg	252mg	リン	221mg	298mg	リン	107mg	184mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	さきみ天葉フライ	麦	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦	アジの磯辺焼	麦	メンチカツ	卵麦		
	オクラのペペロンチーノ	卵麦	ギョウザ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	ミックスソテー	卵麦		
	若芽とじゃこの炒り卵	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉とぶきの炒め煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	卵麦		
	竹輪と菜の花の煮物	麦	春雨フルーツサラダ	卵麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵麦	だだきごぼう	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	333kcal	623kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	16.8g	21.7g
脂質	21.1g	21.8g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.6g	17.3g	
炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	15.7g	78.6g	
ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	760mg	761mg	
カリウム	405mg	477mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	592mg	664mg	
リン	185mg	262mg	リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	211mg	288mg	
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	1.9g	1.9g	
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	803kcal	1673kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	57.9g	246.6g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1587mg	1803mg
	リン	522mg	753mg	リン	572mg	803mg	リン	550mg	781mg	リン	419mg	650mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		899kcal	1769kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		45.1g	47.2g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	47.9g	49.9g	脂質	43.4g	45.5g
炭水化物		84.6g	273.3g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.4g	277.1g
ナトリウム		2083mg	2086mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2001mg	2004mg
カリウム		1562mg	1778mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1701mg	1917mg
リン		534mg	765mg	リン	586mg	817mg	リン	562mg	793mg	リン	425mg	656mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	899kcal	1769kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	47.9g	49.9g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.4g	277.1g
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2001mg	2004mg
	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1701mg	1917mg
	リン	534mg	765mg	リン	586mg	817mg	リン	562mg	793mg	リン	425mg	656mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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21日(月)			6月22日(火)			6月23日(水)			6月24日(木)			6月25日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ きんぴら キャベツソテー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 ひじきと挽肉の炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ズッキーニのトマト炒め 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 金時豆煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 インゲンと人参のグラッセ 法蓮草ときのおひたし ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	117kcal	387kcal	エネルギー	208kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	458kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	131kcal	397kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	7.7g	13.3g	蛋白質	6.7g	12.4g
	脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	13.7g	14.7g	脂質	13.0g	14.7g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	5.9g	6.8g
	炭水化物	炭水化物	16.2g	73.4g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	11.8g	68.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	14.6g	71.0g
	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1031mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	503mg	946mg	ナトリウム	642mg	1104mg	ナトリウム	576mg	1045mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン バジルスパ 食べるトマトスープ 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g カツとじ 白菜の煮びたし 春菊のおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 麩と豚肉のチャンプルー れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 青菜と高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ★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	233kcal	512kcal	エネルギー	208kcal	478kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	236kcal	525kcal	エネルギー	270kcal	537kcal
	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.7g	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	16.4g	23.1g	蛋白質	10.1g	15.7g
	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	15.7g	16.6g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	81.3g	炭水化物	20.3g	77.3g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	16.3g	75.5g	炭水化物	23.5g	79.9g
	ナトリウム	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	836mg	1277mg	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	639mg	1081mg	ナトリウム	811mg	1255mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 かぼちやのゴマ煮 煮生酢 ★すまし汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 スナッフえんどう ぜんまい煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 彩り八宝菜 春雨のごま炒め 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 大根と豚肉の甘辛煮 野菜のピーナッツ和え ★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	330kcal	595kcal	エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	230kcal	510kcal	エネルギー	249kcal	519kcal	エネルギー	295kcal	564kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	15.8g	蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	16.8g	22.9g
	脂質	脂質	19.0g	20.3g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.9g	17.9g
	炭水化物	炭水化物	28.0g	83.7g	炭水化物	22.0g	78.6g	炭水化物	15.5g	75.0g	炭水化物	28.2g	85.4g	炭水化物	18.1g	74.6g
	ナトリウム	ナトリウム	995mg	1403mg	ナトリウム	682mg	1127mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	848mg	1289mg	ナトリウム	747mg	1190mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	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	680kcal	1494kcal	エネルギー	614kcal	1425kcal	エネルギー	599kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1466kcal	エネルギー	696kcal	1498kcal
	蛋白質	蛋白質	29.7g	46.8g	蛋白質	28.8g	46.6g	蛋白質	28.2g	46.3g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.6g	51.0g
	脂質	脂質	32.5g	35.6g	脂質	31.5g	34.3g	脂質	36.8g	40.3g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	38.5g	41.3g
	炭水化物	炭水化物	66.3g	238.4g	炭水化物	54.9g	225.8g	炭水化物	38.4g	210.8g	炭水化物	66.8g	239.6g	炭水化物	56.2g	225.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2473mg	3785mg	ナトリウム	2236mg	3564mg	ナトリウム	2225mg	3554mg	ナトリウム	2129mg	3474mg	ナトリウム	2134mg	3490mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	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。

# 「刻み食」 週間献立表

	6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦	ズッキーニのトマト炒め	麦	肉詰いなり煮	麦	厚焼玉子	麦	
	きんぴら	乳麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	和風サラダ	麦	金時豆煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	
	キャベツソテー	麦	ハムの和風サラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	法蓮草ときこのおひたし	麦	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	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	117kcal	276kcal	208kcal	367kcal	181kcal	340kcal	156kcal	315kcal	131kcal	290kcal
蛋白質	5.5g	9.2g	8.5g	12.2g	5.1g	8.8g	7.7g	11.4g	6.7g	10.4g	
脂質	3.7g	4.4g	13.7g	14.4g	13.0g	13.7g	4.5g	5.2g	5.9g	6.6g	
炭水化物	16.2g	49.2g	12.6g	45.6g	11.8g	44.8g	22.3g	55.3g	14.6g	47.6g	
ナトリウム	570mg	1010mg	718mg	1158mg	503mg	943mg	642mg	1082mg	576mg	1016mg	
塩分	1.4g	2.6g	1.8g	2.9g	1.3g	2.4g	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	
	ハニーマスタードチキン		カツとじ	麦	きのこあん	麦	白身魚の生姜煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	麦	
	バジルスパ	乳麦	白菜の煮びたし	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	キヌサヤ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	春菊のおかか和え	麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	麦	マカロニサラダ	麦	
	菜の花としらすのおひたし	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	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	233kcal	392kcal	208kcal	367kcal	188kcal	347kcal	236kcal	395kcal	270kcal	429kcal	
蛋白質	13.8g	17.5g	8.7g	12.4g	7.2g	10.9g	16.4g	20.1g	10.1g	13.8g	
脂質	9.8g	10.5g	10.6g	11.3g	11.4g	12.1g	11.2g	11.9g	15.7g	16.4g	
炭水化物	22.1g	55.1g	20.3g	53.3g	11.1g	44.1g	16.3g	49.3g	23.5g	56.5g	
ナトリウム	908mg	1348mg	836mg	1276mg	806mg	1246mg	639mg	1079mg	811mg	1251mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g	麦落	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	カルビ丼の具	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	彩り八宝菜	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	
	かぼちやのゴマ煮	麦	スナッフえんどう	麦	法蓮草のおひたし	麦	春雨のごま炒め	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦	
	煮生酢	麦	ぜんまい煮	麦	★味噌汁	麦	南瓜サラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	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	330kcal	489kcal	198kcal	357kcal	230kcal	389kcal	249kcal	408kcal	295kcal	454kcal
蛋白質	10.4g	14.1g	11.6g	15.3g	15.9g	19.6g	5.4g	9.1g	16.8g	20.5g	
脂質	19.0g	19.7g	7.2g	7.9g	12.4g	13.1g	12.6g	13.3g	16.9g	17.6g	
炭水化物	28.0g	61.0g	22.0g	55.0g	15.5g	48.5g	28.2g	61.2g	18.1g	51.1g	
ナトリウム	995mg	1435mg	682mg	1122mg	916mg	1356mg	848mg	1288mg	747mg	1187mg	
塩分	2.5g	3.6g	1.7g	2.9g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	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	680kcal	1157kcal	614kcal	1091kcal	599kcal	1076kcal	641kcal	1118kcal	696kcal	1173kcal
	蛋白質	29.7g	40.8g	28.8g	39.9g	28.2g	39.3g	29.5g	40.6g	33.6g	44.7g
	脂質	32.5g	34.6g	31.5g	33.6g	36.8g	38.9g	28.3g	30.4g	38.5g	40.6g
	炭水化物	66.3g	165.3g	54.9g	153.9g	38.4g	137.4g	66.8g	165.8g	56.2g	155.2g
	ナトリウム	2473mg	3793mg	2236mg	3556mg	2225mg	3545mg	2129mg	3449mg	2134mg	3454mg
	塩分	6.2g	9.6g	5.6g	9.0g	5.7g	9.0g	5.4g	8.8g	5.5g	8.8g

★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21日(月)			6月22日(火)			6月23日(水)			6月24日(木)			6月25日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		
	ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	101kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	
ナトリウム	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		
	五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	200kcal	374kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g
脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.8g	10.5g	
炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	
ナトリウム	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	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			
	白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスバゲティ	卵乳麦か		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	149kcal	323kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	12.1g	12.8g	
炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	
ナトリウム	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	
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	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	393kcal	915kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g
	脂質	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	26.1g	28.2g
	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3690mg
塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	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