

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月8日(月)				8月9日(火)				8月10日(水)				8月11日(木)				8月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の玉子とじ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 蒼菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			
	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	163kcal	417kcal		エネルギー	182kcal	438kcal		エネルギー	165kcal	427kcal		エネルギー	167kcal	426kcal		エネルギー	190kcal	445kcal	
	たんぱく質	11.5g	16.6g		たんぱく質	13.4g	18.6g		たんぱく質	8.6g	14.3g		たんぱく質	7.4g	12.6g		たんぱく質	12.9g	17.9g	
	脂質	8.6g	9.4g		脂質	9.9g	10.6g		脂質	7.0g	7.9g		脂質	7.9g	9.2g		脂質	7.7g	8.5g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 塩タレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	239kcal	502kcal		エネルギー	221kcal	477kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	220kcal	488kcal		エネルギー	262kcal	528kcal	
	たんぱく質	9.3g	14.9g		たんぱく質	15.8g	20.9g		たんぱく質	16.4g	21.5g		たんぱく質	15.7g	21.6g		たんぱく質	16.4g	22.2g	
	脂質	14.0g	14.9g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	12.2g	13.0g		脂質	10.5g	12.1g		脂質	15.0g	16.6g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 蒼菊のおかか和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	222kcal	488kcal		エネルギー	217kcal	484kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	229kcal	491kcal		エネルギー	203kcal	457kcal	
	たんぱく質	18.1g	24.0g		たんぱく質	11.9g	17.8g		たんぱく質	18.5g	24.3g		たんぱく質	17.2g	22.8g		たんぱく質	12.4g	17.5g	
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 蒼菊のおかか和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	222kcal	488kcal		エネルギー	217kcal	484kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	229kcal	491kcal		エネルギー	203kcal	457kcal	
	たんぱく質	18.1g	24.0g		たんぱく質	11.9g	17.8g		たんぱく質	18.5g	24.3g		たんぱく質	17.2g	22.8g		たんぱく質	12.4g	17.5g	
	脂質	10.1g	11.7g		脂質	11.7g	12.8g		脂質	11.0g	12.6g		脂質	11.3g	12.3g		脂質	10.1g	10.9g	
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 蒼菊のおかか和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	1407kcal		エネルギー	620kcal	1399kcal		エネルギー	614kcal	1397kcal		エネルギー	616kcal	1405kcal		エネルギー	655kcal	1430kcal	
	たんぱく質	38.9g	55.5g		たんぱく質	41.1g	57.3g		たんぱく質	43.5g	60.1g		たんぱく質	40.3g	57.0g		たんぱく質	41.7g	57.6g	
	脂質	32.7g	36.0g		脂質	32.6g	35.2g		脂質	30.2g	33.5g		脂質	29.7g	33.6g		脂質	32.8g	36.0g	
合計(間食込)	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 蒼菊のおかか和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	823kcal	1606kcal		エネルギー	827kcal	1606kcal		エネルギー	812kcal	1595kcal		エネルギー	813kcal	1602kcal		エネルギー	862kcal	1637kcal	
	たんぱく質	46.8g	63.4g		たんぱく質	47.2g	63.4g		たんぱく質	50.4g	67.0g		たんぱく質	48.0g	64.7g		たんぱく質	47.8g	63.7g	
	脂質	39.7g	43.0g		脂質	39.7g	42.3g		脂質	37.2g	40.5g		脂質	36.7g	40.6g		脂質	39.9g	43.1g	

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

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

お食事の作り方

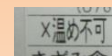


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12日(金)		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物			大根と鶏肉のマーガリン風味			ロールキャベツのスープ煮			干草焼き			大豆の洋風五目煮		
	若竹煮			高野豆腐の味噌煮			鶏じゃが煮			青菜と高野豆腐の煮物			キャベツと豚肉の味噌炒め		
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え			白菜と麩の玉子とじ			人参しりしり			レモンかぼちゃ			蒼菊のなめこ和え		
	麦 麦 麦落			乳麦 卵麦 卵麦			卵乳麦 麦落 麦			卵 麦 卵麦			乳麦 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	163kcal	356kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	揚げ豆腐の南蛮づけ			豚肉と野菜のトマト炒め			チキンカレーのルー			赤魚の甘辛タレ			塩タレホーク		
	大根とベーコンの煮物			鶏ミンチと小松菜の煮物			コーンと挽肉の炒め物			アスパラ			鶏と蓮根のヒリ辛煮		
	南瓜とツナのサラダ			キャベツの塩昆布和え			野菜サラダ			鶏肉ピーマン炒め			菜の花とツナの辛子和え		
	卵乳麦 卵乳麦			麦 麦			卵 卵			麦 麦			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	239kcal	432kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	15.0g	15.5g
	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	747mg	748mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	カレーのおろし和え			えび団子の炊き合せ			ホッケの磯辺焼			鶏肉ときこのバター醤油			炊き合せ		
	ひじきと挽肉の炒め物			竹輪と菜の花の煮物			チンゲン菜とピーマンのソテー			豚肉とごぼうの甘辛煮			蒸し鶏と春雨の炒め物		
	チンジャオロース			ブロックリーのカニカママヨネーズ			肉豆腐煮			蒼菊のおかか和え			白菜の煮ひたし		
	卵麦 卵麦			麦 卵乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 卵麦			麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.4g	58.3g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	768mg	769mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	47.3g	173.0g
合計(間食込)	ナトリウム		2118mg	ナトリウム		2204mg	ナトリウム		2067mg	ナトリウム		1857mg	ナトリウム		2123mg
	食塩相当量		5.4g	食塩相当量		5.6g	食塩相当量		5.3g	食塩相当量		4.7g	食塩相当量		5.4g
	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	79.2g	204.9g
	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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

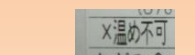


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)				8月9日(火)				8月10日(水)				8月11日(木)				8月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ				★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え			
	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 321kcal 564kcal				エネルギー 234kcal 477kcal				エネルギー 221kcal 464kcal				エネルギー 277kcal 520kcal				エネルギー 246kcal 489kcal			
	たんぱく質 7.2g 11.3g				たんぱく質 5.4g 9.5g				たんぱく質 6.0g 10.1g				たんぱく質 8.5g 12.6g				たんぱく質 7.1g 11.2g			
	脂質 21.0g 21.6g				脂質 14.7g 15.3g				脂質 13.3g 13.9g				脂質 16.8g 17.4g				脂質 14.8g 15.4g			
	炭水化物 26.0g 78.8g				炭水化物 20.2g 73.0g				炭水化物 19.2g 72.0g				炭水化物 22.8g 75.6g				炭水化物 21.6g 74.4g			
	ナトリウム 653mg 654mg				ナトリウム 408mg 409mg				ナトリウム 514mg 515mg				ナトリウム 648mg 649mg				ナトリウム 617mg 618mg			
	カリウム 498mg 559mg				カリウム 504mg 565mg				カリウム 452mg 513mg				カリウム 335mg 396mg				カリウム 450mg 511mg			
	リン 132mg 197mg				リン 94mg 159mg				リン 84mg 149mg				リン 137mg 202mg				リン 99mg 164mg			
	食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.0g 1.0g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.6g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの焼肉炒め 若芽のごま酢和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 キャロットエッグ				★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のレモン煮 南瓜のゴマ煮 ハムの和風サラダ				★ごはん150g ポテトコロッケ ミックスソテー 野菜炒め 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 327kcal 570kcal				エネルギー 382kcal 625kcal				エネルギー 372kcal 615kcal				エネルギー 359kcal 602kcal				エネルギー 382kcal 625kcal			
	たんぱく質 12.1g 16.2g				たんぱく質 9.5g 13.6g				たんぱく質 13.8g 17.9g				たんぱく質 11.7g 15.8g				たんぱく質 6.6g 10.7g			
	脂質 18.7g 19.3g				脂質 17.8g 18.4g				脂質 25.4g 26.0g				脂質 19.9g 20.5g				脂質 23.7g 24.3g			
	炭水化物 30.0g 82.8g				炭水化物 44.9g 97.7g				炭水化物 20.7g 73.5g				炭水化物 32.4g 85.2g				炭水化物 37.0g 89.8g			
	ナトリウム 774mg 775mg				ナトリウム 516mg 517mg				ナトリウム 522mg 523mg				ナトリウム 604mg 605mg				ナトリウム 714mg 715mg			
	カリウム 598mg 659mg				カリウム 517mg 578mg				カリウム 515mg 576mg				カリウム 560mg 621mg				カリウム 292mg 353mg			
	リン 172mg 237mg				リン 132mg 197mg				リン 184mg 249mg				リン 151mg 216mg				リン 83mg 148mg			
	食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら コーンサラダ				◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん ゴーナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ				◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g アジのカレー焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 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 351kcal 594kcal				エネルギー 355kcal 598kcal				エネルギー 396kcal 639kcal				エネルギー 346kcal 589kcal				エネルギー 345kcal 588kcal			
	たんぱく質 10.9g 15.0g				たんぱく質 14.1g 18.2g				たんぱく質 7.0g 11.1g				たんぱく質 9.9g 14.0g				たんぱく質 12.6g 16.7g			
	脂質 20.1g 20.7g				脂質 25.8g 26.4g				脂質 21.1g 21.7g				脂質 22.5g 23.1g				脂質 22.4g 23.0g			
	炭水化物 30.5g 83.3g				炭水化物 15.3g 68.1g				炭水化物 45.4g 98.2g				炭水化物 25.0g 77.8g				炭水化物 21.3g 74.1g			
	ナトリウム 624mg 625mg				ナトリウム 796mg 797mg				ナトリウム 606mg 607mg				ナトリウム 691mg 692mg				ナトリウム 615mg 616mg			
	カリウム 646mg 707mg				カリウム 412mg 473mg				カリウム 510mg 571mg				カリウム 550mg 611mg				カリウム 536mg 597mg			
	リン 176mg 241mg				リン 178mg 243mg				リン 141mg 206mg				リン 151mg 216mg				リン 177mg 242mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				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				食塩相当量 1.6g 1.6g			
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 999kcal 1728kcal				エネルギー 971kcal 1700kcal				エネルギー 989kcal 1718kcal				エネルギー 982kcal 1711kcal				エネルギー 973kcal 1702kcal			
	たんぱく質 30.2g 42.5g				たんぱく質 29.0g 41.3g				たんぱく質 26.8g 39.1g				たんぱく質 30.1g 42.4g				たんぱく質 26.3g 38.6g			
	脂質 59.8g 61.6g				脂質 58.3g 60.1g				脂質 59.8g 61.6g				脂質 59.2g 61.0g				脂質 60.9g 62.7g			
	炭水化物 86.5g 244.9g				炭水化物 80.4g 238.8g				炭水化物 85.3g 243.7g				炭水化物 80.2g 238.6g				炭水化物 79.9g 238.3g			
	ナトリウム 2051mg 2054mg				ナトリウム 1720mg 1723mg				ナトリウム 1642mg 1645mg				ナトリウム 1943mg 1946mg				ナトリウム 1946mg 1949mg			
	カリウム 1742mg 1925mg				カリウム 1433mg 1616mg				カリウム 1477mg 1660mg				カリウム 1445mg 1628mg				カリウム 1278mg 1461mg			
	リン 480mg 675mg				リン 404mg 599mg				リン 409mg 604mg				リン 439mg 634mg				リン 359mg 554mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 4.1g 4.1g				食塩相当量 4.9g 5.0g				食塩相当量 5.0g 5.0g			
	エネルギー 1047kcal 1776kcal				エネルギー 1034kcal 1763kcal				エネルギー 1053kcal 1782kcal				エネルギー 1030kcal 1759kcal				エネルギー 1036kcal 1765kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 30.6g 42.9g				たんぱく質 29.3g 41.6g				たんぱく質 27.2g 39.5g				たんぱく質 30.5g 42.8g				たんぱく質 26.6g 38.9g			
	脂質 59.9g 61.7g				脂質 58.4g 60.2g				脂質 59.9g 61.7g				脂質 59.3g 61.1g				脂質 61.0g 62.8g			
	炭水化物 98.0g 256.4g				炭水化物 95.6g 254.0g				炭水化物 100.8g 259.2g				炭水化物 91.7g 250.1g				炭水化物 95.1g 253.5g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参じりしり 和風サラダ			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 釜時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	137mg	214mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コーンスローサラダ			★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひじきとアサリのさっぱり煮 ブロッコリーのカーネーションソース			★ごはん180g サブラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 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	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	607mg	679mg	カリウム	438mg	510mg
	リン	181mg	258mg	リン	213mg	290mg	リン	188mg	265mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます			◎バナナチップ(缶)150g ★ごはん180g ギーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー じゃが芋の中華風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホットケーキの幽庵焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニマリネサラダ			◎バナナチップ(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え		
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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	32.5g	95.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	14.6g	77.5g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	473mg	545mg
	リン	222mg	299mg	リン	177mg	254mg	リン	256mg	333mg	リン	113mg	190mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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		811kcal	1681kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
たんぱく質		41.7g	56.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
脂質		46.4g	48.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物		58.1g	246.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	68.7g	257.4g	炭水化物	64.8g	253.5g
ナトリウム		1873mg	1876mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
カリウム		1338mg	1554mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1394mg	1610mg
リン		563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	583mg	814mg	リン	463mg	694mg	リン	500mg	731mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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	907kcal	1777kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	92.4g	281.1g	炭水化物	90.7g	279.4g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	95.3g	284.0g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1746mg	1962mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1508mg	1724mg
	リン	575mg	806mg	リン	555mg	786mg	リン	597mg	828mg	リン	475mg	706mg	リン	506mg	737mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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して各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根のカレーきんぴら 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ なめこと若芽のサツと煮 ミックスポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 春雨の五目炒め キャロットラペ ★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	149kcal	430kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	131kcal	398kcal	エネルギー	190kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	13.5g	蛋白質	4.3g	10.0g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	4.4g	11.0g	蛋白質	5.9g	11.7g
	脂 質	脂 質	6.9g	8.6g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	14.4g	16.1g	脂 質	3.7g	4.6g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	16.8g	73.1g	炭水化物	11.4g	67.9g	炭水化物	11.8g	68.4g	炭水化物	19.3g	76.6g
	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1108mg	ナトリウム	467mg	910mg	ナトリウム	541mg	984mg	ナトリウム	641mg	1085mg	ナトリウム	762mg	1204mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g
昼 食		★やわらかごはん180g 甘辛チキン ブロッコリー 豆腐のかい風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 大根の梅和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ ミックスソテー イカと白菜の中華煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 大根とえのきのきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 麩と大根の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★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	198kcal	472kcal	エネルギー	284kcal	561kcal	エネルギー	353kcal	623kcal	エネルギー	206kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.8g	蛋白質	17.5g	23.9g	蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	11.7g	17.5g
	脂 質	脂 質	9.4g	10.4g	脂 質	15.6g	17.3g	脂 質	21.4g	22.3g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	13.1g	14.0g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	72.7g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	28.1g	85.3g	炭水化物	18.4g	76.7g	炭水化物	16.0g	72.5g
	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	702mg	1163mg	ナトリウム	879mg	1321mg	ナトリウム	717mg	1159mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕 食		★やわらかごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ひじきの具だくさん煮 ごぼうの柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	297kcal	563kcal	エネルギー	170kcal	450kcal	エネルギー	176kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	581kcal
	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	12.0g	18.4g
	脂 質	脂 質	20.3g	21.2g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	6.3g	7.3g	脂 質	2.1g	3.0g	脂 質	12.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	69.7g	炭水化物	19.5g	78.8g	炭水化物	19.8g	78.9g	炭水化物	29.9g	86.2g	炭水化物	35.3g	91.7g
	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	829mg	1274mg	ナトリウム	904mg	1345mg	ナトリウム	702mg	1145mg	ナトリウム	957mg	1398mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1465kcal	エネルギー	620kcal	1443kcal	エネルギー	660kcal	1478kcal	エネルギー	607kcal	1426kcal	エネルギー	667kcal	1481kcal
	蛋白質	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	32.4g	50.7g	蛋白質	28.8g	46.5g	蛋白質	29.7g	47.9g	蛋白質	29.6g	47.6g
	脂 質	脂 質	36.6g	40.2g	脂 質	30.0g	33.5g	脂 質	33.5g	36.3g	脂 質	29.0g	32.5g	脂 質	29.6g	33.1g
	炭水化物	炭水化物	43.9g	215.0g	炭水化物	51.5g	223.6g	炭水化物	59.3g	232.1g	炭水化物	60.1g	231.3g	炭水化物	70.6g	240.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2277mg	3607mg	ナトリウム	2147mg	3492mg	ナトリウム	2222mg	3551mg	ナトリウム	2436mg	3761mg
	塩 分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.6g

★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



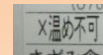
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

		8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根のカレーきんぴら 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★全粥240g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g スクランブルエッグ なめこと若芽のサッと煮 ミックスポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 春雨の五目炒め キャロットラペ ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	149kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	エネルギー	エネルギー	130kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	蛋白質	蛋白質	4.4g	蛋白質	蛋白質	5.9g
	脂質	脂質	脂質	6.9g	脂質	脂質	8.7g	脂質	脂質	5.8g	脂質	脂質	14.4g	脂質	脂質	3.7g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	15.3g	炭水化物	炭水化物	16.8g	炭水化物	炭水化物	11.4g	炭水化物	炭水化物	11.8g	炭水化物	炭水化物	19.3g
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	667mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	ナトリウム	ナトリウム	541mg	ナトリウム	ナトリウム	641mg	ナトリウム	ナトリウム	762mg
昼食	昼	★全粥240g 甘辛チキン ブロッコリー 豆腐のかに風あなかけ 野菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g ブリの幽庵焼 ピーマンソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 大根の梅和え ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ ミックスソテー イカと白菜の中華煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 大根とえのきのきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g チキンピカタ 麩と大根の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	198kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	エネルギー	エネルギー	353kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	12.5g	蛋白質	蛋白質	17.5g	蛋白質	蛋白質	10.9g	蛋白質	蛋白質	6.7g	蛋白質	蛋白質	11.7g
	脂質	脂質	脂質	9.4g	脂質	脂質	15.6g	脂質	脂質	21.4g	脂質	脂質	12.5g	脂質	脂質	13.1g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	15.1g	炭水化物	炭水化物	15.2g	炭水化物	炭水化物	28.1g	炭水化物	炭水化物	18.4g	炭水化物	炭水化物	16.0g
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	823mg	ナトリウム	ナトリウム	981mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	ナトリウム	ナトリウム	879mg	ナトリウム	ナトリウム	717mg
夕食	夕	★全粥240g サワラのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ひじきの具だくさん煮 ごぼうの柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	297kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	13.8g	蛋白質	蛋白質	10.6g	蛋白質	蛋白質	9.6g	蛋白質	蛋白質	18.6g	蛋白質	蛋白質	12.0g
	脂質	脂質	脂質	20.3g	脂質	脂質	5.7g	脂質	脂質	6.3g	脂質	脂質	2.1g	脂質	脂質	12.8g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	13.5g	炭水化物	炭水化物	19.5g	炭水化物	炭水化物	19.8g	炭水化物	炭水化物	29.9g	炭水化物	炭水化物	35.3g
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	711mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	ナトリウム	ナトリウム	904mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	ナトリウム	ナトリウム	957mg
合計	計	塩分	塩分	1.8g	塩分	塩分	2.1g	塩分	塩分	2.3g	塩分	塩分	1.8g	塩分	塩分	2.4g
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	644kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	エネルギー	エネルギー	607kcal	エネルギー	エネルギー	667kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	33.3g	蛋白質	蛋白質	32.4g	蛋白質	蛋白質	28.8g	蛋白質	蛋白質	29.7g	蛋白質	蛋白質	29.6g
	脂質	脂質	脂質	36.6g	脂質	脂質	30.0g	脂質	脂質	33.5g	脂質	脂質	29.0g	脂質	脂質	29.6g
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	43.9g	炭水化物	炭水化物	51.5g	炭水化物	炭水化物	59.3g	炭水化物	炭水化物	60.1g	炭水化物	炭水化物	70.6g
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	ナトリウム	ナトリウム	2277mg	ナトリウム	ナトリウム	2147mg	ナトリウム	ナトリウム	2222mg	ナトリウム	ナトリウム	2436mg
	計	塩分	塩分	5.6g	塩分	塩分	5.8g	塩分	塩分	5.5g	塩分	塩分	5.6g	塩分	塩分	6.1g

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

お食事の作り方



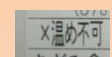
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		8月8日(月)			8月9日(火)			8月10日(水)			8月11日(木)			8月12日(金)		
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
		卵麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー		
		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
		脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
		塩分			塩分			塩分			塩分			塩分		
夕	食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
		卵麦 乳麦 乳麦か 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			卵乳麦か 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦		
合	計	栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー		
		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
		脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
		塩分			塩分			塩分			塩分			塩分		
合	計	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		
		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 卵麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦か 麦		
合	計	栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー			栄養価 エネルギー		
		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
		脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
		塩分			塩分			塩分			塩分			塩分		

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

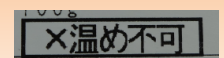
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



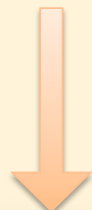
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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