

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	チーズオムレツ	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	豚肉と卵白のトマト炒め	鶏大豆	鶏大豆	鶏大豆	鶏大豆	鶏大豆	
	豚挽き肉と切干大根の煮物	ブロccoliとエビのチリソース	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	竹輪のごま炒め	若竹煮	若竹煮	若竹煮	若竹煮	若竹煮	
	インゲンのごま和え	竹輪と菜の花の煮物	法蓮草と切干のおひたし	法蓮草と切干のおひたし	菜の花ときのこの群味和え	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	191kcal	453kcal	161kcal	418kcal	187kcal	447kcal	202kcal	456kcal	215kcal	481kcal	
たんぱく質	8.7g	14.3g	11.5g	16.7g	11.9g	17.3g	11.3g	16.4g	15.4g	21.3g	
脂質	11.6g	12.6g	5.2g	6.0g	6.8g	7.8g	7.8g	8.6g	9.0g	10.6g	
炭水化物	12.8g	68.0g	18.2g	73.4g	20.3g	75.3g	22.5g	76.9g	19.7g	74.6g	
ナトリウム	562mg	792mg	603mg	850mg	745mg	999mg	712mg	860mg	631mg	857mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.5g	2.2g	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	あぶらかれい生姜煮	炊き合せ	フリの西京焼	フリの西京焼	鶏肉のおろしポン酢焼き	鮮の青じそ焼	鮮の青じそ焼	鮮の青じそ焼	鮮の青じそ焼	鮮の青じそ焼	
	スナッフスんどう	旨みチンケン菜	人参クラッセ	人参クラッセ	豚肉とじゃが芋の昆布煮	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	麩の野菜あんかけ	カボチャとハムのサラダ	大根と露の出汁煮	大根と露の出汁煮	ブロccoliのサラダ	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	
	大根のマヨネーズ和え	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	189kcal	455kcal	220kcal	476kcal	247kcal	509kcal	247kcal	509kcal	199kcal	455kcal	
たんぱく質	16.2g	22.0g	16.0g	21.2g	13.4g	19.0g	13.4g	19.0g	17.1g	22.2g	
脂質	7.2g	8.8g	10.0g	10.7g	13.9g	14.8g	13.9g	14.8g	9.7g	10.5g	
炭水化物	14.7g	69.6g	14.7g	69.6g	16.5g	72.2g	16.5g	72.2g	11.2g	65.9g	
ナトリウム	698mg	924mg	658mg	805mg	628mg	874mg	628mg	874mg	831mg	1059mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.0g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
◎りんご150g	◎オレシジュ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ホイコーロー	カジギのアラ煮	ささみ大葉フライ	ささみ大葉フライ	サワラのエスカベッシュ	豚ロースの玉ねぎソース	豚ロースの玉ねぎソース	豚ロースの玉ねぎソース	豚ロースの玉ねぎソース	豚ロースの玉ねぎソース	
	油揚げと菜の花の煮物	厚揚げのそぼろ煮	チンケン菜ソテー	チンケン菜ソテー	鶏と蓮根のヒリ辛煮	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	
	カリフラワーの甘酢漬	白菜のごま味噌和え	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	若芽としらすのおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(豆腐・しめじ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	241kcal	503kcal	238kcal	506kcal	224kcal	480kcal	224kcal	480kcal	218kcal	472kcal	
たんぱく質	16.1g	21.8g	13.5g	19.5g	16.5g	21.6g	16.5g	21.6g	13.4g	18.5g	
脂質	10.6g	11.5g	10.7g	12.3g	10.5g	11.3g	10.5g	11.3g	10.4g	11.2g	
炭水化物	21.3g	77.0g	23.0g	78.1g	14.3g	69.2g	14.3g	69.2g	16.6g	70.8g	
ナトリウム	822mg	1048mg	608mg	837mg	886mg	1113mg	886mg	1113mg	632mg	780mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.5g	2.1g	2.3g	2.8g	2.3g	2.8g	1.6g	2.0g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	621kcal	1411kcal	646kcal	1422kcal	645kcal	1429kcal	673kcal	1445kcal	632kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.0g	58.1g	40.1g	56.0g	41.4g	58.0g	41.2g	57.0g	45.9g	62.0g
	脂質	29.4g	32.9g	27.7g	30.8g	27.5g	30.8g	32.2g	34.7g	29.1g	32.3g
	炭水化物	48.8g	214.6g	59.4g	224.0g	58.0g	223.0g	53.3g	218.3g	47.5g	211.3g
ナトリウム	2082mg	2764mg	2058mg	2697mg	2011mg	2641mg	2226mg	2847mg	2094mg	2696mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	5.2g	6.9g	5.1g	6.6g	5.7g	7.2g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1618kcal	845kcal	1621kcal	846kcal	1630kcal	880kcal	1652kcal	829kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.1g	64.2g	48.0g	63.9g	48.8g	65.4g	47.3g	63.1g	53.6g	69.7g
	脂質	36.5g	40.0g	34.7g	37.8g	34.5g	37.8g	39.3g	41.8g	36.1g	39.3g
	炭水化物	80.7g	246.5g	87.6g	252.2g	86.9g	251.9g	85.2g	250.2g	75.3g	239.1g
	ナトリウム	2156mg	2838mg	2134mg	2773mg	2088mg	2718mg	2300mg	2921mg	2170mg	2772mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	5.4g	7.1g	5.3g	6.8g	5.9g	7.4g	5.5g	7.1g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

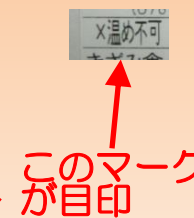


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30日(金)																					
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦																				
	チーズオムレツ	豚挽き肉と切干大根の煮物	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん120g	鶏大豆																				
	インゲンのごま和え	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム																				
191kcal	8.7g	11.6g	12.8g	562mg	161kcal	11.5g	5.2g	18.2g	603mg	187kcal	11.9g	6.8g	20.3g	745mg	202kcal	11.3g	7.8g	22.5g	712mg	215kcal	15.4g	9.0g	19.7g	631mg						
384kcal	12.0g	12.1g	54.7g	563mg	354kcal	14.8g	5.7g	60.1g	604mg	380kcal	15.2g	7.3g	62.2g	746mg	395kcal	14.6g	8.3g	64.4g	713mg	408kcal	18.7g	9.5g	61.6g	632mg						
1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦																				
	あぶらかれい生姜煮	小麦	炊き合せ	小麦	フリの西京焼	小麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	小麦	鮮の青じそ焼	小麦																				
	スナッフスんどう	小麦	旨みチンケン菜	小麦	人参クラッセ	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	人参クラッセ	小麦																				
	麩の野菜あんかけ	小麦	カボチャとハムのサラダ	小麦	大根と露の出汁煮	小麦	フロッコリーのサラダ	小麦	ぜんまいとミンチの煮物	小麦																				
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦																				
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム						
189kcal	16.2g	7.2g	14.7g	698mg	268kcal	12.3g	15.5g	18.8g	781mg	220kcal	16.0g	10.0g	14.7g	658mg	413kcal	19.3g	10.5g	56.6g	659mg	247kcal	13.4g	13.9g	16.5g	628mg	199kcal	17.1g	9.7g	11.2g	831mg	
382kcal	19.5g	7.7g	56.6g	699mg	461kcal	15.6g	16.0g	60.7g	782mg	413kcal	19.3g	10.5g	56.6g	659mg	440kcal	16.7g	14.4g	58.4g	629mg	440kcal	16.7g	14.4g	58.4g	629mg	392kcal	20.4g	10.2g	53.1g	832mg	
1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g		
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g																				
	◎ごはん120g	◎ホイコーロー	◎ごはん120g	◎カジギのアラ煮	◎ごはん120g	◎ささみ大葉フライ	◎ごはん120g	◎サワラのエスカベッシュ	◎ごはん120g	◎豚ロースの玉ねぎソース																				
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦																				
	油揚げと菜の花の煮物	小麦	厚揚げのそぼろ煮	小麦	チンケン菜ソテー	小麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	小麦	里芋のかに風あんかけ	小麦																				
	カリフラワーの甘酢漬	小麦	白菜のごま味噌和え	小麦	カリフラワーの塩炒め	小麦	若芽としらすのおひたし	小麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム					
241kcal	16.1g	10.6g	21.3g	822mg	217kcal	16.3g	7.0g	22.4g	674mg	238kcal	13.5g	10.7g	23.0g	608mg	431kcal	16.8g	11.2g	64.9g	609mg	224kcal	16.5g	10.5g	14.3g	886mg	218kcal	13.4g	10.4g	16.6g	632mg	
434kcal	19.4g	11.1g	63.2g	823mg	410kcal	19.6g	7.5g	64.3g	675mg	431kcal	16.8g	11.2g	64.9g	609mg	417kcal	19.8g	11.0g	56.2g	887mg	417kcal	19.8g	11.0g	56.2g	887mg	411kcal	16.7g	10.9g	58.5g	633mg	
2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム					
	621kcal	41.0g	29.4g	48.8g	2082mg	646kcal	40.1g	27.7g	59.4g	2058mg	645kcal	41.4g	27.5g	58.0g	2011mg	673kcal	41.2g	32.2g	53.3g	2226mg	625kcal	41.1g	32.1g	53.3g	2226mg	632kcal	45.9g	29.1g	47.5g	2094mg
	1200kcal	50.9g	30.9g	174.5g	2085mg	1225kcal	50.0g	29.2g	185.1g	2061mg	1224kcal	51.3g	29.0g	183.7g	2014mg	1252kcal	51.1g	33.7g	179.0g	2229mg	1252kcal	51.1g	33.7g	179.0g	2229mg	1211kcal	55.8g	30.6g	173.2g	2097mg
	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム					
	828kcal	47.1g	36.5g	80.7g	2156mg	845kcal	48.0g	34.7g	87.6g	2134mg	846kcal	48.8g	34.5g	86.9g	2088mg	880kcal	47.3g	39.3g	85.2g	2300mg	829kcal	45.6g	36.1g	75.3g	2170mg					
	1407kcal	57.0g	38.0g	206.4g	2159mg	1424kcal	57.9g	36.2g	213.3g	2137mg	1425kcal	58.7g	36.0g	212.6g	2091mg	1459kcal	57.2g	40.8g	210.9g	2303mg	1408kcal	53.6g	37.6g	201.0g	2173mg					
	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g						
	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g						

お食事の作り方

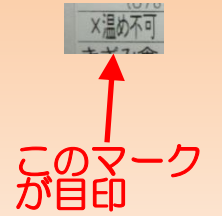


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30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		白玉焼き		鶏肉と厚揚げの煮物		スクランブルエッグ							
	特製デミグラスソース		小麦		ひき肉と豆腐のうま煮		大根と路の出汁煮		里芋のかに風あんかけ							
	野菜炒め		小麦		野菜の三杯酢		レインボー春雨		蒸し鶏の醤油マヨネーズ							
	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	228kcal	518kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	230kcal	520kcal				
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.8g				
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.2g	16.9g				
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	10.3g	73.2g	炭水化物	13.3g	76.2g				
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	541mg	542mg					
カリウム	269mg	341mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	386mg	458mg					
リン	129mg	206mg	リン	174mg	251mg	リン	135mg	212mg	リン	107mg	184mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	オニオンソースハンバーグ		乳麦		鶏肉のマーマレード煮		豚肉とキャベツの塩おかか		揚げ豆腐の挽肉あん							
	フロッロ		小麦		スナッパえんどう		竹輪のごま炒め		チンジャオロニス							
	大豆と人参の煮物		卵麦		豚肉となめこのカレー炒め		青菜のわさび和え		野菜のピーナッツ和え							
	春雨フルーツサラダ		卵麦		ポテトビニーズサラダ											
	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	301kcal	591kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	280kcal	570kcal				
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g				
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.8g	16.5g				
	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.0g	79.9g				
ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	767mg	768mg					
カリウム	690mg	762mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	560mg	632mg					
リン	209mg	286mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	187mg	264mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g					
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鶏肉の香草焼		乳麦		あぶらかきみぞれ煮		えび団子の炊き合せ		鮮の青じそ焼							
	オクラのペロンチーノ		小麦		ピーマンのおかか和え		さつま芋のコンソメ煮		きのこソテー							
	竹の子と人参のおかか煮		卵麦		揚げナスの煮物		鶏肉とオクラの中華風		旨みチンゲン菜							
	若芽の酢味噌和え		小麦		マカロニサラダ				レモンがぼちゃ							
	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	254kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	266kcal	556kcal				
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g				
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.8g	14.5g				
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	41.5g	104.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	18.0g	80.9g					
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	757mg	758mg					
カリウム	521mg	593mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	632mg	704mg					
リン	92mg	169mg	リン	214mg	291mg	リン	221mg	298mg	リン	189mg	266mg					
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鶏肉の香草焼		乳麦		あぶらかきみぞれ煮		えび団子の炊き合せ		鮮の青じそ焼							
	オクラのペロンチーノ		小麦		ピーマンのおかか和え		さつま芋のコンソメ煮		きのこソテー							
	竹の子と人参のおかか煮		卵麦		揚げナスの煮物		鶏肉とオクラの中華風		旨みチンゲン菜							
	若芽の酢味噌和え		小麦		マカロニサラダ				レモンがぼちゃ							
	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	254kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	266kcal	556kcal				
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g				
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.8g	14.5g				
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	41.5g	104.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	18.0g	80.9g				
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	757mg	758mg					
カリウム	521mg	593mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	632mg	704mg					
リン	92mg	169mg	リン	214mg	291mg	リン	221mg	298mg	リン	189mg	266mg					
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
合計	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	858kcal	1728kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.8g	47.9g	
	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	79.9g	268.6g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.3g	237.0g	
	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	
	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1345mg	1561mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1465mg	1681mg	
	リン	430mg	661mg	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	483mg	714mg	リン	486mg	717mg	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.4g	57.1g
脂質		42.7g	44.8g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	47.9g	49.9g	脂質	46.0g	48.1g	
炭水化物		88.7g	277.4g	炭水化物	102.9g	291.6g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	94.1g	282.8g	炭水化物	78.8g	267.5g	
ナトリウム		2107mg	2110mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	
カリウム		1600mg	1816mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1459mg	1675mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1579mg	1795mg	
リン		444mg	675mg	リン	555mg	786mg	リン	510mg	741mg	リン	497mg	728mg	リン	492mg	723mg	
食塩相当量		5.3g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④ 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- 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26日(月)			7月27日(火)			7月28日(水)			7月29日(木)			7月30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	★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	★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		
	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮		
	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮		
	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
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	123kcal	393kcal	エネルギー	131kcal	397kcal	エネルギー	103kcal	369kcal	エネルギー	142kcal	411kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	
蛋白質	蛋白質	4.4g	10.2g	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	5.3g	11.4g	蛋白質	6.5g	12.1g	
脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	10.3g	11.2g	
炭水化物	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	11.5g	67.9g	炭水化物	11.0g	67.3g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	21.2g	77.7g	
ナトリウム	ナトリウム	547mg	1015mg	ナトリウム	400mg	862mg	ナトリウム	772mg	1215mg	ナトリウム	646mg	1089mg	ナトリウム	599mg	1042mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	★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	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き		
	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬		
	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮		
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
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	279kcal	590kcal	エネルギー	273kcal	544kcal	エネルギー	201kcal	481kcal	エネルギー	210kcal	475kcal	
蛋白質	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	14.6g	21.6g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	12.3g	18.4g	蛋白質	15.8g	21.5g	
脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	13.6g	16.4g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	11.2g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	24.3g	86.3g	炭水化物	21.1g	78.4g	炭水化物	17.9g	77.4g	炭水化物	11.3g	67.6g	
ナトリウム	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	848mg	1898mg	ナトリウム	941mg	1383mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	713mg	1201mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	4.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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	★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	★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		
	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮		
	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう		
	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物		
	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
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	500kcal	エネルギー	211kcal	478kcal	エネルギー	295kcal	568kcal	エネルギー	345kcal	611kcal	エネルギー	210kcal	488kcal	
蛋白質	蛋白質	10.8g	16.8g	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	9.8g	16.0g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	8.4g	15.0g	
脂質	脂質	14.5g	15.4g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	19.3g	20.3g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	7.3g	9.0g	
炭水化物	炭水化物	12.7g	71.1g	炭水化物	12.8g	69.3g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	28.8g	85.1g	炭水化物	28.3g	84.9g	
ナトリウム	ナトリウム	745mg	1189mg	ナトリウム	604mg	1046mg	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	1162mg	1606mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	
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	595kcal	1407kcal	エネルギー	621kcal	1465kcal	エネルギー	671kcal	1481kcal	エネルギー	688kcal	1503kcal	エネルギー	625kcal	1435kcal
	蛋白質	蛋白質	28.8g	46.4g	蛋白質	38.5g	57.0g	蛋白質	29.8g	47.4g	蛋白質	31.0g	49.0g	蛋白質	30.7g	48.6g
	脂質	脂質	35.3g	38.0g	脂質	30.3g	34.9g	脂質	37.7g	40.5g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	28.8g	32.3g
	炭水化物	炭水化物	41.5g	213.5g	炭水化物	48.6g	223.5g	炭水化物	47.8g	218.7g	炭水化物	63.7g	236.0g	炭水化物	60.8g	230.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2065mg	3419mg	ナトリウム	1852mg	3806mg	ナトリウム	2565mg	3892mg	ナトリウム	2312mg	3641mg	ナトリウム	2474mg	3849mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.7g	9.7g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.9g

★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

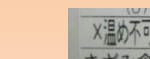


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30日(金)	
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮	焼豆腐の含め煮
	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮
	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き	鯖の磯辺焼き
	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬
	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし	菜の花と錦糸玉子のおひたし
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮
	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう
	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物
	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮
	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう
	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物	大根と椎茸の煮物
	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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

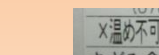


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)			7月27日(火)			7月28日(水)			7月29日(木)			7月30日(金)			
朝 食	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め		★全粥240g	肉団子の甘酢煮		★全粥240g	豚肉と大根の煮物		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物		★全粥240g	きのこの玉子とじ		
	★味噌汁	若芽とパインの酢の物		★味噌汁	一夜漬		★味噌汁	若芽のゴマ酢和え		★味噌汁	昆布の佃煮		★味噌汁	法蓮草とハムのマリネ		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	98kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	脂質	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	スパイシーチキン		★全粥240g	白身の味噌煮		★全粥240g	鶏の幽庵焼き		★全粥240g	鮭の西京焼		★全粥240g	豚肉の生姜焼		
	★味噌汁	大根と椎茸の煮物		★味噌汁	大根の干切煮		★味噌汁	昆布煮豆		★味噌汁	油揚げと菜の花の煮物		★味噌汁	切干大根とベーコンの煮物		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	鮭のおろし煮		★全粥240g	とんかつ		★全粥240g	白身魚しんじょう		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮		★全粥240g	赤魚の味噌煮		
	★味噌汁	金時豆の煮物		★味噌汁	ひじきとベーコンの煮物		★味噌汁	がんも煮		★味噌汁	白菜と麩の玉子とじ		★味噌汁	赤玉南瓜の煮物		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g
	ナトリウム	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg
塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	
合 計	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め		★全粥240g	肉団子の甘酢煮		★全粥240g	豚肉と大根の煮物		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物		★全粥240g	きのこの玉子とじ		
	★味噌汁	若芽とパインの酢の物		★味噌汁	一夜漬		★味噌汁	若芽のゴマ酢和え		★味噌汁	昆布の佃煮		★味噌汁	法蓮草とハムのマリネ		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	455kcal	977kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	脂質	24.1g	26.2g	脂質	脂質	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	脂質	脂質	脂質	18.1g	20.2g
炭水化物	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	
ナトリウム	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	
塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	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。

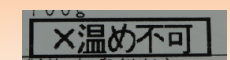
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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