

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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					
	高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	豚肉と卵白のトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 相風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと葉の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	肉詰いなり煮 白菜の煮ひたし 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	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 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 卵麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	191kcal	457kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	エネルギー	135kcal	399kcal	エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	148kcal	410kcal
	たんぱく質	14.4g	20.2g	たんぱく質	9.3g	14.4g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	11.0g	16.7g
脂質	8.4g	10.0g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	6.6g	7.5g	
炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	11.2g	67.3g	炭水化物	14.3g	68.5g	炭水化物	11.7g	67.4g	
ナトリウム	637mg	863mg	ナトリウム	600mg	748mg	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	646mg	872mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	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					
	ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカマヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・白菜)	豚肉とキャベツの塩おかか 法蓮草と豆腐の卵とじ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)	ささみ大葉フライ ピーマンソテー 人参の炒り煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	カレイの白ワイン蒸し スナッフえんどう 大豆の洋風五目煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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 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 卵麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	203kcal	462kcal	エネルギー	228kcal	484kcal	エネルギー	299kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	489kcal	エネルギー	188kcal	454kcal
	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	19.3g	24.9g	たんぱく質	13.4g	19.4g	たんぱく質	17.7g	23.5g
脂質	12.3g	13.6g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	5.3g	6.9g	
炭水化物	8.6g	62.8g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	22.4g	77.9g	炭水化物	24.6g	79.7g	炭水化物	14.9g	69.8g	
ナトリウム	702mg	867mg	ナトリウム	901mg	1148mg	ナトリウム	664mg	890mg	ナトリウム	748mg	977mg	ナトリウム	699mg	925mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎バナナ90g					
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
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					
	えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中煮をほろ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	赤魚の幽庵焼 人参クラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	さわら南蛮焼 人参クラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	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 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 卵麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	211kcal	471kcal	エネルギー	258kcal	514kcal	エネルギー	283kcal	537kcal
	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	16.0g	22.3g	たんぱく質	12.8g	18.3g	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.7g	18.8g
脂質	11.2g	12.0g	脂質	8.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	17.9g	18.7g	
炭水化物	20.7g	75.9g	炭水化物	15.8g	71.6g	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	15.2g	69.6g	
ナトリウム	631mg	878mg	ナトリウム	647mg	873mg	ナトリウム	776mg	1003mg	ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	860mg	1028mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	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	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1406kcal	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	645kcal	1431kcal	エネルギー	650kcal	1428kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal
	たんぱく質	42.4g	58.6g	たんぱく質	42.0g	58.5g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	41.3g	57.5g	たんぱく質	42.4g	59.0g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	29.1g	32.3g	脂質	29.8g	33.1g
	炭水化物	45.6g	209.9g	炭水化物	47.0g	212.1g	炭水化物	52.0g	218.6g	炭水化物	55.2g	219.4g	炭水化物	41.8g	206.8g
ナトリウム	1970mg	2608mg	ナトリウム	2148mg	2769mg	ナトリウム	2099mg	2779mg	ナトリウム	2196mg	2800mg	ナトリウム	2205mg	2825mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1603kcal	エネルギー	823kcal	1606kcal	エネルギー	844kcal	1630kcal	エネルギー	857kcal	1635kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal
	たんぱく質	50.1g	66.3g	たんぱく質	49.4g	65.9g	たんぱく質	47.4g	64.1g	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	49.3g	65.9g
	脂質	38.9g	42.6g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	38.7g	41.5g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	36.8g	40.1g
	炭水化物	73.4g	237.7g	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	80.2g	246.8g	炭水化物	87.1g	251.3g	炭水化物	70.7g	235.7g
	ナトリウム	2046mg	2684mg	ナトリウム	2225mg	2846mg	ナトリウム	2175mg	2855mg	ナトリウム	2270mg	2874mg	ナトリウム	2279mg	2899mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

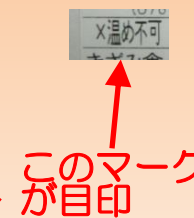


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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						
	高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナツ和え	豚肉と卵白のトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 和風サラダ	白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え	オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物	肉詰いなり煮 白菜の煮ひたし 鶏肉とオクラの中華風	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	191kcal	384kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	6.6g	7.1g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.7g	53.6g		
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	646mg	647mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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						
	ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中巻炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリネ	豚肉とキャベツの塩おかか 法蓮草と豆腐の卵とじ 白花豆煮	ささみ大葉フライ ピーマンソテー 人参の炒り煮 春菊のおかか和え	カレーの白ワイン蒸し スナッフえんどう 大豆の洋風五目煮 白菜の辛子柚子和え	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	203kcal	396kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	299kcal	492kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.7g	21.0g	
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g	
炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	14.9g	56.8g		
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	699mg	700mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎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		◎牛乳180g ◎バナナ90g							
夕食	★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						
	えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中巻をほろ煮 菜の花としめじの和え物	赤魚の幽庵焼 人参クラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え	大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え	さわら南蛮焼 人参クラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え	牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	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	230kcal	423kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	283kcal	476kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	17.9g	18.4g	
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.2g	57.1g		
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	860mg	861mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	42.4g	52.3g	
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	29.8g	31.3g	
	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	41.8g	167.5g	
ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2205mg	2208mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g		
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.3g	59.2g	
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.8g	38.3g	
	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	87.1g	212.8g	炭水化物	70.7g	196.4g	
	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	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

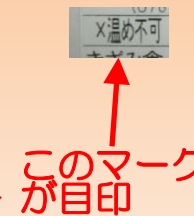


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ	乳麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう れんこんの王将煮 がぼきんサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g	オムレツ ホワイトソース スパトマト炒め カラフルサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース カリブラワーの塩炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	235kcal	478kcal	299kcal	542kcal	295kcal	538kcal	256kcal	499kcal	350kcal	593kcal	
	たんぱく質	9.1g	13.2g	5.3g	9.4g	9.3g	13.4g	4.6g	8.7g	7.8g	11.9g	
昼食	★ごはん150g	がんもの精進煮 ナスの挽肉炒め 青菜と玉子のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマーボー炒め 春雨フルーツサラダ	麦か 麦か 卵	★ごはん150g	野菜コロッケ ペンゲン葉とヒヨコマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	麦乳麦 麦乳麦 麦 麦	★ごはん150g	焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦か 麦 卵
	エネルギー	379kcal	622kcal	343kcal	586kcal	365kcal	608kcal	358kcal	601kcal	305kcal	548kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	11.1g	15.2g	7.9g	12.0g	12.8g	16.9g	10.5g	14.6g	
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎パイナップル(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		
	★ごはん150g	ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼 人参ジャトー ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢	麦落 麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g	中華煮豚 オニオンソーテー ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦
	エネルギー	354kcal	597kcal	319kcal	562kcal	322kcal	565kcal	343kcal	586kcal	335kcal	578kcal	
夕食	★ごはん150g	焼肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマーボー炒め 春雨フルーツサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマーボー炒め 春雨フルーツサラダ	麦か 麦か 卵	★ごはん150g	野菜コロッケ ペンゲン葉とヒヨコマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	麦乳麦 麦乳麦 麦 麦	★ごはん150g	焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦か 麦 卵
	エネルギー	379kcal	622kcal	343kcal	586kcal	365kcal	608kcal	358kcal	601kcal	305kcal	548kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	11.1g	15.2g	7.9g	12.0g	12.8g	16.9g	10.5g	14.6g	
合計	エネルギー	968kcal	1697kcal	961kcal	1690kcal	982kcal	1711kcal	957kcal	1686kcal	990kcal	1719kcal	
	たんぱく質	28.5g	40.8g	28.6g	40.9g	26.5g	38.8g	25.5g	37.8g	30.4g	42.7g	
	脂質	62.0g	63.8g	53.1g	54.9g	59.4g	61.2g	59.0g	60.8g	59.0g	60.9g	
合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	1024kcal	1753kcal	1030kcal	1759kcal	1021kcal	1750kcal	1038kcal	1767kcal	
	たんぱく質	28.9g	41.2g	28.9g	41.2g	26.9g	39.2g	25.9g	38.2g	30.8g	43.1g	
	脂質	62.1g	63.9g	53.2g	55.0g	59.5g	61.3g	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	

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

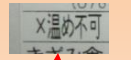


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用する際は冷蔵庫にて保管します。

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、よりきれいに盛り付けの事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★やわらかごはん180g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦					
	ひじき煮	麦	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	麦	ぜんまい煮	麦						
	春菊のおひたし	麦	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	麦	きのこの佃煮	麦	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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				
	エネルギー	エネルギー	104kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	9.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	7.2g	13.0g
脂質	脂質	3.9g	4.8g	脂質	脂質	6.7g	7.6g	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	脂質	3.6g	4.5g	脂質	脂質	8.0g	8.9g	
炭水化物	炭水化物	13.0g	69.7g	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.4g	炭水化物	炭水化物	11.5g	68.1g	炭水化物	炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	炭水化物	11.1g	67.6g	
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1124mg	ナトリウム	ナトリウム	604mg	1046mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	がんもの精進煮	麦	★やわらかごはん180g	ハムカツ	乳麦	★やわらかごはん180g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	★やわらかごはん180g	サワラの磯辺焼	麦					
	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	青じそパスタ	麦	麦	スナッパえんどう	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	ふきのかつお煮	麦						
	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	野菜炒め	卵麦	卵麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落						
	★味噌汁	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	麦落	ひじきとゴボウのナムル	麦	麦	★すまし汁	卵麦	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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				
	エネルギー	エネルギー	227kcal	493kcal	エネルギー	エネルギー	316kcal	582kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	518kcal	エネルギー	エネルギー	323kcal	588kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	535kcal
蛋白質	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.9g	14.7g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.1g	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.1g	
脂質	脂質	14.3g	15.2g	脂質	脂質	18.2g	19.1g	脂質	脂質	13.5g	15.3g	脂質	脂質	22.2g	23.5g	脂質	脂質	14.4g	15.3g	
炭水化物	炭水化物	13.1g	69.2g	炭水化物	炭水化物	32.3g	88.6g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.8g	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	炭水化物	18.5g	74.9g	
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1289mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1006mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1079mg	ナトリウム	ナトリウム	936mg	1378mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g	鯖の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	八宝菜	麦え	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	麦	★やわらかごはん180g	ホッケの照焼	麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦					
	キヌサヤ	麦	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリー	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦	スナッパえんどう	卵乳麦						
	豚肉と大根の煮物	麦	麦	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	白菜の煮びたし	麦	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦						
	ごぼうのごま酢和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	根菜の柚子マリネ	麦	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	卵麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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				
	エネルギー	エネルギー	320kcal	593kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	501kcal	エネルギー	エネルギー	244kcal	511kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	472kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	470kcal
蛋白質	蛋白質	15.5g	21.5g	蛋白質	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.7g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.5g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.9g	
脂質	脂質	19.2g	20.2g	脂質	脂質	12.3g	13.2g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	10.2g	11.2g	脂質	脂質	6.4g	7.3g	
炭水化物	炭水化物	18.7g	76.0g	炭水化物	炭水化物	16.3g	74.3g	炭水化物	炭水化物	17.1g	73.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	炭水化物	29.8g	86.3g	
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	1148mg	1589mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1163mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1206mg	ナトリウム	ナトリウム	710mg	1154mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	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	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	651kcal	1457kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1491kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	612kcal	1420kcal	エネルギー	エネルギー	615kcal	1415kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.6g	蛋白質	蛋白質	28.3g	45.5g	蛋白質	蛋白質	26.5g	45.1g	蛋白質	蛋白質	29.0g	46.4g	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.0g
	脂質	脂質	37.4g	40.2g	脂質	脂質	37.2g	39.9g	脂質	脂質	34.2g	37.8g	脂質	脂質	36.0g	39.2g	脂質	脂質	28.8g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	44.8g	214.9g	炭水化物	炭水化物	60.2g	231.3g	炭水化物	炭水化物	48.1g	218.7g	炭水化物	炭水化物	38.9g	209.0g	炭水化物	炭水化物	59.4g	228.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2371mg	3698mg	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3728mg	ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3566mg	ナトリウム	ナトリウム	2097mg	3409mg	ナトリウム	ナトリウム	2250mg	3578mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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

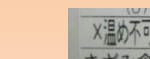


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20日(金)						
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		
	ひじき煮	麦	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	麦	ぜんまい煮	麦		
	春菊のおひたし	麦	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	麦	きのこの佃煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	
	エネルギー	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	5.7g	9.4g	たんぱく質	たんぱく質	9.8g	13.5g	たんぱく質	たんぱく質	4.8g	8.5g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	1.8g	2.9g	塩分	塩分	1.8g	2.9g	塩分	塩分	1.7g	2.8g	塩分	塩分		
昼 食	★全粥240g	がんもの精進煮	麦	★全粥240g	ハムカツ	乳麦	★全粥240g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦
	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	青じそパスタ	麦	麦	スナッフえんどう	麦	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	麦	ふきのかつお煮
	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	卵麦	卵麦	なすの中華風南蛮漬	麦	麦	麦	鶏肉と野菜の中華炒め
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	キャベツのピーナッツ和え	麦落	★味噌汁	ひじきとゴボウのナムル	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★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	
	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	8.9g	12.6g	たんぱく質	たんぱく質	6.5g	10.2g	たんぱく質	たんぱく質	7.9g	11.6g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	14.3g	15.0g	脂質	脂質	18.2g	18.9g	脂質	脂質	13.5g	14.2g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	2.2g	3.3g	塩分	塩分	1.4g	2.6g	塩分	塩分	2.2g	3.3g	塩分	塩分		
夕 食	★全粥240g	鯖の生姜煮	麦	★全粥240g	八宝菜	麦え	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	キヌサヤ	麦	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリー	麦	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦	スナッフえんどう	
	豚肉と大根の煮物	麦	麦	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	麦	白菜の煮びたし	麦	麦	ベーコンと野菜のソテー	
	ごぼうのごま酢和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	根菜の柚子マリネ	麦	麦	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	卵麦	かにかまと春雨の中華和え	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★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	
	エネルギー	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	15.5g	19.2g	たんぱく質	たんぱく質	12.0g	15.7g	たんぱく質	たんぱく質	13.8g	17.5g	たんぱく質	たんぱく質		
脂質	脂質	19.2g	19.9g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	1148mg	1588mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	2.1g	3.2g	塩分	塩分	2.9g	4.0g	塩分	塩分	1.8g	3.0g	塩分	塩分		
合 計	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	
	エネルギー	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	30.1g	41.2g	たんぱく質	たんぱく質	28.3g	39.4g	たんぱく質	たんぱく質	26.5g	37.6g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	37.4g	39.5g	脂質	脂質	37.2g	39.3g	脂質	脂質	34.2g	36.3g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	44.8g	143.8g	炭水化物	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	6.1g	9.4g	塩分	塩分	6.1g	9.5g	塩分	塩分	5.7g	9.1g	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

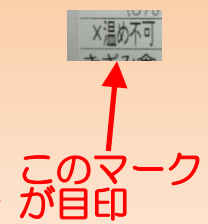


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の干切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	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	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal
	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g
脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	
ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		
	黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	218kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g	
脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.8g	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		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		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	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	228kcal	402kcal
蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.4g	12.2g	
脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.4g	60.8g	
ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	870mg	1393mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	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	443kcal	965kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	522kcal	1044kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal
	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	25.6g	27.7g	脂質	24.7g	26.8g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.4g	167.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2186mg	3755mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g

★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。

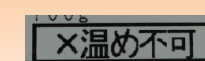
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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