

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	厚焼玉子			牛肉の甘酢炒め			目玉焼き			えび団子とかぶの煮物			高野豆腐インゲン煮		
	豆腐のかに風あんかけ			厚揚げとふきの煮物			さつま揚げと小松菜の煮浸し			カリフラワーの塩炒め			春菊と豚肉の炒め物		
	野菜のごま和え			切干と挽肉のオイスター炒め			ブロッコリーとエビのチリソース			キャベツと蒸し鶏の辛子和え			大根とツナの炒め物		
	★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)			★味噌汁(豆腐・なめこ)			★すまし汁(若芽・豆腐)			★味噌汁(揚げ・なめこ)		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サウラの味噌煮			オニオンソースハンバーグ			ハニーマスタードチキン			豚肉とキャベツの塩おかか			ブリの磯辺焼		
	スナッフえんどう			つま塩キャベツ			人参クラッセ			ジャガ芋とえのきの煮物			鶏肉と野菜の中華炒め		
	鶏肉のすき焼き			大豆と人参の煮物			菜の花のソナ炒め			煮生酢			菜の花と人参の白和え		
	キャベツとベーコンの和え物			法蓮草のおひたし			インゲンのごま和え			★味噌汁(揚げ・しめじ)			★すまし汁(椎茸・豆腐)		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉のレモン風味焼			カレーのカレー焼			揚げ豆腐の挽肉あん			サウラのエスカベッシュ			大根とつくねの煮物		
	塩枝豆			きのこソテー			大根と鶏肉の味噌煮			豚肉と里芋のごま煮			蒸し鶏の炒め物		
夕食	ぜんまいとミンチの煮物			豚肉と大根の煮物			白菜のおかかポン酢和え			マリーネサラダ			ブロッコリーのカニカママヨネーズ		
	菜の花ときこの和え物			蒸し鶏と小松菜のごま和え			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★味噌汁(巻麴・白菜)			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		
	★味噌汁(豆腐・巻麴)			★味噌汁(おつゆ麴・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 200kcal			エネルギー 221kcal			エネルギー 261kcal			エネルギー 271kcal			エネルギー 209kcal		
合計	たんぱく質 16.6g			たんぱく質 17.2g			たんぱく質 18.4g			たんぱく質 16.2g			たんぱく質 11.5g		
	脂質 8.9g			脂質 11.9g			脂質 13.8g			脂質 14.6g			脂質 11.0g		
	炭水化物 15.0g			炭水化物 11.6g			炭水化物 15.3g			炭水化物 17.5g			炭水化物 17.7g		
	ナトリウム 791mg			ナトリウム 492mg			ナトリウム 792mg			ナトリウム 810mg			ナトリウム 726mg		
	食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.3g			食塩相当量 2.0g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.8g		
合計(間食込)	エネルギー 838kcal			エネルギー 844kcal			エネルギー 852kcal			エネルギー 852kcal			エネルギー 819kcal		
	たんぱく質 51.6g			たんぱく質 49.1g			たんぱく質 49.4g			たんぱく質 46.5g			たんぱく質 48.3g		
	脂質 37.0g			脂質 37.8g			脂質 40.0g			脂質 39.1g			脂質 40.3g		
	炭水化物 77.0g			炭水化物 75.8g			炭水化物 76.1g			炭水化物 80.1g			炭水化物 69.2g		
	ナトリウム 2312mg			ナトリウム 2040mg			ナトリウム 2009mg			ナトリウム 2258mg			ナトリウム 2222mg		

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

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

お食事の作り方

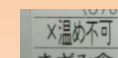


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

	8月15日(月)				8月16日(火)				8月17日(水)				8月18日(木)				8月19日(金)			
朝食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	厚焼玉子				牛肉の甘酢炒め				目玉焼き				えび団子とかぶの煮物				高野豆腐インゲン煮			
	豆腐のかに風あんかけ				厚揚げとふきの煮物				さつま揚げと小松菜の煮浸し				カリフラワーの塩炒め				春菊と豚肉の炒め物			
	野菜のごま和え				切干と挽肉のオイスター炒め				ブロッコリーとエビのチリソース				キャベツと蒸し鶏の辛子和え				大根とツナの炒め物			
	卵麦 卵麦 乳麦				麦 乳麦 麦				卵麦 卵麦 麦え				卵麦え 乳麦 麦				麦 麦落 麦			
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	サウラの味噌煮				オニオンソースハンバーグ				ハニーマスタードチキン				豚肉とキャベツの塩おかつ				ブリの磯辺焼			
	スナッフえんどう				つま塩キャベツ				人参クラッセ				鶏肉と野菜の中華炒め				鶏肉と野菜の中華炒め			
	鶏肉のすき焼き				大豆と人参の煮物				菜の花のツナ炒め				煮生酢				菜の花と人参の白和え			
	キャベツとベーコンの和え物				法蓮草のおひたし				インゲンのごま和え											
間食	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g				◎りんご150g				◎バナナ90g				◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	鶏肉のレモン風味焼				カレーのカレー焼				揚げ豆腐の挽肉あん				サワラのエスカベッシュ				大根とつくねの煮物			
	塩枝豆				きのこソテー				大根と鶏肉の味噌煮				豚肉と里芋のごま煮				蒸し鶏の炒め物			
夕食	ぜんまいとミンチの煮物				豚肉と大根の煮物				白菜のおかつポン酢和え				マリーネサラダ				ブロッコリーのカニカママヨネーズ			
	菜の花ときのこの和え物				蒸し鶏と小松菜のごま和え															
	卵麦 麦 麦				乳麦 麦 麦				乳麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			
	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
合計	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	厚焼玉子				牛肉の甘酢炒め				目玉焼き				えび団子とかぶの煮物				高野豆腐インゲン煮			
	豆腐のかに風あんかけ				厚揚げとふきの煮物				さつま揚げと小松菜の煮浸し				カリフラワーの塩炒め				春菊と豚肉の炒め物			
	野菜のごま和え				切干と挽肉のオイスター炒め				ブロッコリーとエビのチリソース				キャベツと蒸し鶏の辛子和え				大根とツナの炒め物			
	卵麦 卵麦 乳麦				麦 乳麦 麦				卵麦 卵麦 麦え				卵麦え 乳麦 麦				麦 麦落 麦			
合計(間食込)	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g				◎りんご150g				◎バナナ90g				◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	鶏肉のレモン風味焼				カレーのカレー焼				揚げ豆腐の挽肉あん				サワラのエスカベッシュ				大根とつくねの煮物			
	塩枝豆				きのこソテー				大根と鶏肉の味噌煮				豚肉と里芋のごま煮				蒸し鶏の炒め物			
合計	ぜんまいとミンチの煮物				豚肉と大根の煮物				白菜のおかつポン酢和え				マリーネサラダ				ブロッコリーのカニカママヨネーズ			
	菜の花ときのこの和え物				蒸し鶏と小松菜のごま和え															
	卵麦 麦 麦				乳麦 麦 麦				乳麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			
	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			

※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

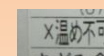


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)				8月16日(火)				8月17日(水)				8月18日(木)				8月19日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ				★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のパジルチーズ焼き 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニトマト炒め 和風サラダ				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツとベーコンの和え物				★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スバゲティ			
	卵 乳麦 卵麦				卵 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵				卵乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 261kcal 504kcal				エネルギー 202kcal 445kcal				エネルギー 275kcal 518kcal				エネルギー 273kcal 516kcal				エネルギー 276kcal 519kcal			
	たんぱく質 4.1g 8.2g				たんぱく質 5.4g 9.5g				たんぱく質 7.2g 11.3g				たんぱく質 7.8g 11.9g				たんぱく質 7.2g 11.3g			
	脂質 18.6g 19.2g				脂質 13.0g 13.6g				脂質 13.1g 13.7g				脂質 13.0g 13.6g				脂質 8.6g 9.2g			
	炭水化物 18.3g 71.1g				炭水化物 16.4g 69.2g				炭水化物 32.0g 84.8g				炭水化物 31.7g 84.5g				炭水化物 43.1g 95.9g			
	ナトリウム 498mg 499mg				ナトリウム 488mg 489mg				ナトリウム 639mg 640mg				ナトリウム 802mg 803mg				ナトリウム 498mg 499mg			
	カリウム 234mg 295mg				カリウム 378mg 439mg				カリウム 390mg 451mg				カリウム 509mg 570mg				カリウム 518mg 579mg			
	リン 50mg 115mg				リン 87mg 152mg				リン 90mg 155mg				リン 135mg 200mg				リン 111mg 176mg			
食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.3g 1.3g				
昼食	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナッペンとろろ 小倉金時 中華サラダ				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ				★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スナッペンとろろ 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ				★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ			
	乳麦 麦 乳麦				麦 麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 卵				麦 麦 麦 卵乳				卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 391kcal 634kcal				エネルギー 359kcal 602kcal				エネルギー 348kcal 591kcal				エネルギー 357kcal 600kcal				エネルギー 330kcal 573kcal			
	たんぱく質 8.5g 12.6g				たんぱく質 8.5g 12.6g				たんぱく質 8.7g 12.8g				たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 8.0g 12.1g			
	脂質 19.3g 19.9g				脂質 19.8g 20.4g				脂質 21.5g 22.1g				脂質 19.4g 20.0g				脂質 22.1g 22.7g			
	炭水化物 43.0g 95.8g				炭水化物 35.6g 88.4g				炭水化物 29.3g 82.1g				炭水化物 33.2g 86.0g				炭水化物 25.1g 77.9g			
	ナトリウム 612mg 613mg				ナトリウム 682mg 683mg				ナトリウム 690mg 691mg				ナトリウム 446mg 447mg				ナトリウム 876mg 877mg			
	カリウム 506mg 567mg				カリウム 521mg 582mg				カリウム 322mg 383mg				カリウム 499mg 560mg				カリウム 638mg 699mg			
	リン 143mg 208mg				リン 111mg 176mg				リン 152mg 217mg				リン 139mg 204mg				リン 131mg 196mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 2.2g 2.2g				
間食	◎ハインツ(缶) /5g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 大豆の肉じゃが煮 野菜のごま和え				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあさり煮 南瓜サラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏肉ときこのパスタ 醤油 ナスの油炒め マリネサラダ				◎ハインツ(缶) /5g ★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 春雨タンタン マゼドニアンサラダ				◎黄桃(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			
	麦 乳麦 乳麦				乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 卵				乳麦 麦 麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 367kcal 610kcal				エネルギー 405kcal 648kcal				エネルギー 354kcal 597kcal				エネルギー 362kcal 605kcal				エネルギー 353kcal 596kcal			
	たんぱく質 14.5g 18.6g				たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 10.4g 14.5g				たんぱく質 12.1g 16.2g				たんぱく質 8.9g 13.0g			
	脂質 22.8g 23.4g				脂質 23.9g 24.5g				脂質 25.3g 25.9g				脂質 22.1g 22.7g				脂質 24.7g 25.3g			
	炭水化物 26.4g 79.2g				炭水化物 35.6g 88.4g				炭水化物 21.4g 74.2g				炭水化物 26.7g 79.5g				炭水化物 25.1g 77.9g			
	ナトリウム 698mg 699mg				ナトリウム 697mg 698mg				ナトリウム 707mg 708mg				ナトリウム 652mg 653mg				ナトリウム 821mg 822mg			
	カリウム 721mg 782mg				カリウム 657mg 718mg				カリウム 465mg 526mg				カリウム 488mg 549mg				カリウム 470mg 531mg			
	リン 203mg 268mg				リン 153mg 218mg				リン 121mg 186mg				リン 131mg 196mg				リン 123mg 188mg			
食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.1g 2.1g				
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 1019kcal 1748kcal				エネルギー 966kcal 1695kcal				エネルギー 977kcal 1706kcal				エネルギー 992kcal 1721kcal				エネルギー 959kcal 1688kcal			
	たんぱく質 27.1g 39.4g				たんぱく質 25.2g 37.5g				たんぱく質 26.3g 38.6g				たんぱく質 31.2g 43.5g				たんぱく質 24.1g 36.4g			
	脂質 60.7g 62.5g				脂質 56.7g 58.5g				脂質 59.9g 61.7g				脂質 54.5g 56.3g				脂質 55.4g 57.2g			
	炭水化物 87.7g 246.1g				炭水化物 87.6g 246.0g				炭水化物 82.7g 241.1g				炭水化物 91.6g 250.0g				炭水化物 93.3g 251.7g			
	ナトリウム 1808mg 1811mg				ナトリウム 1867mg 1870mg				ナトリウム 2036mg 2039mg				ナトリウム 1900mg 1903mg				ナトリウム 2195mg 2198mg			
	カリウム 1461mg 1644mg				カリウム 1556mg 1739mg				カリウム 1177mg 1360mg				カリウム 1496mg 1679mg				カリウム 1626mg 1809mg			
	リン 396mg 591mg				リン 351mg 546mg				リン 363mg 558mg				リン 405mg 600mg				リン 365mg 560mg			
	食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.8g 4.8g				食塩相当量 5.6g 5.6g			
	エネルギー 1082kcal 1811kcal				エネルギー 1030kcal 1759kcal				エネルギー 1025kcal 1754kcal				エネルギー 1055kcal 1784kcal				エネルギー 1023kcal 1752kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 27.4g 39.7g				たんぱく質 25.6g 37.9g				たんぱく質 26.7g 39.0g				たんぱく質 31.5g 43.8g				たんぱく質 24.5g 36.8g			
	脂質 60.8g 62.6g				脂質 56.8g 58.6g				脂質 60.0g 61.8g				脂質 54.6g 56.4g				脂質 55.5g 57.3g			
	炭水化物 102.9g 261.3g				炭水化物 103.1g 261.5g				炭水化物 94.2g 252.6g				炭水化物 106.8g 265.2g				炭水化物 108.8g 267.2g			
	ナトリウム 1809mg 1812mg				ナトリウム 1870mg 1873mg				ナトリウム 2039mg 2042mg				ナトリウム 1901mg 1904mg				ナトリウム 2198mg 2201mg			
カリウム 1518mg 1701mg				カリウム 1616mg 1799mg				カリウム 1233mg 1416mg				カリウム 1553mg 1736mg				カリウム 1686mg 1869mg				
リン 399mg 594mg				リン 358mg 553mg				リン 369mg 564mg				リン 408mg 603mg				リン 372mg 567mg				
食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.8g 4.8g				食塩相当量 5.6g 5.6g				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪の五色きんぴら インゲンのごま和え			★ごはん180g 目玉焼き れんこんと鶏肉のカレー煮 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め かにかまと春雨の中華和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		
	麦 卵 乳麦 麦			麦 卵 乳麦 麦			麦 卵 乳麦 麦			麦 卵 乳麦 麦			麦 卵 乳麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	4.6g	9.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.2g	71.1g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	365mg	366mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	384mg	456mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	80mg	152mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	239mg	307mg
	リン	172mg	249mg	リン	153mg	230mg	リン	46mg	123mg	リン	200mg	277mg	リン	116mg	193mg
昼食	★ごはん180g ホッケの照焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g ハニーマスタードチキン ブロッコリー ひじきと挽肉の炒め物 マカロニサラダ			★ごはん180g あぶらかれい生妻煮 スナッブえんどう ナスの挽肉炒め マッシュサラダ			★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース たま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え			★ごはん180g 鯖の塩焼 大豆と椎茸の煮物 パンサンスー		
	麦 乳麦 麦 卵			麦 乳麦 麦 卵			麦 乳麦 麦 卵			麦 乳麦 麦 卵			麦 乳麦 麦 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	273kcal	563kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	19.5g	20.2g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	693mg	649mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	586mg	658mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	645mg	717mg
	リン	228mg	305mg	リン	167mg	244mg	リン	218mg	295mg	リン	138mg	215mg	リン	254mg	331mg
間食	◎ハイナッツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g マーボ豆腐 チンジャオロース 青菜のわさび和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ ひとくちがんと煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			◎ハイナッツプル(缶)150g ★ごはん180g 塩ダレハンバーグ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き アスパラ じゃが芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		
	麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	651mg	723mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	721mg	793mg
	リン	168mg	245mg	リン	181mg	258mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	リン	92mg	176mg
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	822kcal	1692kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.8g	56.5g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	47.5g	49.6g
	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	52.1g	240.8g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	46.8g	235.5g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1708mg	1711mg
	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1088mg	1304mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1601mg	1817mg
	リン	568mg	799mg	リン	501mg	732mg	リン	425mg	656mg	リン	516mg	747mg	リン	469mg	700mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	98.8g	287.5g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	77.5g	266.2g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	77.7g	266.4g
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1714mg	1717mg
	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1201mg	1417mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1721mg	1937mg
	リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	522mg	753mg	リン	483mg	714mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g
合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	98.8g	287.5g	炭水化物	83.0g	271.7g	炭水化物	77.5g	266.2g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	77.7g	266.4g
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1714mg	1717mg
	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1201mg	1417mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1721mg	1937mg
	リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	522mg	753mg	リン	483mg	714mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 チキンアラビアータ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう キャベツと油揚げの味噌煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	110kcal	エネルギー	エネルギー	157kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	エネルギー	エネルギー	155kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	蛋白質	蛋白質	6.3g	蛋白質	蛋白質	8.7g	蛋白質	蛋白質	3.3g	蛋白質	蛋白質	7.4g
	脂質	脂質	4.1g	脂質	脂質	8.6g	脂質	脂質	10.6g	脂質	脂質	2.0g	脂質	脂質	9.0g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	炭水化物	炭水化物	14.3g	炭水化物	炭水化物	13.2g	炭水化物	炭水化物	15.2g	炭水化物	炭水化物	11.4g
	ナトリウム	ナトリウム	633mg	ナトリウム	ナトリウム	578mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	ナトリウム	ナトリウム	516mg	ナトリウム	ナトリウム	582mg
昼食	塩分	食塩相当量	1.6g	塩分	食塩相当量	1.5g	塩分	食塩相当量	1.5g	塩分	食塩相当量	1.3g	塩分	食塩相当量	1.5g
	★やわらかごはん180g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	278kcal	エネルギー	エネルギー	338kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	エネルギー	エネルギー	324kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	蛋白質	蛋白質	13.2g	蛋白質	蛋白質	20.3g	蛋白質	蛋白質	13.6g	蛋白質	蛋白質	12.2g
	脂質	脂質	13.4g	脂質	脂質	17.4g	脂質	脂質	5.3g	脂質	脂質	18.9g	脂質	脂質	13.6g
	炭水化物	炭水化物	21.7g	炭水化物	炭水化物	29.2g	炭水化物	炭水化物	17.9g	炭水化物	炭水化物	25.2g	炭水化物	炭水化物	17.6g
夕食	ナトリウム	ナトリウム	917mg	ナトリウム	ナトリウム	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	980mg	ナトリウム	ナトリウム	1066mg	ナトリウム	ナトリウム	756mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	塩分	食塩相当量	2.7g	塩分	食塩相当量	2.5g	塩分	食塩相当量	2.7g	塩分	食塩相当量	1.9g
	★やわらかごはん180g ホイコーロー 蕪のとろとろ煮 大豆とトマトのマリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん ナスのオランダ煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	277kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	蛋白質	蛋白質	11.6g	蛋白質	蛋白質	7.1g	蛋白質	蛋白質	18.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g
	脂質	脂質	17.4g	脂質	脂質	11.9g	脂質	脂質	14.5g	脂質	脂質	7.6g	脂質	脂質	14.1g
合計	炭水化物	炭水化物	16.5g	炭水化物	炭水化物	18.5g	炭水化物	炭水化物	27.4g	炭水化物	炭水化物	14.5g	炭水化物	炭水化物	18.2g
	ナトリウム	ナトリウム	872mg	ナトリウム	ナトリウム	735mg	ナトリウム	ナトリウム	890mg	ナトリウム	ナトリウム	647mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	塩分	食塩相当量	1.9g	塩分	食塩相当量	2.3g	塩分	食塩相当量	1.6g	塩分	食塩相当量	2.3g
	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	665kcal	エネルギー	エネルギー	717kcal	エネルギー	エネルギー	648kcal	エネルギー	エネルギー	613kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal
	蛋白質	蛋白質	34.9g	蛋白質	蛋白質	31.1g	蛋白質	蛋白質	36.1g	蛋白質	蛋白質	35.0g	蛋白質	蛋白質	27.6g
	脂質	脂質	34.9g	脂質	脂質	37.9g	脂質	脂質	30.4g	脂質	脂質	28.5g	脂質	脂質	36.7g
計	炭水化物	炭水化物	51.7g	炭水化物	炭水化物	62.0g	炭水化物	炭水化物	58.5g	炭水化物	炭水化物	54.9g	炭水化物	炭水化物	47.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2422mg	ナトリウム	ナトリウム	2388mg	ナトリウム	ナトリウム	2445mg	ナトリウム	ナトリウム	2229mg	ナトリウム	ナトリウム	2229mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	塩分	食塩相当量	6.1g	塩分	食塩相当量	6.3g	塩分	食塩相当量	5.6g	塩分	食塩相当量	5.7g

★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。

お食事の作り方



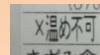
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)		
朝 食		★全粥240g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦		★全粥240g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 チキンアラビアータ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦		★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう キャベツと油揚げの味噌煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦	
	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	110kcal	269kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	88kcal	247kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	2.0g	2.7g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	11.4g	44.4g
昼 食	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	578mg	1018mg	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	516mg	956mg	ナトリウム	582mg	1022mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
		★全粥240g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	338kcal	497kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.2g	15.9g
夕 食	脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	17.6g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	1075mg	1515mg	ナトリウム	980mg	1420mg	ナトリウム	1066mg	1506mg	ナトリウム	756mg	1196mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g
		★全粥240g ホイコーロー 蕪ののりとろ煮 大豆とトマトのマリーネサラダ ★味噌汁	麦落 麦 麦		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん ナスのオランダ煮 バンサンスー ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 八宝菜 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁	え 麦 卵麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
合 計	蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	脂質	17.4g	18.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	18.2g	51.2g
	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	891mg	1331mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	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	665kcal	1142kcal	エネルギー	717kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
計	蛋白質	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	27.6g	38.7g
	脂質	脂質	34.9g	37.0g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	36.7g	38.8g
	炭水化物	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	62.0g	161.0g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	47.2g	146.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	2388mg	3708mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2229mg	3549mg	ナトリウム	2229mg	3549mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	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



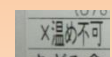
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)		
朝 食		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		
	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	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	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	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	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	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	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	ナトリウム	722mg	1245mg
	塩分	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	食塩相当量	1.8g	3.2g
昼 食		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕 食		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	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	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g

★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。

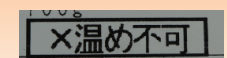
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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