

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月2日(月)				8月3日(火)				8月4日(水)				8月5日(木)				8月6日(金)			
朝食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中巻風 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				高野豆腐インゲン煮 ブロッコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・鶏糸玉子)				大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 218kcal 472kcal たんぱく質 11.5g 16.6g 脂質 13.3g 14.1g 炭水化物 13.5g 67.9g ナトリウム 576mg 724mg 食塩相当量 1.5g 1.8g				エネルギー 177kcal 436kcal たんぱく質 11.5g 16.7g 脂質 9.0g 10.3g 炭水化物 11.5g 65.7g ナトリウム 520mg 685mg 食塩相当量 1.3g 1.7g				エネルギー 178kcal 433kcal たんぱく質 8.4g 13.5g 脂質 11.8g 12.6g 炭水化物 9.8g 64.4g ナトリウム 586mg 812mg 食塩相当量 1.5g 2.1g				エネルギー 148kcal 407kcal たんぱく質 9.8g 15.0g 脂質 5.8g 7.1g 炭水化物 15.4g 69.8g ナトリウム 739mg 904mg 食塩相当量 1.9g 2.3g				エネルギー 152kcal 408kcal たんぱく質 11.1g 16.3g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 13.3g 68.2g ナトリウム 592mg 739mg 食塩相当量 1.5g 1.9g			
昼食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				鶏肉のレモン風味焼 アスパラ 豆腐としめじのとりみ煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				サワラの蒸し煮 人参クラッセ 白化豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麴・えのき)				鶏豆腐 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・なめこ)				豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)			
	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 214kcal 476kcal たんぱく質 15.1g 20.8g 脂質 6.4g 7.3g 炭水化物 24.2g 79.9g ナトリウム 935mg 1161mg 食塩相当量 2.4g 3.0g				エネルギー 189kcal 453kcal たんぱく質 14.0g 19.6g 脂質 8.7g 9.6g 炭水化物 14.1g 70.2g ナトリウム 753mg 980mg 食塩相当量 1.9g 2.5g				エネルギー 221kcal 483kcal たんぱく質 15.4g 21.0g 脂質 5.6g 6.5g 炭水化物 26.9g 82.4g ナトリウム 832mg 1058mg 食塩相当量 2.1g 2.7g				エネルギー 238kcal 493kcal たんぱく質 14.0g 19.1g 脂質 12.3g 13.1g 炭水化物 18.0g 72.8g ナトリウム 723mg 969mg 食塩相当量 1.8g 2.5g				エネルギー 260kcal 516kcal たんぱく質 19.1g 24.2g 脂質 13.5g 14.3g 炭水化物 14.8g 69.7g ナトリウム 805mg 1032mg 食塩相当量 2.0g 2.6g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)				トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)				鶏肉とれんこんの照り煮 スナックえんどう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)				カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め きつねとツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)				えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 216kcal 472kcal たんぱく質 15.5g 20.6g 脂質 11.7g 12.5g 炭水化物 13.2g 67.9g ナトリウム 611mg 839mg 食塩相当量 1.6g 2.1g				エネルギー 249kcal 509kcal たんぱく質 14.5g 19.9g 脂質 8.8g 9.8g 炭水化物 26.1g 81.1g ナトリウム 816mg 1070mg 食塩相当量 2.1g 2.7g				エネルギー 263kcal 517kcal たんぱく質 18.2g 23.3g 脂質 12.5g 13.3g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 768mg 936mg 食塩相当量 2.0g 2.4g				エネルギー 248kcal 514kcal たんぱく質 15.3g 21.2g 脂質 12.3g 13.9g 炭水化物 20.5g 75.4g ナトリウム 602mg 828mg 食塩相当量 1.5g 2.1g				エネルギー 215kcal 482kcal たんぱく質 11.8g 17.7g 脂質 12.3g 13.4g 炭水化物 15.2g 71.1g ナトリウム 742mg 969mg 食塩相当量 1.9g 2.5g			
	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			
合計	エネルギー 648kcal 1420kcal たんぱく質 42.1g 58.0g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 50.9g 215.7g ナトリウム 2122mg 2724mg 食塩相当量 5.5g 6.9g				エネルギー 615kcal 1398kcal たんぱく質 40.0g 56.2g 脂質 26.5g 29.7g 炭水化物 51.7g 217.0g ナトリウム 2089mg 2735mg 食塩相当量 5.3g 6.9g				エネルギー 662kcal 1433kcal たんぱく質 42.0g 57.8g 脂質 29.9g 32.4g 炭水化物 55.9g 220.4g ナトリウム 2186mg 2806mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 634kcal 1414kcal たんぱく質 39.1g 55.3g 脂質 30.4g 34.1g 炭水化物 53.9g 218.0g ナトリウム 2064mg 2701mg 食塩相当量 5.2g 6.9g				エネルギー 627kcal 1406kcal たんぱく質 42.0g 58.2g 脂質 32.8g 35.4g 炭水化物 43.3g 209.0g ナトリウム 2139mg 2740mg 食塩相当量 5.4g 7.0g			
合計(間食込)	エネルギー 855kcal 1627kcal たんぱく質 48.2g 64.1g 脂質 38.5g 41.0g 炭水化物 82.8g 247.6g ナトリウム 2196mg 2798mg 食塩相当量 5.7g 7.1g				エネルギー 812kcal 1595kcal たんぱく質 47.7g 63.9g 脂質 33.5g 36.7g 炭水化物 79.5g 244.8g ナトリウム 2165mg 2811mg 食塩相当量 5.5g 7.1g				エネルギー 863kcal 1634kcal たんぱく質 49.4g 65.2g 脂質 36.9g 39.4g 炭水化物 84.8g 249.3g ナトリウム 2263mg 2883mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 833kcal 1613kcal たんぱく質 47.0g 63.2g 脂質 37.4g 41.1g 炭水化物 82.1g 246.2g ナトリウム 2140mg 2777mg 食塩相当量 5.4g 7.1g				エネルギー 834kcal 1613kcal たんぱく質 48.1g 64.3g 脂質 39.9g 42.5g 炭水化物 75.2g 240.9g ナトリウム 2213mg 2814mg 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

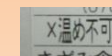


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	菜の花と牛肉の煮物			豚バラのすき焼き煮			高野豆腐インゲン煮			白菜とがんもの煮物			大根と鶏肉のマーガリン風味		
	枝豆とかにかまの煮物			竹の子と人参のおかか煮			ブロッコリーの玉子とじ			ひじきと挽肉の炒め物			竹輪と菜の花の煮物		
	キャベツの塩昆布和え			鶏肉とオクラの中華風			ハムの和風サラダ			若芽の酢の物			オクラのボン酢ジュレ和え		
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚ヒレ肉の酢豚			鶏肉のレモン風味焼			サワラの蒸し煮			鶏豆腐			豚肉と野菜のトマト炒め		
	ツナあっさり煮			アスパラ			人参クラッセ			ジャガ芋とえのきの煮物			鶏ミンチと小松菜の煮物		
	ブロッコリーの煮物			豆腐としめじのとりみ煮			白花豆煮			キャベツのピーナッツ和え			高野豆腐の味噌煮		
				菜の花としらすのおひたし			野菜の三杯酢								
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	赤魚のごま焼			トマト煮込みハンバーグ			鶏肉とれんこんの照り煮			カレーのおろし和え			えび団子の炊き合せ		
	人参クラッセ			チンゲン菜ソテー			スナックえんどう			大豆とごぼうの味噌炒め			蒸し鶏の炒め物		
夕食	鶏肉のカレー煮			大豆と人参の煮物			白菜と挽肉の旨煮			きつねとツナの青じそサラダ			ブロッコリーのカニカママヨネーズ		
	えんどう豆の味噌マヨ和え			えのきのおろし和え			春菊のおひたし								
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			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	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		
合計(間食込)	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		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	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		
	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		

※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

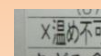


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月2日(月)				8月3日(火)				8月4日(水)				8月5日(木)				8月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮ひたし スイートパンプ キャベツとベーコンの和え物				★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスと麩の炒め煮 マカロニトマト炒め				★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 オクラとももろのピーナツ味噌和え				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮ひたし さっぱりポテトサラダ			
	麦 卵乳麦				麦 卵乳麦				麦 卵乳麦				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 254kcal 497kcal				エネルギー 283kcal 526kcal				エネルギー 277kcal 520kcal				エネルギー 305kcal 548kcal				エネルギー 235kcal 478kcal			
	たんぱく質 5.5g 9.6g				たんぱく質 6.6g 10.7g				たんぱく質 10.6g 14.7g				たんぱく質 8.3g 12.4g				たんぱく質 5.5g 9.6g			
	脂質 11.7g 12.3g				脂質 14.3g 14.9g				脂質 12.8g 13.4g				脂質 19.1g 19.7g				脂質 14.8g 15.4g			
	炭水化物 31.3g 84.1g				炭水化物 32.4g 85.2g				炭水化物 29.6g 82.4g				炭水化物 24.2g 77.0g				炭水化物 20.2g 73.0g			
	ナトリウム 423mg 424mg				ナトリウム 459mg 460mg				ナトリウム 496mg 497mg				ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 408mg 409mg			
	カリウム 468mg 529mg				カリウム 435mg 496mg				カリウム 569mg 630mg				カリウム 434mg 495mg				カリウム 504mg 565mg			
	リン 100mg 165mg				リン 88mg 153mg				リン 155mg 220mg				リン 137mg 202mg				リン 94mg 159mg			
	食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.0g 1.0g			
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 野菜のソース煮込み ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャーマンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん150g メンチカツ インゲンソテー 春雨の甘酢炒め れんこんサラダ				★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ			
	麦落 卵乳麦				乳麦 卵麦				乳麦 麦 卵麦				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 341kcal 584kcal				エネルギー 370kcal 613kcal				エネルギー 314kcal 557kcal				エネルギー 353kcal 596kcal				エネルギー 378kcal 621kcal			
	たんぱく質 8.6g 12.7g				たんぱく質 10.4g 14.5g				たんぱく質 6.8g 10.9g				たんぱく質 10.3g 14.4g				たんぱく質 12.7g 16.8g			
	脂質 21.4g 22.0g				脂質 27.3g 27.9g				脂質 17.4g 18.0g				脂質 20.8g 21.4g				脂質 16.5g 17.1g			
	炭水化物 26.2g 79.0g				炭水化物 21.1g 73.9g				炭水化物 32.1g 84.9g				炭水化物 31.5g 84.3g				炭水化物 44.8g 97.6g			
	ナトリウム 692mg 693mg				ナトリウム 773mg 774mg				ナトリウム 699mg 699mg				ナトリウム 614mg 615mg				ナトリウム 665mg 666mg			
	カリウム 434mg 495mg				カリウム 519mg 580mg				カリウム 366mg 427mg				カリウム 548mg 609mg				カリウム 558mg 619mg			
	リン 116mg 181mg				リン 136mg 201mg				リン 108mg 173mg				リン 149mg 214mg				リン 198mg 263mg			
	食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g			
間食	◎みかん(缶) 1/5g				◎ハイナッフル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g				◎ハイナッフル(缶) 1/5g			
	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ				★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ 人参のレモン煮 菜の花のクリーム煮 もずくとなめこの三杯酢				★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふぎと人参の甘酢煮 かぼちゃのクリームサラダ				★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			
	麦落 卵				乳麦 乳麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵乳				麦落 麦 麦				乳麦 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 385kcal 628kcal				エネルギー 320kcal 563kcal				エネルギー 370kcal 613kcal				エネルギー 314kcal 557kcal				エネルギー 375kcal 618kcal			
	たんぱく質 9.6g 13.7g				たんぱく質 11.9g 16.0g				たんぱく質 9.1g 13.2g				たんぱく質 9.9g 14.0g				たんぱく質 12.1g 16.2g			
	脂質 27.5g 28.1g				脂質 13.4g 14.0g				脂質 27.7g 28.3g				脂質 18.1g 18.7g				脂質 25.8g 26.4g			
	炭水化物 22.5g 75.3g				炭水化物 38.7g 91.5g				炭水化物 19.3g 72.1g				炭水化物 27.1g 79.9g				炭水化物 23.4g 76.2g			
	ナトリウム 834mg 835mg				ナトリウム 810mg 811mg				ナトリウム 714mg 715mg				ナトリウム 740mg 741mg				ナトリウム 633mg 634mg			
	カリウム 354mg 415mg				カリウム 400mg 461mg				カリウム 500mg 561mg				カリウム 635mg 696mg				カリウム 628mg 689mg			
	リン 114mg 179mg				リン 153mg 218mg				リン 121mg 186mg				リン 169mg 234mg				リン 191mg 256mg			
	食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
夕食	★ごはん150g 大根と人参のピリ辛煮 マセドニアンサラダ				★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ 人参のレモン煮 菜の花のクリーム煮 もずくとなめこの三杯酢				★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふぎと人参の甘酢煮 かぼちゃのクリームサラダ				★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			
	麦落 卵				乳麦 乳麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵乳				麦落 麦 麦				乳麦 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 385kcal 628kcal				エネルギー 320kcal 563kcal				エネルギー 370kcal 613kcal				エネルギー 314kcal 557kcal				エネルギー 375kcal 618kcal			
	たんぱく質 9.6g 13.7g				たんぱく質 11.9g 16.0g				たんぱく質 9.1g 13.2g				たんぱく質 9.9g 14.0g				たんぱく質 12.1g 16.2g			
	脂質 27.5g 28.1g				脂質 13.4g 14.0g				脂質 27.7g 28.3g				脂質 18.1g 18.7g				脂質 25.8g 26.4g			
	炭水化物 22.5g 75.3g				炭水化物 38.7g 91.5g				炭水化物 19.3g 72.1g				炭水化物 27.1g 79.9g				炭水化物 23.4g 76.2g			
	ナトリウム 834mg 835mg				ナトリウム 810mg 811mg				ナトリウム 714mg 715mg				ナトリウム 740mg 741mg				ナトリウム 633mg 634mg			
	カリウム 354mg 415mg				カリウム 400mg 461mg				カリウム 500mg 561mg				カリウム 635mg 696mg				カリウム 628mg 689mg			
	リン 114mg 179mg				リン 153mg 218mg				リン 121mg 186mg				リン 169mg 234mg				リン 191mg 256mg			
食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 980kcal 1709kcal				エネルギー 973kcal 1702kcal				エネルギー 961kcal 1690kcal				エネルギー 972kcal 1701kcal				エネルギー 988kcal 1717kcal			
	たんぱく質 23.7g 36.0g				たんぱく質 28.9g 41.2g				たんぱく質 26.5g 38.8g				たんぱく質 28.5g 40.8g				たんぱく質 30.3g 42.6g			
	脂質 60.6g 62.4g				脂質 55.0g 56.8g				脂質 57.9g 59.7g				脂質 58.0g 59.8g				脂質 57.1g 58.9g			
	炭水化物 80.0g 238.4g				炭水化物 92.2g 250.6g				炭水化物 81.0g 239.4g				炭水化物 82.8g 241.2g				炭水化物 88.4g 246.8g			
	ナトリウム 1949mg 1952mg				ナトリウム 2042mg 2045mg				ナトリウム 1908mg 1911mg				ナトリウム 2027mg 2030mg				ナトリウム 1706mg 1709mg			
	カリウム 1256mg 1439mg				カリウム 1354mg 1537mg				カリウム 1435mg 1618mg				カリウム 1617mg 1800mg				カリウム 1690mg 1873mg			
	リン 330mg 525mg				リン 377mg 572mg				リン 384mg 579mg				リン 455mg 650mg				リン 483mg 678mg			
食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.3g 4.3g				
合計(間食込)	エネルギー 1028kcal 1757kcal				エネルギー 1036kcal 1765kcal				エネルギー 1025kcal 1754kcal				エネルギー 1020kcal 1749kcal				エネルギー 1051kcal 1780kcal			
	たんぱく質 24.1g 36.4g				たんぱく質 29.2g 41.5g				たんぱく質 26.9g 39.2g				たんぱく質 28.9g 41.2g				たんぱく質 30.6g 42.9g			
	脂質 60.7g 62.5g				脂質 55.1g 56.9g				脂質 58.0g 59.8g				脂質 58.1g 59.9g				脂質 57.2g 59.0g			
	炭水化物 91.5g 249.9g				炭水化物 107.4g 265.8g				炭水化物 96.5g 254.9g				炭水化物 94.3g 252.7g				炭水化物 103.6g 262.0g			
	ナトリウム 1952mg 1955mg				ナトリウム 2043mg 2046mg				ナトリウム 1911mg 1914mg				ナトリウム 2030mg 2033mg				ナトリウム 1707mg 1710mg			
	カリウム 1312mg 1495mg				カリウム 1411mg 1594mg				カリウム 1495mg 1678mg				カリウム 1673mg 1856mg				カリウム 1747mg 1930mg			
	リン 336mg 531mg				リン 380mg 575mg				リン 391mg 586mg				リン 461mg 656mg				リン 486mg 681mg			
	食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.3g 4.3g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 きんぴら 麩と若芽の酢の物			★ごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏の炒め物 菜の花ときこの酢味噌和え			★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉ビーマン炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め ふぎと油揚げの炒め煮 オクラとそぼろのビーナス味噌和え			★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 れんこんサラダ		
	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	215kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	13.1g	76.0g
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	600mg	601mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	420mg	492mg
	リン	119mg	196mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	128mg	205mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g さわら南蛮焼 キヌサヤ 油揚げの玉子とし ポテトマサラダ			★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋サラダ			★ごはん180g ブりのごま醤油焼 ふきのきんぴら カボチャとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め			★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	19.9g	20.6g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	634mg	706mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	533mg	605mg
	リン	220mg	297mg	リン	154mg	231mg	リン	118mg	195mg	リン	181mg	258mg	リン	200mg	277mg
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのソテー ひとくちがんも煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の西川風ソテー 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタントリニチキン アズパ ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g ギョーマカレーのルー 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ		
	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	340kcal	630kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	835mg	836mg
	カリウム	443mg	515mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg
	リン	204mg	281mg	リン	243mg	320mg	リン	190mg	261mg	リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	853kcal	1723kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	49.2g	51.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	53.8g	242.5g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	2093mg	2096mg
	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1595mg	1811mg
	リン	543mg	774mg	リン	543mg	774mg	リン	460mg	691mg	リン	531mg	762mg	リン	573mg	804mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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		
合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	49.4g	51.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	84.2g	272.9g	炭水化物	84.3g	273.0g
	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2099mg	2098mg
	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1751mg	1973mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1709mg	1925mg
	リン	555mg	786mg	リン	549mg	780mg	リン	474mg	705mg	リン	543mg	774mg	リン	579mg	810mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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	853kcal	1723kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal

※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

	8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と油揚げの味噌煮 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ーロナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参しりしり 春菊のなめこ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ ぜんまい煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 切干大根のカレーきんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	113kcal	エネルギー	エネルギー	90kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	蛋白質	蛋白質	3.8g	蛋白質	蛋白質	4.9g	蛋白質	蛋白質	6.7g	蛋白質	蛋白質	8.3g
	脂質	脂質	5.4g	脂質	脂質	4.4g	脂質	脂質	7.2g	脂質	脂質	10.2g	脂質	脂質	9.2g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	炭水化物	炭水化物	6.9g	炭水化物	炭水化物	9.9g	炭水化物	炭水化物	9.8g	炭水化物	炭水化物	13.1g
	ナトリウム	ナトリウム	540mg	ナトリウム	ナトリウム	529mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	ナトリウム	ナトリウム	564mg	ナトリウム	ナトリウム	507mg
昼食	塩分	食塩相当量	1.4g	塩分	食塩相当量	1.3g	塩分	食塩相当量	1.5g	塩分	食塩相当量	1.4g	塩分	食塩相当量	1.3g
	★やわらかごはん180g チキンピカタ スパソテー きんぴられんこん 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 アスパラ ホイコーロー 和風マヨネーズ和え ★味噌汁			★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 炒り豆腐 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ井の具 ひき肉と里芋の味噌煮 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	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	298kcal	エネルギー	エネルギー	378kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	エネルギー	エネルギー	332kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	蛋白質	蛋白質	16.3g	蛋白質	蛋白質	9.8g	蛋白質	蛋白質	12.3g	蛋白質	蛋白質	12.2g
	脂質	脂質	15.2g	脂質	脂質	25.8g	脂質	脂質	6.7g	脂質	脂質	4.3g	脂質	脂質	18.8g
	炭水化物	炭水化物	27.0g	炭水化物	炭水化物	18.3g	炭水化物	炭水化物	22.7g	炭水化物	炭水化物	10.2g	炭水化物	炭水化物	26.6g
夕食	ナトリウム	ナトリウム	856mg	ナトリウム	ナトリウム	818mg	ナトリウム	ナトリウム	959mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	ナトリウム	ナトリウム	1095mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	2.4g	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	2.8g
	★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 ふきのかつお煮 野菜炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 菜の花 白菜ときのこの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	237kcal	エネルギー	エネルギー	197kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	エネルギー	エネルギー	312kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	蛋白質	蛋白質	11.5g	蛋白質	蛋白質	14.0g	蛋白質	蛋白質	11.3g	蛋白質	蛋白質	16.1g
	脂質	脂質	13.3g	脂質	脂質	9.0g	脂質	脂質	18.9g	脂質	脂質	17.7g	脂質	脂質	1.8g
合計	炭水化物	炭水化物	15.1g	炭水化物	炭水化物	20.0g	炭水化物	炭水化物	16.5g	炭水化物	炭水化物	24.3g	炭水化物	炭水化物	16.5g
	ナトリウム	ナトリウム	828mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	ナトリウム	ナトリウム	935mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	ナトリウム	ナトリウム	773mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	1.9g	塩分	食塩相当量	2.4g	塩分	食塩相当量	2.3g	塩分	食塩相当量	2.0g
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	648kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal	エネルギー	エネルギー	591kcal	エネルギー	エネルギー	647kcal
	蛋白質	蛋白質	30.7g	蛋白質	蛋白質	31.6g	蛋白質	蛋白質	28.7g	蛋白質	蛋白質	30.3g	蛋白質	蛋白質	36.6g
	脂質	脂質	33.9g	脂質	脂質	39.2g	脂質	脂質	32.8g	脂質	脂質	32.2g	脂質	脂質	29.8g
計	炭水化物	炭水化物	53.8g	炭水化物	炭水化物	45.2g	炭水化物	炭水化物	49.1g	炭水化物	炭水化物	44.3g	炭水化物	炭水化物	56.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	ナトリウム	ナトリウム	2102mg	ナトリウム	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	ナトリウム	2268mg	ナトリウム	ナトリウム	2375mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	塩分	食塩相当量	5.3g	塩分	食塩相当量	6.3g	塩分	食塩相当量	5.8g	塩分	食塩相当量	6.1g

★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



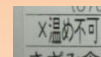
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)		
朝 食		★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と油揚げの味噌煮 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参しりしり 春菊のなめこ和え ★味噌汁			★全粥240g ツナの玉子とじ ぜんまい煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 切干大根のカレーきんぴら キャベツの白だし和え ★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	113kcal	272kcal	エネルギー	90kcal	249kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	173kcal	332kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	6.9g	39.9g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.1g	46.1g
	ナトリウム	ナトリウム	540mg	980mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	507mg	947mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★全粥240g チキンピカタ スパノテー きんぴられんこん 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鯖の味噌煮 アスパラ ホイコーロー 和風マヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー 炒り豆腐 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁			★全粥240g カルビ丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 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	298kcal	457kcal	エネルギー	378kcal	537kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	332kcal	491kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	25.8g	26.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	炭水化物	27.0g	60.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	26.6g	59.6g
	ナトリウム	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	818mg	1258mg	ナトリウム	959mg	1399mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	1095mg	1535mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.8g	3.9g
夕 食		★全粥240g ホッケの幽庵焼 ふきのかつお煮 野菜炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁			★全粥240g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 白菜ときのこの煮物 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★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	237kcal	396kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	142kcal	301kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	16.1g	19.8g
	脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	1.8g	2.5g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	16.5g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	773mg	1213mg
	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	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	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	648kcal	1125kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
	蛋白質	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	36.6g	47.7g
	脂質	脂質	33.9g	36.0g	脂質	39.2g	41.3g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	29.8g	31.9g
	炭水化物	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	45.2g	144.2g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	56.2g	155.2g
計	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2102mg	3422mg	ナトリウム	2497mg	3817mg	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	2375mg	3695mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	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。

お食事の作り方

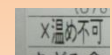


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)		
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			★全粥240g 五豆豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal
		蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	3.2g
		脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	6.9g
		炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	11.7g
		ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg
昼	食	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal
		蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	5.6g
		脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	13.9g
		炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	炭水化物	19.8g
		ナトリウム	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg
夕	食	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal
		蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g
		脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	8.8g
		炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.9g
		ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	718mg
合計	食	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	エネルギー	546kcal
		蛋白質	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	16.2g
		脂質	脂質	23.9g	26.0g	脂質	脂質	17.2g	19.3g	脂質	脂質	18.8g	20.9g	脂質	脂質	29.6g
		炭水化物	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	炭水化物	52.4g
		ナトリウム	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	1855mg
合計	食	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	エネルギー	546kcal
		蛋白質	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	16.2g
		脂質	脂質	23.9g	26.0g	脂質	脂質	17.2g	19.3g	脂質	脂質	18.8g	20.9g	脂質	脂質	29.6g
		炭水化物	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	炭水化物	52.4g
		ナトリウム	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	1855mg

★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。

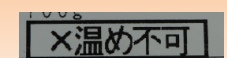
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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