

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	卵麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	卵麦
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	卵麦
	ケチャップ(小袋)	卵麦	スーフキヤベツ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	卵麦	レンコンとフキの煮物	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	南瓜とツナの旨煮	卵麦	大根と青菜の柚子和え	卵麦	オリーブと鶏肉の甘酢和え	卵麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	
★味噌汁(揚げ・小松菜)											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	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	170kcal	438kcal	143kcal	405kcal	189kcal	445kcal	176kcal	430kcal	139kcal	398kcal	
たんぱく質	11.2g	17.2g	10.8g	16.5g	9.6g	14.8g	7.8g	12.9g	8.8g	14.0g	
脂質	8.7g	10.3g	6.6g	7.5g	9.4g	10.1g	10.3g	11.1g	5.2g	6.5g	
炭水化物	11.3g	66.4g	11.0g	66.7g	17.6g	72.5g	13.6g	68.0g	14.5g	68.7g	
ナトリウム	671mg	900mg	651mg	877mg	601mg	748mg	680mg	828mg	571mg	736mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.7g	2.2g	1.5g	1.9g	1.7g	2.1g	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦
	ささみ大葉フライ	麦	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦
	ヒーマンソテー	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスハラ	麦	アスハラ	卵麦	
	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵麦	
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	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	269kcal	525kcal	243kcal	509kcal	214kcal	481kcal	206kcal	468kcal	255kcal	522kcal	
たんぱく質	14.1g	19.2g	18.6g	24.4g	13.0g	18.8g	16.6g	22.2g	18.4g	24.3g	
脂質	13.9g	14.7g	10.8g	12.4g	9.3g	10.9g	9.3g	10.2g	12.6g	13.7g	
炭水化物	21.7g	76.6g	18.2g	73.1g	19.3g	74.3g	13.4g	69.1g	16.8g	72.7g	
ナトリウム	666mg	920mg	619mg	872mg	856mg	1083mg	790mg	1036mg	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	2.2g	2.8g	2.0g	2.6g	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎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150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	★ごはん150g	白身魚みりん焼	麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦
	サワラのごま醤油焼	麦	肉丼の具	麦	白身魚みりん焼	麦	塩枝豆	麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦
	人蔘クラッセ	卵麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	卵麦	ミックスソテー	卵麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	卵麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦
	法蓮草と切干のおひたし	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	野菜の三杯酢	麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦
★すまし汁(豆腐・えのき)	麦										
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	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	210kcal	464kcal	244kcal	498kcal	226kcal	481kcal	251kcal	508kcal	239kcal	507kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	15.0g	20.1g	18.6g	23.8g	16.2g	21.2g	17.4g	23.3g	
脂質	10.4g	11.2g	11.8g	12.6g	11.3g	12.1g	12.3g	13.1g	11.6g	13.2g	
炭水化物	11.5g	65.7g	19.9g	74.3g	12.3g	67.1g	17.4g	72.4g	15.2g	70.5g	
ナトリウム	775mg	923mg	919mg	1087mg	598mg	844mg	725mg	953mg	695mg	922mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	2.3g	2.8g	1.5g	2.1g	1.8g	2.4g	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	630kcal	1412kcal	629kcal	1407kcal	633kcal	1406kcal	633kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	44.4g	61.0g	41.2g	57.4g	40.6g	56.3g	44.6g	61.6g
	脂質	33.0g	36.2g	29.2g	32.5g	30.0g	33.1g	31.9g	34.4g	29.4g	33.4g
	炭水化物	44.5g	208.7g	49.1g	214.1g	49.2g	213.9g	44.4g	209.5g	46.5g	211.9g
	ナトリウム	2112mg	2743mg	2189mg	2836mg	2055mg	2675mg	2195mg	2817mg	2117mg	2736mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.6g	7.2g	5.2g	6.8g	5.5g	7.1g	5.5g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	828kcal	1610kcal	830kcal	1608kcal	830kcal	1603kcal	832kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	51.3g	67.9g	48.6g	64.8g	48.3g	64.0g	52.5g	69.5g
	脂質	40.1g	43.3g	36.2g	39.5g	37.0g	40.1g	38.9g	41.4g	36.4g	40.4g
	炭水化物	76.4g	240.6g	78.0g	243.0g	78.1g	242.8g	72.2g	237.3g	74.7g	240.1g
	ナトリウム	2186mg	2817mg	2263mg	2910mg	2132mg	2752mg	2271mg	2893mg	2193mg	2812mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.8g	7.4g	5.4g	7.0g	5.7g	7.3g	5.7g	7.1g	

※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

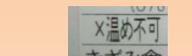


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦					
	オムレツ	ケチャップ(小袋)	肉詰いなり煮	スープキャベツ	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	卵麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	レンコンとフキの煮物	麦					
	高野豆腐の味噌煮	卵麦			南瓜とツナのサラダ	卵麦	大根と青菜の柚子和え	麦	オリーブと鶏肉の甘酢和え	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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g	
脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	5.2g	5.7g	
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	571mg	572mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	ささみ大葉フライ	卵麦	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦					
	ヒーマンソテー	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	麦	炒り豆腐	卵麦					
	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	フロコリーのゴマ和え	卵麦					
	菜の花としめじの和え物	麦					ひとくちかんも煮	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	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	
脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.6g	13.1g	
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	851mg	852mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎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	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	サワラのごま醤油焼	卵麦	肉丼の具	卵麦	白身魚みりん焼	麦	照焼チキン	卵麦	フリの西京焼	麦					
	人参クラッセ	卵麦	フロコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	卵麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	卵麦	切干と鶏肉のオイスター炒め	麦					
	法蓮草と切干のおひたし	麦			大根のマヨネーズ和え	卵麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花ときのこの和え物	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	210kcal	403kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	
脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	695mg	696mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.6g	54.5g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	46.5g	172.2g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.5g	62.4g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	
	じゃが芋デミグラスソース	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	厚焼き玉子	鶏肉と野菜のクリーム煮込み											
	竹輪のごま炒め	揚げる	揚げる	白菜と厚揚げののり煮	揚げる											
	揚げナスのめかぶ和え	揚げる	揚げる	和風マヨネーズ和え	揚げる											
	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量		
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	
	ポークチャップ	鶏団子のケチャップ煮	鶏団子のケチャップ煮	煮込みタンドリーチキン	鶏団子のケチャップ煮	鶏団子のケチャップ煮	煮込みタンドリーチキン	鶏団子のケチャップ煮	鶏団子のケチャップ煮	煮込みタンドリーチキン	鶏団子のケチャップ煮	鶏団子のケチャップ煮	煮込みタンドリーチキン	鶏団子のケチャップ煮	鶏団子のケチャップ煮	
	きんぴられんこん	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	ニンゲン菜ソテー	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	ニンゲン菜ソテー	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	ニンゲン菜ソテー	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	ニンゲン菜ソテー	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	
	大根のピリッと柚子風味サラダ	さつまいもサラダ	さつまいもサラダ	ジャガ芋きんぴら	さつまいもサラダ	さつまいもサラダ	ジャガ芋きんぴら	さつまいもサラダ	さつまいもサラダ	ジャガ芋きんぴら	さつまいもサラダ	さつまいもサラダ	ジャガ芋きんぴら	さつまいもサラダ	さつまいもサラダ	
	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量		
間食	◎黄桃(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎バナナ(缶) /5g	◎黄桃(缶) /5g	◎黄桃(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	
	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	
	里芋のおろし揚げ出し	マカロニとパプリカのサラダ	マカロニとパプリカのサラダ	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	
	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	卵乳麦	
	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	
	里芋のおろし揚げ出し	マカロニとパプリカのサラダ	マカロニとパプリカのサラダ	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	豆腐ハンバーグ	ぎのこあん	ぎのこあん	
	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	食塩相当量	リン	食塩相当量	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。
 ※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	チーズオムレツ	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	菜の花と牛肉の煮物	麦						
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦						
	れんこんサラダ	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	白菜のスープ煮	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	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g	
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	14.5g	15.2g	
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	17.3g	80.2g	
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	578mg	579mg	
カリウム	259mg	331mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	536mg	608mg		
リン	158mg	235mg	リン	167mg	244mg	リン	100mg	177mg	リン	133mg	210mg	リン	154mg	231mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	豚はら肉炒め	麦	ます白糍焼	麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	フリの西京焼	乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦						
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	スナックエンドウ	麦	人参グラッセ	乳麦	野菜のブラウンソース煮込み	乳麦						
	白菜のおかかポン酢和え	麦	じゃが芋の中華炒め	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	鶏肉の旨じそ南蛮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦						
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	たたきごぼう	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	313kcal	603kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	24.1g	87.0g	
ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	739mg	740mg		
カリウム	594mg	666mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	532mg	604mg		
リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	122mg	199mg	リン	194mg	271mg	リン	122mg	199mg		
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦	赤魚の磯辺焼	麦	マンチカツ	乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦						
	アスパラ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパンテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦						
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ビーマン炒め	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦						
	春雨ブルーチーズサラダ	卵乳麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦								
	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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	
	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	18.2g	23.1g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.9g	13.6g	
炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	20.5g	83.4g		
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	729mg	730mg		
カリウム	703mg	775mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	489mg	561mg		
リン	244mg	321mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	135mg	212mg	リン	230mg	307mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ホッケの酒粕焼	麦	中華煮豚	麦	赤魚の磯辺焼	麦	マンチカツ	乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦						
	アスパラ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパンテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦						
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉ビーマン炒め	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦						
	春雨ブルーチーズサラダ	卵乳麦	菜の花としらすのおひたし	麦	レインボー春雨	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦								
	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	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	
	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	18.2g	23.1g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.9g	13.6g	
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	20.5g	83.4g	
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	729mg	730mg		
カリウム	703mg	775mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	489mg	561mg		
リン	244mg	321mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	135mg	212mg	リン	230mg	307mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.3g	44.4g	
	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	42.9g	231.6g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	
	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1557mg	1773mg	
	リン	593mg	824mg	リン	555mg	786mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	506mg	737mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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	
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
		たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.8g	57.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	42.1g	56.8g
脂質		45.8g	47.9g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.5g	44.6g	
炭水化物		85.3g	274.0g	炭水化物	65.9g	254.6g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	84.9g	273.6g	
ナトリウム		2158mg	2161mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	
カリウム		1676mg	1892mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1670mg	1886mg	
リン		607mg	838mg	リン	567mg	798mg	リン	411mg	642mg	リン	476mg	707mg	リン	518mg	749mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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	

※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22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★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	210kcal	477kcal	エネルギー	106kcal	374kcal	エネルギー	159kcal	436kcal	エネルギー	183kcal	452kcal	エネルギー	122kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.3g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	7.5g	13.6g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	4.8g	5.7g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	7.9g	64.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	22.9g	79.6g	炭水化物	14.0g	71.2g
	ナトリウム	ナトリウム	703mg	1146mg	ナトリウム	522mg	966mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	640mg	1110mg	ナトリウム	518mg	959mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物 ★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	228kcal	500kcal	エネルギー	338kcal	623kcal	エネルギー	280kcal	548kcal	エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	246kcal	522kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	11.4g	17.9g	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	17.6g
	脂質	脂質	10.3g	11.3g	脂質	21.8g	23.5g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	22.3g	23.2g	脂質	15.4g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	24.6g	82.9g	炭水化物	22.2g	78.7g	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	14.6g	70.8g
	ナトリウム	ナトリウム	939mg	1400mg	ナトリウム	938mg	1379mg	ナトリウム	735mg	1181mg	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	780mg	1221mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦落 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★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	287kcal	556kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	287kcal	554kcal
	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	11.2g	16.9g	蛋白質	13.0g	19.2g	蛋白質	14.1g	19.8g
	脂質	脂質	17.0g	18.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	17.3g	18.2g
	炭水化物	炭水化物	23.6g	80.3g	炭水化物	23.2g	79.6g	炭水化物	23.5g	79.7g	炭水化物	15.4g	73.0g	炭水化物	17.2g	73.6g
	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1296mg	ナトリウム	950mg	1392mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	976mg	1420mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	725kcal	1533kcal	エネルギー	658kcal	1477kcal	エネルギー	644kcal	1455kcal	エネルギー	729kcal	1538kcal	エネルギー	655kcal	1468kcal
	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.7g	蛋白質	28.6g	46.6g	蛋白質	31.8g	49.7g	蛋白質	32.2g	50.2g	蛋白質	31.4g	49.3g
	脂質	脂質	38.9g	41.8g	脂質	35.0g	38.5g	脂質	29.7g	32.5g	脂質	39.1g	42.0g	脂質	37.5g	41.0g
	炭水化物	炭水化物	56.6g	227.0g	炭水化物	55.7g	227.1g	炭水化物	61.1g	231.9g	炭水化物	53.9g	224.6g	炭水化物	45.8g	215.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2495mg	3842mg	ナトリウム	2410mg	3737mg	ナトリウム	2329mg	3658mg	ナトリウム	2168mg	3522mg	ナトリウム	2274mg	3600mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)		
朝 食	★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	
	大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え	白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 乳麦 麦	寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え	卵麦 麦 麦	豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え	麦 麦 卵乳麦 麦	大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン	麦 麦 卵乳麦 麦	★味噌汁	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
昼 食	★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	
	サワラのエスカパッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦か 卵麦 卵麦	ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	乳 麦 卵乳麦 麦	さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ	麦 卵乳麦 麦か 卵麦 麦	焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物	麦か 卵乳麦落か 麦 麦	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
夕 食	★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	
	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさっぱりオリーブ	麦落 麦 卵麦 麦	照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス	乳麦 乳麦 麦 麦	鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
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	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	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。

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22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26日(金)			
朝 食	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
	白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	
ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	
ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	
ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	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	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	28.8g
	脂質	脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.8g	24.9g
	炭水化物	炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2009mg	3578mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	

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

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