

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 8月30日(月) | | 8月31日(火) | | 9月1日(水) | | 9月2日(木) | | 9月3日(金) | | | | | | |
|---------|--------------------|------------|---------------------|----------|-------------------------|--------------|--------------------------|---------------|----------------------|------------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | れんこんの五目炒め煮 | ★ごはん150g | 目玉焼き | ★ごはん150g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん150g | えび団子とかぶの煮物 | ★ごはん150g | チーズオムレツ | | | | | |
| | キャベツの土佐煮 | 小麦 | プロックリーとエビのチリソース | 小麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 小麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 小麦 | ジャガ芋の中華炒め | 卵乳麦 | | | | | |
| | 菜の花とツナの辛子和え | 小麦 | ハンパシニ-サラダ | 小麦 | カリフラワーの電子レンジ | 小麦 | カリフラワーの酢の物 | 小麦 | キャベツと鶏肉の甘酢和え | 卵乳麦 | | | | | |
| | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 小麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 小麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 小麦 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 小麦 | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 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 | 161kcal | 415kcal | エネルギー | 179kcal | 435kcal | エネルギー | 158kcal | 412kcal | エネルギー | 175kcal | 437kcal | エネルギー | 167kcal | 423kcal | |
| たんぱく質 | 11.2g | 16.3g | たんぱく質 | 12.6g | 17.8g | たんぱく質 | 9.9g | 15.0g | たんぱく質 | 11.7g | 17.4g | たんぱく質 | 8.5g | 13.6g | |
| 脂質 | 6.9g | 7.7g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 6.4g | 7.2g | 脂質 | 5.8g | 6.7g | 脂質 | 6.9g | 7.7g | |
| 炭水化物 | 15.2g | 69.6g | 炭水化物 | 11.8g | 66.7g | 炭水化物 | 13.7g | 67.9g | 炭水化物 | 18.9g | 74.6g | 炭水化物 | 17.3g | 72.2g | |
| ナトリウム | 583mg | 751mg | ナトリウム | 426mg | 573mg | ナトリウム | 632mg | 780mg | ナトリウム | 619mg | 845mg | ナトリウム | 634mg | 861mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | アジのみりん焼 | ★ごはん150g | 炊き合せ | ★ごはん150g | 鯖の照焼 | ★ごはん150g | 豚ロースの玉ねぎソース | ★ごはん150g | ホッケの幽庵焼 | | | | | |
| | 塩枝豆 | 小麦 | 鶏ごぼう | 小麦 | つま塩キャベツ | 小麦 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 小麦 | ふきのぎんひら | 小麦 | | | | | |
| | カリフラワーの煮物 | 卵麦 | 菜の花ときこの酢味噌和え | 小麦 | 竹輪と菜の花の煮物 | 小麦 | ★味噌汁(小松菜・えのき) | 小麦 | 豚肉とじゃが芋の昆布煮 | 小麦 | | | | | |
| | 蒸し鶏の炒め物 | 卵乳麦 | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | 小麦 | えのきのおろし和え | 小麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 小麦 | 菜の花としらすのおひたし | 小麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 小麦 | ★味噌汁(若芽・小松菜) | 小麦 | ★味噌汁(巻麩・白菜) | 小麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 小麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 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 | おかず | ご飯セット | | | | |
| エネルギー | 177kcal | 445kcal | エネルギー | 257kcal | 514kcal | エネルギー | 234kcal | 497kcal | エネルギー | 279kcal | 536kcal | エネルギー | 212kcal | 468kcal | |
| たんぱく質 | 18.0g | 24.0g | たんぱく質 | 14.4g | 19.6g | たんぱく質 | 13.3g | 18.9g | たんぱく質 | 14.9g | 20.2g | たんぱく質 | 15.9g | 21.0g | |
| 脂質 | 5.2g | 6.8g | 脂質 | 12.8g | 13.6g | 脂質 | 14.4g | 15.3g | 脂質 | 17.0g | 17.8g | 脂質 | 8.5g | 9.3g | |
| 炭水化物 | 15.0g | 70.1g | 炭水化物 | 20.5g | 75.7g | 炭水化物 | 13.5g | 69.3g | 炭水化物 | 14.1g | 68.9g | 炭水化物 | 16.9g | 71.8g | |
| ナトリウム | 594mg | 823mg | ナトリウム | 843mg | 1090mg | ナトリウム | 623mg | 850mg | ナトリウム | 671mg | 900mg | ナトリウム | 777mg | 1006mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | | | | |
| | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | ピリ辛牛肉炒め | ★ごはん150g | 赤魚のごま焼 | ★ごはん150g | 鶏のいそべ焼 | ★ごはん150g | 白身魚の西京焼 | ★ごはん150g | 鶏肉のマーマレード煮 | | | | | |
| | 豚肉と厚揚げの煮物 | 小麦 | キャベツソテー | 小麦 | 人参クラッセ | 小麦 | ピーマンのおかか和え | 小麦 | アスパラ | 小麦 | | | | | |
| | 法蓮草と切干のおひたし | 小麦 | 豚バラのすき焼き煮 | 小麦 | 里芋のかに風あんかけ | 小麦 | さつま揚げと小松菜の煮しめ | 小麦 | チンジャオロース | 小麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | 小麦 | 春雨のピーナツ和え | 小麦 | 法蓮草ソテー | 小麦 | 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | 小麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 小麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | 小麦 | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | 小麦 | ★味噌汁(若芽・しめじ) | 小麦 | ★味噌汁(豆腐・白菜) | 小麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 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 | 277kcal | 541kcal | エネルギー | 212kcal | 472kcal | エネルギー | 247kcal | 502kcal | エネルギー | 206kcal | 467kcal | エネルギー | 267kcal | 526kcal | |
| たんぱく質 | 11.9g | 17.5g | たんぱく質 | 14.1g | 19.5g | たんぱく質 | 17.4g | 22.6g | たんぱく質 | 14.9g | 20.3g | たんぱく質 | 17.1g | 22.3g | |
| 脂質 | 18.2g | 19.1g | 脂質 | 9.9g | 10.9g | 脂質 | 12.1g | 12.9g | 脂質 | 8.8g | 9.8g | 脂質 | 15.0g | 16.3g | |
| 炭水化物 | 14.1g | 70.2g | 炭水化物 | 16.4g | 71.4g | 炭水化物 | 15.8g | 70.6g | 炭水化物 | 14.5g | 69.6g | 炭水化物 | 14.8g | 69.2g | |
| ナトリウム | 755mg | 982mg | ナトリウム | 709mg | 963mg | ナトリウム | 737mg | 983mg | ナトリウム | 647mg | 875mg | ナトリウム | 605mg | 790mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | |
| 合計 | エネルギー | 615kcal | 1401kcal | エネルギー | 648kcal | 1421kcal | エネルギー | 639kcal | 1411kcal | エネルギー | 660kcal | 1440kcal | エネルギー | 646kcal | 1417kcal |
| | たんぱく質 | 41.1g | 57.8g | たんぱく質 | 41.1g | 56.9g | たんぱく質 | 40.6g | 56.5g | たんぱく質 | 41.5g | 57.9g | たんぱく質 | 41.5g | 56.9g |
| | 脂質 | 30.3g | 33.6g | 脂質 | 31.6g | 34.1g | 脂質 | 32.9g | 35.4g | 脂質 | 31.6g | 34.3g | 脂質 | 30.4g | 33.3g |
| | 炭水化物 | 44.3g | 209.9g | 炭水化物 | 48.7g | 213.8g | 炭水化物 | 43.0g | 207.8g | 炭水化物 | 47.5g | 213.1g | 炭水化物 | 49.0g | 213.2g |
| | ナトリウム | 1932mg | 2556mg | ナトリウム | 1978mg | 2626mg | ナトリウム | 1992mg | 2613mg | ナトリウム | 1937mg | 2620mg | ナトリウム | 2016mg | 2657mg |
| 食塩相当量 | 4.9g | 6.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.7g | 食塩相当量 | 4.9g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.8g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 813kcal | 1599kcal | エネルギー | 855kcal | 1628kcal | エネルギー | 840kcal | 1612kcal | エネルギー | 857kcal | 1637kcal | エネルギー | 845kcal | 1616kcal |
| | たんぱく質 | 48.0g | 64.7g | たんぱく質 | 47.2g | 63.0g | たんぱく質 | 48.0g | 63.9g | たんぱく質 | 49.2g | 65.6g | たんぱく質 | 49.4g | 64.8g |
| | 脂質 | 37.3g | 40.6g | 脂質 | 38.7g | 41.2g | 脂質 | 39.9g | 42.4g | 脂質 | 38.6g | 41.3g | 脂質 | 37.4g | 40.3g |
| | 炭水化物 | 73.2g | 238.8g | 炭水化物 | 80.6g | 245.7g | 炭水化物 | 71.9g | 236.7g | 炭水化物 | 75.3g | 240.9g | 炭水化物 | 77.2g | 241.4g |
| | ナトリウム | 2006mg | 2630mg | ナトリウム | 2052mg | 2700mg | ナトリウム | 2069mg | 2690mg | ナトリウム | 2013mg | 2696mg | ナトリウム | 2092mg | 2733mg |
| 食塩相当量 | 5.1g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 7.0g | |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

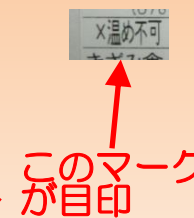


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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30日(月) | | 8月31日(火) | | 9月1日(水) | | 9月2日(木) | | 9月3日(金) | | | | | | |
|---------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | れんこんの五目炒め煮 | ★ごはん120g | 目玉焼き | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん120g | えび団子とかぶの煮物 | ★ごはん120g | チーズオムレツ | | | | | |
| | キャベツの土佐煮 | キャベツの土佐煮 | プロッコリーとエビのチリソース | プロッコリーとエビのチリソース | 切干と挽肉のオイスター炒め | 切干と挽肉のオイスター炒め | ツナと大豆の炒め煮 | ツナと大豆の炒め煮 | ジャガ芋の中華炒め | ジャガ芋の中華炒め | | | | | |
| | 麦の花とツナの辛子和え | 麦の花とツナの辛子和え | ハンパンシ-サラダ | ハンパンシ-サラダ | カリフラワーの柚子味噌和え | カリフラワーの柚子味噌和え | もずくの酢の物 | もずくの酢の物 | キャベツと鶏肉の甘酢生麦和え | キャベツと鶏肉の甘酢生麦和え | | | | | |
| | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | | | | | |
| | 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 | 161kcal | 354kcal | エネルギー | 179kcal | 372kcal | エネルギー | 158kcal | 351kcal | エネルギー | 175kcal | 368kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | |
| たんぱく質 | 11.2g | 14.5g | たんぱく質 | 12.6g | 15.9g | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | たんぱく質 | 11.7g | 15.0g | たんぱく質 | 8.5g | 11.8g | |
| 脂質 | 6.9g | 7.4g | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 6.4g | 6.9g | 脂質 | 5.8g | 6.3g | 脂質 | 6.9g | 7.4g | |
| 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 11.8g | 53.7g | 炭水化物 | 13.7g | 55.6g | 炭水化物 | 18.9g | 60.8g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | |
| ナトリウム | 583mg | 584mg | ナトリウム | 426mg | 427mg | ナトリウム | 632mg | 633mg | ナトリウム | 619mg | 620mg | ナトリウム | 634mg | 635mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | アジのみりん焼 | ★ごはん120g | 炊き合せ | ★ごはん120g | 鯖の照焼 | ★ごはん120g | 豚ロースの玉ねぎソース | ★ごはん120g | ホッケの幽庵焼 | | | | | |
| | 塩枝豆 | 塩枝豆 | 鶏ごぼう | 鶏ごぼう | つま塩キャベツ | つま塩キャベツ | 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 | ふきのぎんひら | ふきのぎんひら | | | | | |
| | カリフラワーの煮物 | カリフラワーの煮物 | 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 | 竹輪と菜の花の煮物 | 竹輪と菜の花の煮物 | マリネサラダ | マリネサラダ | 豚肉とじゃが芋の昆布煮 | 豚肉とじゃが芋の昆布煮 | | | | | |
| | 蒸し鶏の炒め物 | 蒸し鶏の炒め物 | | | | | | | 菜の花としらすのおひたし | 菜の花としらすのおひたし | | | | | |
| | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | | | | | |
| 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 | 177kcal | 370kcal | エネルギー | 257kcal | 450kcal | エネルギー | 234kcal | 427kcal | エネルギー | 279kcal | 472kcal | エネルギー | 212kcal | 405kcal | |
| たんぱく質 | 18.0g | 21.3g | たんぱく質 | 14.4g | 17.7g | たんぱく質 | 13.3g | 16.6g | たんぱく質 | 14.9g | 18.2g | たんぱく質 | 15.9g | 19.2g | |
| 脂質 | 5.2g | 5.7g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 14.4g | 14.9g | 脂質 | 17.0g | 17.5g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | |
| 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 20.5g | 62.4g | 炭水化物 | 13.5g | 55.4g | 炭水化物 | 14.1g | 56.0g | 炭水化物 | 16.9g | 58.8g | |
| ナトリウム | 594mg | 595mg | ナトリウム | 843mg | 844mg | ナトリウム | 623mg | 624mg | ナトリウム | 671mg | 672mg | ナトリウム | 777mg | 778mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | | | | | |
| | ◎バナナ90g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | ピリ辛牛肉炒め | ★ごはん120g | 赤魚のごま焼 | ★ごはん120g | 鶏のいそべ焼 | ★ごはん120g | 白身魚の西京焼 | ★ごはん120g | 鶏肉のマーマレード煮 | | | | | |
| | 豚肉と厚揚げの煮物 | 豚肉と厚揚げの煮物 | キャベツソテー | キャベツソテー | 人参クラッセ | 人参クラッセ | ピーマンのおかか和え | ピーマンのおかか和え | アスパラ | アスパラ | | | | | |
| | 法蓮草と切干のおひたし | 法蓮草と切干のおひたし | 豚バラのすき焼き煮 | 豚バラのすき焼き煮 | 里芋のかに風あんかけ | 里芋のかに風あんかけ | さつま揚げと小松菜の煮浸し | さつま揚げと小松菜の煮浸し | チンジャオロース | チンジャオロース | | | | | |
| | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | 卵 | | | | | |
| | 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 | 277kcal | 470kcal | エネルギー | 212kcal | 405kcal | エネルギー | 247kcal | 440kcal | エネルギー | 206kcal | 399kcal | エネルギー | 267kcal | 460kcal | |
| たんぱく質 | 11.9g | 15.2g | たんぱく質 | 14.1g | 17.4g | たんぱく質 | 17.4g | 20.7g | たんぱく質 | 14.9g | 18.2g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | |
| 脂質 | 18.2g | 18.7g | 脂質 | 9.9g | 10.4g | 脂質 | 12.1g | 12.6g | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 15.0g | 15.5g | |
| 炭水化物 | 14.1g | 56.0g | 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 14.5g | 56.4g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | |
| ナトリウム | 755mg | 756mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 737mg | 738mg | ナトリウム | 647mg | 648mg | ナトリウム | 605mg | 606mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 合計 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 615kcal | 1194kcal | エネルギー | 648kcal | 1227kcal | エネルギー | 639kcal | 1218kcal | エネルギー | 660kcal | 1239kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal |
| | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | たんぱく質 | 40.6g | 50.5g | たんぱく質 | 41.5g | 51.4g | たんぱく質 | 41.5g | 51.4g |
| | 脂質 | 30.3g | 31.8g | 脂質 | 31.6g | 33.1g | 脂質 | 32.9g | 34.4g | 脂質 | 31.6g | 33.1g | 脂質 | 30.4g | 31.9g |
| | 炭水化物 | 44.3g | 170.0g | 炭水化物 | 48.7g | 174.4g | 炭水化物 | 43.0g | 168.7g | 炭水化物 | 47.5g | 173.2g | 炭水化物 | 49.0g | 174.7g |
| ナトリウム | 1932mg | 1935mg | ナトリウム | 1978mg | 1981mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg | ナトリウム | 1937mg | 1940mg | ナトリウム | 2016mg | 2019mg | |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 813kcal | 1392kcal | エネルギー | 855kcal | 1434kcal | エネルギー | 840kcal | 1419kcal | エネルギー | 857kcal | 1436kcal | エネルギー | 845kcal | 1424kcal |
| | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 49.2g | 59.1g | たんぱく質 | 49.4g | 59.3g |
| | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 38.7g | 40.2g | 脂質 | 39.9g | 41.4g | 脂質 | 38.6g | 40.1g | 脂質 | 37.4g | 38.9g |
| | 炭水化物 | 73.2g | 198.9g | 炭水化物 | 80.6g | 206.3g | 炭水化物 | 71.9g | 197.6g | 炭水化物 | 75.3g | 201.0g | 炭水化物 | 77.2g | 202.9g |
| | ナトリウム | 2006mg | 2009mg | ナトリウム | 2052mg | 2055mg | ナトリウム | 2069mg | 2072mg | ナトリウム | 2013mg | 2016mg | ナトリウム | 2092mg | 2095mg |
| 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |

※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。
 ※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

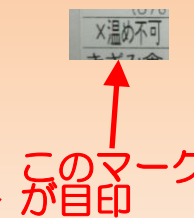


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月) | | 8月31日(火) | | 9月1日(水) | | 9月2日(木) | | 9月3日(金) | | | | | | | |
|-------|---|---------|--|----------|---|----------|---|----------|--|----------|---|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 切干天根煮 マカロニマリナーネサラダ | | ★ごはん150g 豚バラのすぎ焼き煮 天根と人参のきんぴら オクラとももほろのピーナツ味噌和え | | ★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ナスの油炒め 白菜と人参の炒め煮 | | ★ごはん150g 卵麦 麦 麦 麦 麦 | | ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜の中華そば煮 さっぱりポテトサラダ | | ★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め さつま芋のレモン煮 ごぼうのごま酢和え | | | | | |
| | 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 | 245kcal | 488kcal | エネルギー | 229kcal | 472kcal | エネルギー | 278kcal | 521kcal | エネルギー | 294kcal | 537kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g | たんぱく質 | 9.0g | 13.1g | たんぱく質 | 7.3g | 11.4g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | | | | |
| | 脂質 | 16.3g | 16.9g | 脂質 | 11.5g | 12.1g | 脂質 | 15.9g | 16.5g | 脂質 | 19.1g | 19.7g | | | | |
| | 炭水化物 | 17.6g | 70.4g | 炭水化物 | 21.9g | 74.7g | 炭水化物 | 26.7g | 79.5g | 炭水化物 | 18.9g | 71.7g | | | | |
| | ナトリウム | 657mg | 658mg | ナトリウム | 601mg | 602mg | ナトリウム | 700mg | 701mg | ナトリウム | 637mg | 638mg | | | | |
| | カリウム | 238mg | 299mg | カリウム | 575mg | 636mg | カリウム | 489mg | 550mg | カリウム | 552mg | 613mg | | | | |
| | リン | 80mg | 145mg | リン | 154mg | 219mg | リン | 144mg | 209mg | リン | 116mg | 181mg | | | | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | | | |
| 昼食 | ★ごはん150g マーボなす 小倉金時 ブロッコリーのカニマヨネーズ | | ★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 南瓜煮 青菜のおかかマヨネーズ和え | | ★ごはん150g サウラの竜田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 レインボー春雨 | | ★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャガ芋のカレー煮 れんこんの梅和え | | ★ごはん150g 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 | | ★ごはん150g カレイの照焼 チンゲン菜ソテー ナスの挽肉炒め 南瓜サラダ | | | | | |
| | 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 | 411kcal | 654kcal | エネルギー | 395kcal | 638kcal | エネルギー | 372kcal | 615kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 9.3g | 13.4g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 11.7g | 15.8g | たんぱく質 | 9.8g | 13.9g | | | | |
| | 脂質 | 23.9g | 24.5g | 脂質 | 24.8g | 25.4g | 脂質 | 19.7g | 20.3g | 脂質 | 17.4g | 18.0g | | | | |
| | 炭水化物 | 39.6g | 92.4g | 炭水化物 | 33.5g | 86.3g | 炭水化物 | 36.6g | 89.4g | 炭水化物 | 29.7g | 82.5g | | | | |
| | ナトリウム | 487mg | 488mg | ナトリウム | 650mg | 651mg | ナトリウム | 556mg | 557mg | ナトリウム | 885mg | 886mg | | | | |
| | カリウム | 556mg | 617mg | カリウム | 610mg | 671mg | カリウム | 555mg | 616mg | カリウム | 600mg | 661mg | | | | |
| | リン | 142mg | 207mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 138mg | 203mg | | | | |
| | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | | | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎みかん(缶) /5g | | ◎パイナップル(缶) /5g | | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎みかん(缶) /5g | | | | | | | |
| | ★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ ポイル野菜 豚肉ときのこのペペロンチーノ レンコンとフキの煮物 | | ★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん スナックえんどう 竹輪のごま炒め スパゲティサラダ | | ★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 アスパラ 菜の花のクリーム煮 マッシュサラダ | | ★ごはん150g マンチカツ オクラのペペロンチーノ スパドマト炒め 豚肉と天根のピリ辛煮 | | ★ごはん150g 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 | | ★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪の五色きんぴら マリナーネサラダ | | | | | |
| | 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 | 330kcal | 573kcal | エネルギー | 386kcal | 629kcal | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 13.7g | 17.8g | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | | | | |
| | 脂質 | 21.0g | 21.6g | 脂質 | 23.7g | 24.3g | 脂質 | 26.5g | 27.1g | 脂質 | 21.2g | 21.8g | | | | |
| | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g | 炭水化物 | 31.7g | 84.5g | 炭水化物 | 19.9g | 72.7g | 炭水化物 | 31.0g | 83.8g | | | | |
| | ナトリウム | 536mg | 537mg | ナトリウム | 625mg | 626mg | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | | | | |
| | カリウム | 559mg | 620mg | カリウム | 347mg | 408mg | カリウム | 380mg | 441mg | カリウム | 386mg | 447mg | | | | |
| | リン | 193mg | 258mg | リン | 115mg | 180mg | リン | 151mg | 216mg | リン | 119mg | 184mg | | | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん スナックえんどう 竹輪のごま炒め スパゲティサラダ | | ★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 アスパラ 菜の花のクリーム煮 マッシュサラダ | | ★ごはん150g マンチカツ オクラのペペロンチーノ スパドマト炒め 豚肉と天根のピリ辛煮 | | ★ごはん150g 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 | | ★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪の五色きんぴら マリナーネサラダ | | | | | | | |
| | 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 | 330kcal | 573kcal | エネルギー | 386kcal | 629kcal | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 13.7g | 17.8g | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | | | | |
| | 脂質 | 21.0g | 21.6g | 脂質 | 23.7g | 24.3g | 脂質 | 26.5g | 27.1g | 脂質 | 21.2g | 21.8g | | | | |
| | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g | 炭水化物 | 31.7g | 84.5g | 炭水化物 | 19.9g | 72.7g | 炭水化物 | 31.0g | 83.8g | | | | |
| | ナトリウム | 536mg | 537mg | ナトリウム | 625mg | 626mg | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | | | | |
| | カリウム | 559mg | 620mg | カリウム | 347mg | 408mg | カリウム | 380mg | 441mg | カリウム | 386mg | 447mg | | | | |
| | リン | 193mg | 258mg | リン | 115mg | 180mg | リン | 151mg | 216mg | リン | 119mg | 184mg | | | | |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | | | |
| 合計 | エネルギー | 986kcal | 1715kcal | エネルギー | 1010kcal | 1739kcal | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 970kcal | 1699kcal | エネルギー | 981kcal | 1710kcal | |
| | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | |
| | 脂質 | 61.2g | 63.0g | 脂質 | 60.0g | 61.8g | 脂質 | 62.1g | 63.9g | 脂質 | 57.7g | 59.5g | 脂質 | 60.1g | 61.9g | |
| | 炭水化物 | 79.0g | 237.4g | 炭水化物 | 87.1g | 245.5g | 炭水化物 | 83.2g | 241.6g | 炭水化物 | 79.6g | 238.0g | 炭水化物 | 81.1g | 239.5g | |
| | ナトリウム | 1680mg | 1683mg | ナトリウム | 1876mg | 1879mg | ナトリウム | 1843mg | 1846mg | ナトリウム | 2137mg | 2140mg | ナトリウム | 1895mg | 1898mg | |
| | カリウム | 1353mg | 1536mg | カリウム | 1532mg | 1715mg | カリウム | 1424mg | 1607mg | カリウム | 1538mg | 1721mg | カリウム | 1587mg | 1770mg | |
| | リン | 415mg | 610mg | リン | 429mg | 624mg | リン | 455mg | 650mg | リン | 373mg | 568mg | リン | 404mg | 599mg | |
| | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1050kcal | 1779kcal | エネルギー | 1058kcal | 1787kcal | エネルギー | 1084kcal | 1813kcal | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー | 1029kcal | 1759kcal |
| | | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 30.4g | 42.7g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g |
| 脂質 | | 61.3g | 63.1g | 脂質 | 60.1g | 61.9g | 脂質 | 62.2g | 64.0g | 脂質 | 57.8g | 59.6g | 脂質 | 60.2g | 62.0g | |
| 炭水化物 | | 94.5g | 252.9g | 炭水化物 | 98.6g | 257.0g | 炭水化物 | 98.4g | 256.8g | 炭水化物 | 95.1g | 253.5g | 炭水化物 | 92.6g | 251.0g | |
| ナトリウム | | 1683mg | 1686mg | ナトリウム | 1879mg | 1882mg | ナトリウム | 1844mg | 1847mg | ナトリウム | 2140mg | 2143mg | ナトリウム | 1898mg | 1901mg | |
| カリウム | | 1413mg | 1596mg | カリウム | 1588mg | 1771mg | カリウム | 1481mg | 1664mg | カリウム | 1598mg | 1781mg | カリウム | 1643mg | 1826mg | |
| リン | | 422mg | 617mg | リン | 435mg | 630mg | リン | 458mg | 653mg | リン | 380mg | 575mg | リン | 410mg | 605mg | |
| 食塩相当量 | | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | |

※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。
 ※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

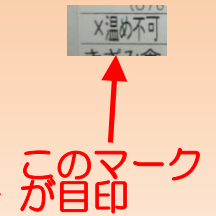


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 8月30日(月) | | 8月31日(火) | | 9月1日(水) | | 9月2日(木) | | 9月3日(金) | | | |
|-------|--|---------|---|-------|--|----------|--|---------|--|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え | | ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 スパトマト炒め 菜の花としらすのおひたし | | ★ごはん180g オムレツ ホワイトソース ツナと大豆の炒め煮 麩と若芽の酢の物 | | ★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え | | ★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ | | | |
| | 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 | 221kcal | 511kcal | エネルギー | 221kcal | 511kcal | エネルギー | 212kcal | 502kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal |
| | たんぱく質 | 9.7g | 14.6g | たんぱく質 | 10.6g | 15.5g | たんぱく質 | 12.8g | 17.7g | たんぱく質 | 8.3g | 13.2g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 13.6g | 14.3g |
| | 炭水化物 | 15.6g | 78.5g | 炭水化物 | 23.7g | 86.6g | 炭水化物 | 17.5g | 80.4g | 炭水化物 | 9.5g | 72.4g |
| | ナトリウム | 740mg | 741mg | ナトリウム | 591mg | 592mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 529mg | 530mg |
| | カリウム | 354mg | 426mg | カリウム | 384mg | 456mg | カリウム | 554mg | 626mg | カリウム | 514mg | 586mg |
| | リン | 133mg | 210mg | リン | 133mg | 210mg | リン | 204mg | 281mg | リン | 176mg | 253mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
| 昼食 | ★ごはん180g はっけ塩焼 チンゲン菜ソーテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ | | ★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 えびポテトサラダ | | ★ごはん180g 鮭の青じそ焼 スナッパえんどう 鶏ごぼう レモンかぼちゃ | | ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソーテー ジャガ芋きんぴら ハムと春雨のサラダ | | ★ごはん180g カレーのスパイス揚 人蔘のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし | | | |
| | 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 | 264kcal | 554kcal | エネルギー | 338kcal | 628kcal | エネルギー | 307kcal | 597kcal | エネルギー | 295kcal | 585kcal |
| | たんぱく質 | 13.8g | 18.7g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g | たんぱく質 | 17.6g | 22.5g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g |
| | 脂質 | 16.6g | 17.3g | 脂質 | 23.8g | 24.5g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 13.7g | 14.4g |
| | 炭水化物 | 13.3g | 76.2g | 炭水化物 | 16.8g | 79.7g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g | 炭水化物 | 24.6g | 87.5g |
| | ナトリウム | 570mg | 571mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 764mg | 765mg | ナトリウム | 540mg | 541mg |
| | カリウム | 469mg | 541mg | カリウム | 579mg | 651mg | カリウム | 448mg | 520mg | カリウム | 513mg | 585mg |
| | リン | 182mg | 259mg | リン | 168mg | 245mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 74mg | 151mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | | |
| | ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 キヌサヤ 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え | | ★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋サラダ | | ★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し コールスローサラダ | | ★ごはん180g 鯖の味噌煮 人蔘グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ | | ★ごはん180g 豚生姜焼き并の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ | | | |
| | 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 | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 298kcal | 588kcal | エネルギー | 364kcal | 654kcal |
| | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 11.3g | 16.2g | たんぱく質 | 16.0g | 20.9g |
| | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 23.3g | 24.0g |
| | 炭水化物 | 27.5g | 90.4g | 炭水化物 | 23.4g | 86.3g | 炭水化物 | 25.8g | 88.7g | 炭水化物 | 21.1g | 84.0g |
| | ナトリウム | 751mg | 758mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 739mg | 740mg | ナトリウム | 833mg | 834mg |
| | カリウム | 492mg | 564mg | カリウム | 584mg | 656mg | カリウム | 420mg | 492mg | カリウム | 436mg | 508mg |
| | リン | 202mg | 279mg | リン | 209mg | 286mg | リン | 163mg | 240mg | リン | 232mg | 309mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | |
| 夕食 | ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 キヌサヤ 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え | | ★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋サラダ | | ★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し コールスローサラダ | | ★ごはん180g 鯖の味噌煮 人蔘グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ | | ★ごはん180g 豚生姜焼き并の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ | | | |
| | 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 | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 298kcal | 588kcal | エネルギー | 364kcal | 654kcal |
| | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 11.3g | 16.2g | たんぱく質 | 16.0g | 20.9g |
| | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 23.3g | 24.0g |
| | 炭水化物 | 27.5g | 90.4g | 炭水化物 | 23.4g | 86.3g | 炭水化物 | 25.8g | 88.7g | 炭水化物 | 21.1g | 84.0g |
| | ナトリウム | 751mg | 758mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 739mg | 740mg | ナトリウム | 833mg | 834mg |
| | カリウム | 492mg | 564mg | カリウム | 584mg | 656mg | カリウム | 420mg | 492mg | カリウム | 436mg | 508mg |
| | リン | 202mg | 279mg | リン | 209mg | 286mg | リン | 163mg | 240mg | リン | 232mg | 309mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g |
| 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 | 787kcal | 1657kcal | エネルギー | 839kcal | 1709kcal | エネルギー | 805kcal | 1675kcal | エネルギー | 871kcal | 1741kcal |
| | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g |
| | 脂質 | 44.1g | 46.2g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 42.6g | 44.7g | 脂質 | 48.7g | 50.8g |
| | 炭水化物 | 56.4g | 245.1g | 炭水化物 | 63.9g | 252.6g | 炭水化物 | 62.9g | 251.6g | 炭水化物 | 64.4g | 253.1g |
| | ナトリウム | 2067mg | 2070mg | ナトリウム | 1949mg | 1952mg | ナトリウム | 2262mg | 2265mg | ナトリウム | 1902mg | 1905mg |
| | カリウム | 1315mg | 1531mg | カリウム | 1547mg | 1763mg | カリウム | 1422mg | 1638mg | カリウム | 1463mg | 1679mg |
| | リン | 517mg | 748mg | リン | 510mg | 741mg | リン | 559mg | 790mg | リン | 482mg | 713mg |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |
| | 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 | | 915kcal | 1785kcal | エネルギー | 935kcal | 1805kcal | エネルギー | 931kcal | 1801kcal | エネルギー | 967kcal | 1837kcal |
| たんぱく質 | | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g | たんぱく質 | 42.3g | 57.0g | たんぱく質 | 41.9g | 56.6g |
| 脂質 | | 44.3g | 46.4g | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 42.8g | 44.9g | 脂質 | 48.9g | 51.0g |
| 炭水化物 | | 87.3g | 276.0g | 炭水化物 | 86.9g | 275.6g | 炭水化物 | 83.4g | 282.1g | 炭水化物 | 87.4g | 276.1g |
| ナトリウム | | 2073mg | 2076mg | ナトリウム | 1955mg | 1958mg | ナトリウム | 2264mg | 2267mg | ナトリウム | 1908mg | 1911mg |
| カリウム | | 1435mg | 1651mg | カリウム | 1660mg | 1876mg | カリウム | 1536mg | 1752mg | カリウム | 1576mg | 1792mg |
| リン | | 531mg | 762mg | リン | 522mg | 753mg | リン | 565mg | 796mg | リン | 494mg | 725mg |
| 食塩相当量 | | 5.2g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |

※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。
 ※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

| | | 8月30日(月) | | | 8月31日(火) | | | 9月1日(水) | | | 9月2日(木) | | | 9月3日(金) | | |
|--------|-------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
| 朝 食 | | ★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 卵麦 乳麦 麦 ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏大豆 一口ナスのオランダ煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 大豆と人参の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 和風マヨネーズ和え ★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 | 100kcal | 367kcal | エネルギー | 183kcal | 449kcal | エネルギー | 129kcal | 401kcal | エネルギー | 151kcal | 423kcal | エネルギー | 195kcal | 462kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 5.7g | 11.5g | 蛋白質 | 10.1g | 15.7g | 蛋白質 | 5.8g | 11.7g | 蛋白質 | 8.8g | 14.8g | 蛋白質 | 5.2g | 11.0g |
| | 脂質 | 脂質 | 5.0g | 5.9g | 脂質 | 9.6g | 10.5g | 脂質 | 6.8g | 7.7g | 脂質 | 5.6g | 6.5g | 脂質 | 13.6g | 14.5g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 9.5g | 66.2g | 炭水化物 | 12.0g | 68.4g | 炭水化物 | 12.4g | 70.0g | 炭水化物 | 16.2g | 73.6g | 炭水化物 | 13.3g | 70.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 657mg | 1126mg | ナトリウム | 604mg | 1046mg | ナトリウム | 656mg | 1098mg | ナトリウム | 493mg | 937mg | ナトリウム | 725mg | 1167mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | |
| 昼 食 | | ★やわらかごはん180g さば塩焼 インゲンソテー 中華うま煮 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 スナッフえんどう パスタのクリーム煮 キャベツの白和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ベーコンポテト 卵乳麦か 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット さつまいもの味噌炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 269kcal | 535kcal | エネルギー | 188kcal | 457kcal | エネルギー | 195kcal | 461kcal | エネルギー | 216kcal | 490kcal | エネルギー | 266kcal | 544kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 12.1g | 17.8g | 蛋白質 | 10.3g | 16.4g | 蛋白質 | 11.4g | 17.1g | 蛋白質 | 11.9g | 18.2g | 蛋白質 | 13.0g | 19.6g |
| | 脂質 | 脂質 | 16.6g | 17.5g | 脂質 | 6.9g | 7.9g | 脂質 | 8.6g | 9.5g | 脂質 | 9.6g | 10.6g | 脂質 | 10.9g | 12.6g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 15.3g | 71.6g | 炭水化物 | 21.8g | 78.3g | 炭水化物 | 18.6g | 75.0g | 炭水化物 | 20.6g | 78.2g | 炭水化物 | 29.3g | 85.9g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 920mg | 1363mg | ナトリウム | 865mg | 1308mg | ナトリウム | 611mg | 1053mg | ナトリウム | 740mg | 1182mg | ナトリウム | 855mg | 1299mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g メンチカツ ピーマンソテー ツナの玉子とじ 青菜のおろし和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐の柚子あんかけ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 甘辛チキン オニオンソテー 法蓮草と油揚げの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 蕪のそぼろ煮 マリネサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 キヌサヤ 切干大根のカレーきんぴら 野菜のピーナツ和え ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 255kcal | 526kcal | エネルギー | 273kcal | 547kcal | エネルギー | 296kcal | 563kcal | エネルギー | 267kcal | 543kcal | エネルギー | 212kcal | 483kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.0g | 15.7g | 蛋白質 | 11.5g | 17.4g | 蛋白質 | 13.9g | 19.5g | 蛋白質 | 7.8g | 14.2g | 蛋白質 | 11.1g | 16.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 15.5g | 16.4g | 脂質 | 17.0g | 17.9g | 脂質 | 16.4g | 17.3g | 脂質 | 15.6g | 17.3g | 脂質 | 11.6g | 12.5g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.8g | 76.1g | 炭水化物 | 15.9g | 74.1g | 炭水化物 | 23.3g | 79.7g | 炭水化物 | 22.9g | 79.1g | 炭水化物 | 16.0g | 73.3g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 736mg | 1178mg | ナトリウム | 818mg | 1259mg | ナトリウム | 889mg | 1333mg | ナトリウム | 982mg | 1423mg | ナトリウム | 749mg | 1191mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 合 計 | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 624kcal | 1428kcal | エネルギー | 644kcal | 1453kcal | エネルギー | 620kcal | 1425kcal | エネルギー | 634kcal | 1456kcal | エネルギー | 673kcal | 1489kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 27.8g | 45.0g | 蛋白質 | 31.9g | 49.5g | 蛋白質 | 31.1g | 48.3g | 蛋白質 | 28.5g | 47.2g | 蛋白質 | 29.3g | 47.5g |
| | 脂質 | 脂質 | 37.1g | 39.8g | 脂質 | 33.5g | 36.3g | 脂質 | 31.8g | 34.5g | 脂質 | 30.8g | 34.4g | 脂質 | 36.1g | 39.6g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 43.6g | 213.9g | 炭水化物 | 49.7g | 220.8g | 炭水化物 | 54.3g | 224.7g | 炭水化物 | 59.7g | 230.9g | 炭水化物 | 58.6g | 229.2g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2313mg | 3667mg | ナトリウム | 2287mg | 3613mg | ナトリウム | 2156mg | 3484mg | ナトリウム | 2215mg | 3542mg | ナトリウム | 2329mg | 3657mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.9g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g |

★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

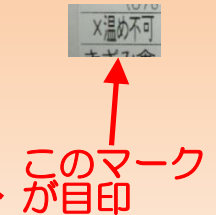


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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30日(月) | | 8月31日(火) | | 9月1日(水) | | 9月2日(木) | | 9月3日(金) | | | | |
|--------|--------------------|------------|----------|------------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 鶏大豆 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | ★全粥240g | | | |
| | カブフラワーとウインナーのカレー炒め | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | ひじきの五目煮 | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | | | |
| | 一夜漬(白菜・昆布) | 麦 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | カリフラワーの甘酢漬 | 麦 | 白菜のスープ煮 | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 和風マヨネーズ和え | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★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 |
| | エネルギー | エネルギー | 100kcal | 259kcal | エネルギー | 183kcal | 342kcal | エネルギー | 129kcal | 288kcal | エネルギー | 151kcal | 310kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 | 10.1g | 13.8g | 蛋白質 | 5.8g | 9.5g | 蛋白質 | 8.8g | 12.5g | |
| 脂質 | 脂質 | 5.0g | 5.7g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 5.6g | 6.3g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 9.5g | 42.5g | 炭水化物 | 12.0g | 45.0g | 炭水化物 | 12.4g | 45.4g | 炭水化物 | 16.2g | 49.2g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 657mg | 1097mg | ナトリウム | 604mg | 1044mg | ナトリウム | 656mg | 1096mg | ナトリウム | 493mg | 933mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | さば塩焼 | | ★全粥240g | えび団子の炊き合せ | 卵麦え | ★全粥240g | 赤魚の生姜煮 | 麦 | ★全粥240g | 鶏肉の韓国風炒め | 麦落 | |
| | インゲンソテー | 乳麦 | | れんこんと人参の甘露煮 | 麦 | スナッフえんどう | 麦 | ベーコンポテト | 卵乳麦 | 餃子・焼売セット | 卵乳麦 | | |
| | 中華うま煮 | 卵乳麦 | | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 麦 | パスタのクリーム煮 | 卵乳麦 | 蒸し野菜の塩こうじ和え | 麦 | さつま揚げの味噌炒め | 卵乳麦 | | |
| | 蒸し鶏のヘルシー和え | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | キャベツの白だし和え | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 269kcal | 428kcal | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 195kcal | 354kcal | エネルギー | 216kcal | 375kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 12.1g | 15.8g | 蛋白質 | 10.3g | 14.0g | 蛋白質 | 11.4g | 15.1g | 蛋白質 | 11.9g | 15.6g | |
| 脂質 | 脂質 | 16.6g | 17.3g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 8.6g | 9.3g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 15.3g | 48.3g | 炭水化物 | 21.8g | 54.8g | 炭水化物 | 18.6g | 51.6g | 炭水化物 | 20.6g | 53.6g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 920mg | 1360mg | ナトリウム | 865mg | 1305mg | ナトリウム | 611mg | 1051mg | ナトリウム | 740mg | 1180mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | メンチカツ | 乳麦 | ★全粥240g | 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | ★全粥240g | 甘辛チキン | 麦 | ★全粥240g | 天津飯の具(関東風) | 卵乳麦 | |
| | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 豆腐の柚子あんかけ | 麦 | オニオンソテー | 乳麦 | 蕪のそぼろ煮 | 麦 | 鶏肉のマーメレード煮 | 麦 | | |
| | ツナの玉子とじ | 卵乳麦 | | ブロッコリーのサラダ | 麦 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | マリネサラダ | 卵麦 | キヌサヤ | 麦 | | |
| | 青菜のおろし和え | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | 若芽と春雨のサラダ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 切干大根のカレーきんぴら | 乳麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 野菜のピーナツ和え | 麦落 | | |
| | ★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 |
| エネルギー | エネルギー | 255kcal | 414kcal | エネルギー | 273kcal | 432kcal | エネルギー | 296kcal | 455kcal | エネルギー | 267kcal | 426kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 10.0g | 13.7g | 蛋白質 | 11.5g | 15.2g | 蛋白質 | 13.9g | 17.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.5g | |
| 脂質 | 脂質 | 15.5g | 16.2g | 脂質 | 17.0g | 17.7g | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 18.8g | 51.8g | 炭水化物 | 15.9g | 48.9g | 炭水化物 | 23.3g | 56.3g | 炭水化物 | 22.9g | 55.9g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 736mg | 1176mg | ナトリウム | 818mg | 1258mg | ナトリウム | 889mg | 1329mg | ナトリウム | 982mg | 1422mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | |
| 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 | 624kcal | 1101kcal | エネルギー | 644kcal | 1121kcal | エネルギー | 620kcal | 1097kcal | エネルギー | 634kcal | 1111kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 27.8g | 38.9g | 蛋白質 | 31.9g | 43.0g | 蛋白質 | 31.1g | 42.2g | 蛋白質 | 28.5g | 39.6g |
| | 脂質 | 脂質 | 37.1g | 39.2g | 脂質 | 33.5g | 35.6g | 脂質 | 31.8g | 33.9g | 脂質 | 30.8g | 32.9g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 43.6g | 142.6g | 炭水化物 | 49.7g | 148.7g | 炭水化物 | 54.3g | 153.3g | 炭水化物 | 59.7g | 158.7g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2313mg | 3633mg | ナトリウム | 2287mg | 3607mg | ナトリウム | 2156mg | 3476mg | ナトリウム | 2215mg | 3535mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g |

★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

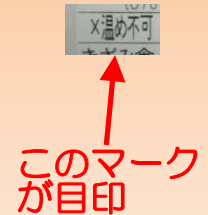


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月) | | | 8月31日(火) | | | 9月1日(水) | | | 9月2日(木) | | | 9月3日(金) | | | |
|--------|----------|---------------|---------|----------|------------|---------|---------|--------------|---------|---------|-------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | ★全粥240g | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | ★全粥240g | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 豚すき | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | ★味噌汁 | 昆布の佃煮 | 麦 | ★味噌汁 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 切干大根煮 | 麦 | ★味噌汁 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 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 | 101kcal | 275kcal | エネルギー | エネルギー | 143kcal | 317kcal | エネルギー | エネルギー | 97kcal | 271kcal | エネルギー | エネルギー | 87kcal | 261kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.0g | 7.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.6g | 7.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 脂質 | 2.6g | 3.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 12.9g | 51.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.5g | 55.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 11.1g | 49.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 454mg | 977mg | ナトリウム | ナトリウム | 609mg | 1132mg | ナトリウム | ナトリウム | 625mg | 1148mg | ナトリウム | ナトリウム | 623mg | 1146mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 鮭の西京焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | ★全粥240g | クリームコロッケ | 卵乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 昆布煮豆 | 乳麦 | ★味噌汁 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | ★味噌汁 | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵乳麦 | |
| | ★味噌汁 | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | メンマの中華和え | 乳麦 | ★味噌汁 | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | ★味噌汁 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | ★味噌汁 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | |
| | 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 | 200kcal | 374kcal | エネルギー | エネルギー | 204kcal | 378kcal | エネルギー | エネルギー | 161kcal | 335kcal | エネルギー | エネルギー | 186kcal | 360kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.7g | 12.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.7g | 11.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g |
| | 脂質 | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 脂質 | 10.1g | 10.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.2g | 56.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g |
| ナトリウム | ナトリウム | 807mg | 1330mg | ナトリウム | ナトリウム | 887mg | 1410mg | ナトリウム | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | ナトリウム | 837mg | 1360mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | |
| | ★味噌汁 | がんも煮 | 麦 | ★味噌汁 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | ★味噌汁 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | ★味噌汁 | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | ★味噌汁 | 大豆大根煮 | 卵乳麦 | ★味噌汁 | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | ★味噌汁 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | ★味噌汁 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | |
| | 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 | 210kcal | 384kcal | エネルギー | エネルギー | 184kcal | 358kcal | エネルギー | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | エネルギー | 179kcal | 353kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g |
| | 脂質 | 脂質 | 12.1g | 12.8g | 脂質 | 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 脂質 | 8.7g | 9.4g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.3g | 56.7g | 炭水化物 | 炭水化物 | 15.3g | 53.7g | 炭水化物 | 炭水化物 | 23.1g | 61.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.6g | 55.0g |
| ナトリウム | ナトリウム | 860mg | 1383mg | ナトリウム | ナトリウム | 698mg | 1221mg | ナトリウム | ナトリウム | 758mg | 1281mg | ナトリウム | ナトリウム | 794mg | 1317mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | |
| 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 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | |
| | 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 | 511kcal | 1033kcal | エネルギー | エネルギー | 531kcal | 1053kcal | エネルギー | エネルギー | 454kcal | 976kcal | エネルギー | エネルギー | 452kcal | 974kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 18.4g | 29.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 18.6g | 30.0g | 蛋白質 | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.5g | 27.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 26.1g | 28.2g | 脂質 | 脂質 | 27.6g | 29.7g | 脂質 | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 脂質 | 21.4g | 23.5g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 49.4g | 164.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 53.2g | 168.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 53.4g | 168.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.5g | 163.7g |
| ナトリウム | ナトリウム | 2121mg | 3690mg | ナトリウム | ナトリウム | 2194mg | 3763mg | ナトリウム | ナトリウム | 2109mg | 3678mg | ナトリウム | ナトリウム | 2254mg | 3823mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.6g | 9.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.3g | 9.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | |

★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。

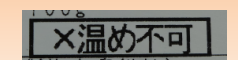
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



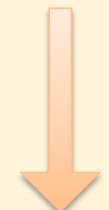
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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