

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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		
	鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 春雨のピーナツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦落 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	★ごはん150g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	卵麦 麦 乳麦 ★すまし汁(若芽・おつゆ)	豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 ハンパソテーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 乳麦 麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	135kcal 12.1g 3.7g 14.0g 606mg 1.5g	395kcal 17.5g 4.7g 69.0g 860mg 2.2g	137kcal 8.2g 4.9g 16.3g 661mg 1.7g	394kcal 13.4g 5.7g 71.5g 908mg 2.3g	158kcal 9.5g 7.6g 13.1g 600mg 1.5g	414kcal 14.7g 8.3g 68.2g 767mg 2.0g	166kcal 7.5g 6.4g 18.5g 490mg 1.2g	433kcal 13.3g 8.0g 73.5g 717mg 1.8g	171kcal 8.0g 10.5g 12.6g 721mg 1.8g	433kcal 13.7g 11.4g 68.3g 947mg 2.4g		
	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ つま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦か 麦 卵麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	245kcal 10.1g 14.5g 18.0g 606mg 1.5g	504kcal 15.3g 15.8g 72.4g 771mg 2.0g	220kcal 14.0g 12.2g 13.0g 699mg 1.8g	493kcal 20.3g 13.9g 68.8g 925mg 2.4g	252kcal 16.9g 13.5g 15.2g 711mg 1.8g	508kcal 22.0g 14.3g 70.1g 938mg 2.4g	234kcal 17.2g 10.7g 14.9g 748mg 1.9g	493kcal 22.4g 12.0g 69.3g 933mg 2.4g	231kcal 14.4g 7.9g 24.0g 840mg 2.1g	490kcal 19.6g 9.2g 78.4g 1005mg 2.6g		
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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 ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
間食	◎ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 大豆とごぼうの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g フリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜のスープ煮 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 麦 卵乳麦 麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	256kcal 20.1g 12.0g 16.7g 824mg 2.1g	511kcal 25.1g 12.8g 71.3g 1053mg 2.7g	267kcal 17.3g 12.7g 20.1g 647mg 1.6g	526kcal 22.5g 14.0g 74.3g 812mg 2.1g	219kcal 15.4g 10.6g 15.2g 736mg 1.9g	481kcal 21.0g 11.5g 70.7g 962mg 2.4g	230kcal 15.0g 10.0g 20.8g 934mg 2.4g	497kcal 20.9g 11.1g 76.7g 1161mg 3.0g	221kcal 16.5g 10.0g 15.1g 656mg 1.7g	485kcal 22.1g 10.9g 71.2g 883mg 2.2g		
	636kcal 42.3g 30.2g 48.7g 2036mg 5.1g	1410kcal 57.9g 33.3g 212.7g 2684mg 6.9g	624kcal 39.5g 29.8g 49.4g 2007mg 5.1g	1413kcal 56.2g 33.6g 214.6g 2645mg 6.8g	629kcal 41.8g 31.7g 43.5g 2047mg 5.2g	1403kcal 57.7g 34.1g 209.0g 2667mg 6.8g	630kcal 39.7g 27.1g 54.2g 2172mg 5.5g	1423kcal 56.6g 31.1g 219.5g 2811mg 7.2g	623kcal 38.9g 28.4g 51.7g 2217mg 5.6g	1408kcal 55.4g 31.5g 217.9g 2835mg 7.2g		
	843kcal 48.4g 37.3g 80.6g 2110mg 5.3g	1617kcal 64.0g 40.4g 244.6g 2758mg 7.1g	825kcal 46.9g 36.8g 78.3g 2084mg 5.3g	1614kcal 63.6g 40.6g 243.5g 2722mg 7.0g	828kcal 49.7g 38.7g 71.7g 2123mg 5.4g	1602kcal 65.6g 41.1g 237.2g 2743mg 7.0g	831kcal 47.1g 34.1g 83.1g 2249mg 5.7g	1624kcal 64.0g 38.1g 248.4g 2888mg 7.4g	820kcal 46.6g 35.4g 79.5g 2293mg 5.8g	1605kcal 63.1g 38.5g 245.7g 2911mg 7.4g		
	合計(間食込)											

※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。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)			
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 春雨のピーナッツ和え	麦 野菜の味噌煮込み 卵乳麦落	卵麦 ふきと人参の甘露煮 ハンパンジーサラダ	豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 ハンパンジーサラダ	乳麦 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物	麦 卵麦 麦	麦 卵麦 麦	麦 卵麦 麦	寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のこま和え	卵麦 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	135kcal	12.1g	3.7g	14.0g	606mg	1.5g	137kcal	8.2g	4.9g	16.3g	661mg	1.7g
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし	麦落 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ	乳麦 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦 サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ	麦 卵麦 麦	麦 卵麦 麦	麦 卵麦 麦	オニオンソースハンバーグ つま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦か 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	245kcal	10.1g	14.5g	18.0g	606mg	1.5g	220kcal	14.0g	12.2g	13.0g	699mg	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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							
	◎ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え	麦 ハーブチキンソテー オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 大豆とごぼうの煮物	卵麦 フリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 大根と青菜の柚子和え	麦落 豚生姜焼き丼の具 白菜のスープ煮 菜の花ときこの和え物	麦落 メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ							
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	256kcal	20.1g	12.0g	16.7g	824mg	2.1g	267kcal	17.3g	12.7g	20.1g	647mg	1.6g
	219kcal	15.4g	10.6g	15.2g	736mg	1.9g	230kcal	15.0g	10.0g	20.8g	934mg	2.4g
	221kcal	16.5g	10.0g	15.1g	656mg	1.7g	221kcal	16.5g	10.0g	15.1g	656mg	1.7g
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	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	636kcal	42.3g	30.2g	48.7g	2036mg	5.1g	624kcal	39.5g	29.8g	49.4g	2007mg	5.1g
	629kcal	41.8g	31.7g	43.5g	2047mg	5.2g	630kcal	39.7g	27.1g	54.2g	2172mg	5.5g
	623kcal	38.9g	28.4g	51.7g	2217mg	5.7g	623kcal	38.9g	28.4g	51.7g	2217mg	5.7g
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	843kcal	48.4g	37.3g	80.6g	2110mg	5.3g	825kcal	46.9g	36.8g	78.3g	2084mg	5.3g
	828kcal	49.7g	38.7g	71.7g	2123mg	5.4g	831kcal	47.1g	34.1g	83.1g	2249mg	5.7g
	820kcal	46.6g	35.4g	79.5g	2293mg	5.8g	820kcal	46.6g	35.4g	79.5g	2293mg	5.8g

※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9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉のチリソース煮		えび団子とかぶの煮物		厚焼き玉子		豆腐ステーキ		スクランブルエッグ							
	ナスの炒り煮		スイートおさつ		ジャガ芋ときのこの煮物		小倉金時		野菜のパジルチーズ焼き							
	キャベツの白ドレ和え		キャベツのビーナッツ和え		コールスローサラダ		野菜のビーナッツ和え		法蓮草ソテー							
	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	330kcal	573kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	193kcal	436kcal				
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g				
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	6.0g	6.6g	脂質	13.0g	13.2g	脂質	12.1g	12.7g				
	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	28.4g	81.2g				
ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	409mg	410mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	534mg	535mg					
カリウム	490mg	551mg	カリウム	585mg	646mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	431mg	492mg					
リン	101mg	166mg	リン	106mg	171mg	リン	119mg	184mg	リン	88mg	153mg					
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	クリーム煮込みハンバーグ		サウラのおろし煮		豚ばら肉炒め		白身魚のムニエル		揚げ豆腐の南蛮つけ							
	アスパラ		人参しりしり		カボチャとひき肉のトマト煮込み		大根と落の出汗煮		野菜の味噌煮込み							
	里芋のかに風あんかけ		ポテトサラダ		もずくの酢の物		玉子スパサラダ		マカロニサラダ							
	れんこんとひじきのサラダ															
	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	334kcal	577kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	360kcal	603kcal				
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g				
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	22.5g	23.1g				
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.3g	78.1g				
ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	499mg	500mg					
カリウム	496mg	557mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	475mg	536mg					
リン	150mg	215mg	リン	169mg	234mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	アツのカレー焼		チャプチェ		サンモシラライ		ナスと鶏肉のしぎ焼		ハッシュドボーク							
	人参のレモン煮		豚挽き肉と切干大根の煮物		人参グラッセ		切干大根のカレーきんぴら		ツナあつさり煮							
	きんぴら		青菜のおかかマヨネーズ和え		しめじのバター醤油パスタ		明太ポテトサラダ		南瓜サラダ							
	マカロニとパプリカのサラダ															
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	407kcal	650kcal				
	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g				
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	26.4g	27.0g				
炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.6g	79.4g					
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	698mg	699mg					
カリウム	412mg	473mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	506mg	567mg					
リン	182mg	247mg	リン	153mg	218mg	リン	151mg	216mg	リン	130mg	195mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	アツのカレー焼		チャプチェ		サンモシラライ		ナスと鶏肉のしぎ焼		ハッシュドボーク							
	人参のレモン煮		豚挽き肉と切干大根の煮物		人参グラッセ		切干大根のカレーきんぴら		ツナあつさり煮							
	きんぴら		青菜のおかかマヨネーズ和え		しめじのバター醤油パスタ		明太ポテトサラダ		南瓜サラダ							
	マカロニとパプリカのサラダ															
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	407kcal	650kcal				
	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g				
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	26.4g	27.0g				
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.6g	79.4g				
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	698mg	699mg					
カリウム	412mg	473mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	506mg	567mg					
リン	182mg	247mg	リン	153mg	218mg	リン	151mg	216mg	リン	130mg	195mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
合計	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.9g	57.7g	
	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	86.5g	244.9g	
	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	
	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1624mg	1807mg	
	リン	433mg	628mg	リン	428mg	623mg	リン	407mg	602mg	リン	419mg	614mg	リン	372mg	567mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
		たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.0g	57.8g	
炭水化物		90.6g	249.0g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	102.0g	260.4g	
ナトリウム		1902mg	1905mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	
カリウム		1455mg	1638mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1684mg	1867mg	
リン		436mg	631mg	リン	435mg	630mg	リン	413mg	608mg	リン	422mg	617mg	リン	379mg	574mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	高野豆腐と牛肉の煮込み	鶏肉と小松菜煮	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	
	釜時豆煮	牛肉とひじきの炒め煮	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	
	ブロッコリーのサラダ	インゲンとツナのマスタード和え	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ	
	トレッシング(小袋)		トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	トレッシング(小袋)	
	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	219kcal	509kcal	209kcal	499kcal	188kcal	478kcal	247kcal	537kcal	199kcal	489kcal
	たんぱく質	10.7g	15.6g	14.2g	19.1g	9.3g	14.2g	8.3g	13.2g	6.8g	11.7g
	脂質	8.0g	8.7g	12.9g	13.6g	11.4g	12.1g	11.1g	11.8g	13.4g	14.1g
	炭水化物	27.3g	90.2g	8.6g	71.5g	12.6g	75.5g	28.2g	91.1g	11.3g	74.2g
ナトリウム	521mg	522mg	551mg	552mg	691mg	692mg	531mg	532mg	359mg	360mg	
カリウム	483mg	555mg	501mg	573mg	395mg	467mg	387mg	459mg	220mg	298mg	
リン	175mg	252mg	179mg	256mg	143mg	220mg	116mg	193mg	99mg	176mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	チキンピカタ	アジのみりん焼	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	餃子・焼売セット	餃子・焼売セット	
	トマトソース	人参グラッセ	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	れんこんと鶏肉のカレー煮	れんこんと鶏肉のカレー煮	
	オクラのペペロンチーノ	ジャーマンポテト	大根のまよネーズ和え	大根のまよネーズ和え	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	菜の花ときのこの酢味噌和え	菜の花ときのこの酢味噌和え	
	豚肉と大根の煮物	えんどう豆の味噌マヨ和え									
	ハムと春雨のサラダ										
	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	339kcal	629kcal	312kcal	602kcal	331kcal	621kcal	308kcal	598kcal	284kcal	574kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	14.7g	19.6g	12.6g	17.5g	16.7g	21.6g	13.3g	18.2g
	脂質	19.0g	19.7g	16.4g	17.1g	24.6g	25.3g	18.3g	19.0g	11.1g	11.8g
炭水化物	24.4g	87.3g	25.7g	88.6g	14.1g	77.0g	17.6g	80.5g	33.2g	96.1g	
ナトリウム	754mg	755mg	711mg	712mg	699mg	700mg	576mg	577mg	744mg	745mg	
カリウム	498mg	570mg	547mg	619mg	428mg	500mg	556mg	628mg	544mg	616mg	
リン	183mg	260mg	198mg	275mg	129mg	206mg	241mg	318mg	180mg	257mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナツプル(缶)150g	◎ハイナツプル(缶)150g	◎ハイナツプル(缶)150g	◎ハイナツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	豚肉と野菜の中華炒め	えびカツ	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	豚ソテー丼の具	豚ソテー丼の具	豚ソテー丼の具	豚ソテー丼の具	ます白焼	ます白焼	
	一口ナスのオランダ煮	パジルスハ	アスパラ	アスパラ	ひき肉と里芋の味噌煮	ひき肉と里芋の味噌煮	ひき肉と里芋の味噌煮	ひき肉と里芋の味噌煮	キヌザヤ	キヌザヤ	
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	春菊と豚肉の炒め物	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	豚肉ときのこのペペロンチーノ	豚肉ときのこのペペロンチーノ	
		若芽としらすのおひたし	スイーツおさつ	スイーツおさつ					青菜のわさび和え	青菜のわさび和え	
	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	257kcal	547kcal	274kcal	564kcal	351kcal	641kcal	270kcal	560kcal	327kcal	617kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	13.1g	18.0g	16.9g	21.8g	15.8g	20.7g	19.5g	24.4g
	脂質	15.8g	16.5g	13.8g	14.5g	13.6g	14.3g	12.7g	13.4g	24.4g	25.1g
炭水化物	14.7g	77.6g	24.4g	87.3g	38.0g	100.9g	22.3g	85.2g	7.0g	69.9g	
ナトリウム	711mg	712mg	693mg	694mg	582mg	583mg	1032mg	1033mg	601mg	602mg	
カリウム	474mg	546mg	472mg	544mg	660mg	732mg	691mg	763mg	544mg	616mg	
リン	153mg	230mg	184mg	261mg	159mg	236mg	198mg	275mg	253mg	330mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.6g	2.6g	1.5g	1.5g	
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	815kcal	1685kcal	795kcal	1665kcal	870kcal	1740kcal	825kcal	1695kcal	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	42.0g	56.7g	38.8g	53.5g	40.8g	55.5g	39.6g	54.3g
	脂質	42.8g	44.9g	43.1g	45.2g	49.6g	51.7g	42.1g	44.2g	48.9g	51.0g
	炭水化物	66.4g	255.1g	58.7g	247.4g	64.7g	253.4g	68.1g	256.8g	51.5g	240.2g
	ナトリウム	1986mg	1989mg	1955mg	1958mg	1972mg	1975mg	2139mg	2142mg	1704mg	1707mg
	カリウム	1455mg	1671mg	1520mg	1736mg	1483mg	1699mg	1634mg	1850mg	1314mg	1530mg
	リン	511mg	742mg	561mg	792mg	431mg	662mg	555mg	786mg	532mg	763mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	4.3g	4.3g
	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		941kcal	1811kcal	923kcal	1793kcal	966kcal	1836kcal	951kcal	1821kcal	938kcal	1808kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	42.8g	57.5g	39.6g	54.3g	41.4g	56.1g	40.4g	55.1g
脂質		43.0g	45.1g	43.3g	45.4g	49.8g	51.9g	42.3g	44.4g	49.1g	51.2g
炭水化物		96.9g	285.6g	89.6g	278.3g	87.7g	276.4g	98.6g	287.3g	82.4g	271.1g
ナトリウム		1988mg	1991mg	1961mg	1964mg	1978mg	1981mg	2141mg	2144mg	1710mg	1713mg
カリウム		1569mg	1785mg	1640mg	1856mg	1596mg	1812mg	1748mg	1964mg	1434mg	1650mg
リン		517mg	748mg	575mg	806mg	443mg	674mg	561mg	792mg	546mg	777mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	4.3g	4.3g
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	941kcal	1811kcal	923kcal	1793kcal	966kcal	1836kcal	951kcal	1821kcal	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	42.8g	57.5g	39.6g	54.3g	41.4g	56.1g	40.4g	55.1g
	脂質	43.0g	45.1g	43.3g	45.4g	49.8g	51.9g	42.3g	44.4g	49.1g	51.2g
	炭水化物	96.9g	285.6g	89.6g	278.3g	87.7g	276.4g	98.6g	287.3g	82.4g	271.1g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	1961mg	1964mg	1978mg	1981mg	2141mg	2144mg	1710mg	1713mg
	カリウム	1569mg	1785mg	1640mg	1856mg	1596mg	1812mg	1748mg	1964mg	1434mg	1650mg
	リン	517mg	748mg	575mg	806mg	443mg	674mg	561mg	792mg	546mg	777mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	4.3g	4.3g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)				
朝 食	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	鶏肉のすき焼煮	麦	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	
		大根とひじきの煮物	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		キャベツソテー	乳麦		白花豆煮	麦	
		キャベツの漬物柚子風味	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	麦		竹輪のごま炒め	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
	エネルギー	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	175kcal	334kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	3.7g	7.4g
脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.6g	9.3g	
炭水化物	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	21.6g	54.6g	
ナトリウム	ナトリウム	597mg	1037mg	ナトリウム	404mg	844mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	435mg	875mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	ハーブチキンソテー	卵	★全粥240g	餃子・焼売セット	卵乳麦	★全粥240g	カレーのスパイス揚	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	
		ミックスソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ナスの煮びたし	麦	
		ふきの含め煮	乳麦		法蓮草のおひたし	麦		大根と椎茸の煮物	麦		カリフラワーのピクルス	麦	
		春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		さつまいもの甘露煮	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦					★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	
脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	20.1g	53.1g	
ナトリウム	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	854mg	1294mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	えびカツ	麦え	★全粥240g	サワラの幽庵焼	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	★全粥240g	ほっけ塩焼	卵	
		きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		人参のきんぴら	麦	
		豚肉ときくらげの卵炒め	卵		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		コールスローサラダ	卵麦		豚肉としめじの生姜炒め	麦	
		野菜のおひたし	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	
		★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
	エネルギー	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	341kcal
蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	17.2g	20.9g	
脂質	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	7.7g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	11.7g	44.7g	
ナトリウム	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	783mg	1223mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	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
	エネルギー	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
	蛋白質	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	30.5g	41.6g
	脂質	脂質	35.9g	38.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	53.4g	152.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1912mg	3232mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	1718mg	3038mg	ナトリウム	2072mg	3392mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

	8月9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし		★全粥240g	温泉玉子 一夜漬		★全粥240g	金時豆の煮物 若竹煮		★全粥240g	五目豆腐煮 大根なます		★全粥240g	フロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物		
	★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦		★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★味噌汁	麦 麦 麦		★味噌汁	麦 麦 麦		★味噌汁	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	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	赤魚の味噌煮		★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き		★全粥240g	鮭の照焼		★全粥240g	クリームコロッケ		★全粥240g	赤魚の生姜煮		
		薩摩芋と切昆布の煮物			牛肉と根菜の煮物			ひじきと高野豆腐の煮物			鶏肉のすき焼き煮			野菜の味噌風味		
		もやしサラダ			メンマの中華和え			菜の花の辛子和え			えんどう豆とベーコン炒め			南瓜とハムのサラダ		
	★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	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	168kcal	342kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	
ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	860mg	1383mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	豚肉の生姜焼		★全粥240g	白身フライタルタル		★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き		★全粥240g	白身のおろし煮		★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮		
		大根の千切煮			ハムとフロッコリーのマリネ			白菜と麩の玉子とじ			昆布煮豆			枝豆とかにかまの煮物		
		ひじきとベーコンの煮物			大豆大根煮			切干大根とベーコンの煮物			青菜のおひたし			白菜と若芽の煮物		
	★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	卵乳麦 麦		★味噌汁	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g	
ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	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	440kcal	962kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	474kcal	996kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g
	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	45.5g	160.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2084mg	3653mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

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

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

- ③ラベルに書いてある「○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