

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉と挽肉の炒め物	干草焼き	鶏肉ヒーマン炒め	高野豆腐と法蓮草の含め煮	数の玉子とし	白菜とがんもの煮物	チキンアラビアータ	白身魚のしんじょう	五色煮	
	切干と人参のハリハリ	★すまし汁(豆腐・えのき)	ハムの和風サラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	えんどう豆の味噌マヨ和え	★味噌汁(白菜・なめこ)	オクラとコーンのおろし和え	★味噌汁(揚げ・なめこ)	菜の花と錦糸玉子のおひたし	★すまし汁(若芽・豆腐)	
	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	108kcal	362kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	140kcal
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	サワラのバジルオリーブ焼	スパッツスえんどう	中華丼の具	鶏ミンチと小松菜の煮物	ホッケの酒粕焼	人参のさんぴら	鶏のごまタレ煮	チンゲン菜ソテー	アジのみりん焼	塩枝豆	
	五色煮豆	麩と若芽の酢の物	大根の甘酢漬け	★味噌汁(巻麩・揚げ)	豚肉と大根の煮物	コールスローサラダ	厚揚げとふきの煮物	インゲンとツナのマスタード和え	げんまいとミンチの煮物	鶏肉とオクラの中華風	
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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	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	219kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	502kcal
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	
	★ごはん150g	鶏肉の香草焼	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん150g	ヒリ辛牛肉炒め	
	つま塩キャベツ	竹輪のごま炒め	アスパラ	春菊と豚肉の炒め物	かぶのスープ煮	★味噌汁(若芽・豆腐)	ヒーマンソテー	ごぼう大豆	キャベツのピーナッツ和え	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
	法蓮草のおひたし	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(若芽・白菜)								
	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	290kcal	552kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	484kcal
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	鶏肉の香草焼	つま塩キャベツ	白身魚の生姜煮	アスパラ	豚ヒレ肉の酢豚	かぶのスープ煮	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	ごぼう大豆	キャベツのピーナッツ和え	
	竹輪のごま炒め	法蓮草のおひたし	★味噌汁(若芽・白菜)								
	★味噌汁(巻麩・しめじ)										
	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	290kcal	552kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	484kcal
合計	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	鶏肉の香草焼	つま塩キャベツ	白身魚の生姜煮	アスパラ	豚ヒレ肉の酢豚	かぶのスープ煮	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	ごぼう大豆	キャベツのピーナッツ和え	
	竹輪のごま炒め	法蓮草のおひたし	★味噌汁(若芽・白菜)								
	★味噌汁(巻麩・しめじ)										
	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	617kcal	1389kcal	エネルギー	605kcal	1390kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	鶏肉の香草焼	つま塩キャベツ	白身魚の生姜煮	アスパラ	豚ヒレ肉の酢豚	かぶのスープ煮	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	ごぼう大豆	キャベツのピーナッツ和え	
	竹輪のごま炒め	法蓮草のおひたし	★味噌汁(若芽・白菜)								
	★味噌汁(巻麩・しめじ)										
	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	818kcal	1590kcal	エネルギー	812kcal	1597kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal

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。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ヒーマン炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 数の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		
	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	108kcal	301kcal	214kcal	407kcal	178kcal	371kcal	165kcal	358kcal	140kcal	333kcal
	たんぱく質	6.8g	10.1g	9.2g	12.5g	8.6g	11.9g	9.0g	12.3g	6.9g	10.2g
	脂質	3.6g	4.1g	13.3g	13.8g	10.0g	10.5g	8.7g	9.2g	6.9g	7.4g
炭水化物	12.7g	54.6g	13.6g	55.5g	13.5g	55.4g	13.3g	55.2g	14.6g	56.5g	
ナトリウム	594mg	595mg	560mg	561mg	674mg	675mg	581mg	582mg	758mg	759mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップエンドウ 五色煮豆 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	219kcal	412kcal	202kcal	395kcal	272kcal	465kcal	248kcal	441kcal	208kcal	401kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	13.8g	17.1g	16.5g	19.8g	13.0g	16.3g	22.2g	25.5g
	脂質	10.0g	10.5g	7.9g	8.4g	14.2g	14.7g	16.4g	16.9g	6.5g	7.0g
炭水化物	14.5g	56.4g	19.1g	61.0g	15.1g	57.0g	12.1g	54.0g	14.9g	56.8g	
ナトリウム	690mg	691mg	910mg	911mg	595mg	596mg	821mg	822mg	706mg	707mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 アスパラ 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 菜し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ヒーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのビーナッツ和え		★ごはん120g ヒリ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし		
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	290kcal	483kcal	189kcal	382kcal	222kcal	415kcal	220kcal	413kcal	285kcal	478kcal
	たんぱく質	19.5g	22.8g	19.0g	22.3g	15.2g	18.5g	21.3g	24.6g	12.4g	15.7g
	脂質	16.1g	16.6g	6.7g	7.2g	7.6g	8.1g	6.4g	6.9g	18.2g	18.7g
	炭水化物	13.6g	55.5g	13.4g	55.3g	23.4g	65.3g	19.8g	61.7g	15.1g	57.0g
ナトリウム	743mg	744mg	625mg	626mg	904mg	905mg	790mg	791mg	758mg	759mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
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	617kcal	1196kcal	605kcal	1184kcal	672kcal	1251kcal	633kcal	1212kcal	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	44.4g	54.3g	42.0g	51.9g	40.3g	50.2g	43.3g	53.2g	41.5g	51.4g
	脂質	29.7g	31.2g	27.9g	29.4g	31.8g	33.3g	31.5g	33.0g	31.6g	33.1g
	炭水化物	40.8g	166.5g	46.1g	171.8g	52.0g	177.7g	45.2g	170.9g	44.6g	170.3g
ナトリウム	2027mg	2030mg	2095mg	2098mg	2173mg	2176mg	2192mg	2195mg	2222mg	2225mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	812kcal	1391kcal	869kcal	1448kcal	834kcal	1413kcal	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	51.8g	61.7g	48.1g	58.0g	48.0g	57.9g	50.7g	60.6g	48.4g	58.3g
	脂質	36.7g	38.2g	35.0g	36.5g	38.8g	40.3g	38.5g	40.0g	38.6g	40.1g
	炭水化物	69.7g	195.4g	78.0g	203.7g	79.8g	205.5g	74.1g	199.8g	73.5g	199.2g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	2169mg	2172mg	2249mg	2252mg	2269mg	2272mg	2296mg	2299mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	

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

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

お食事の作り方

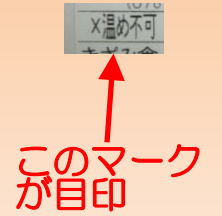


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)			
朝食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	野菜入りトマトビーンズ		乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	スクランブルエッグ		卵乳	肉団子の中華炒め		卵乳	鶏肉カレークリーム煮		乳麦	
	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	野菜たっぷりマーボ炒め		麦か	ナスの炒り煮		麦	きんぴら		麦	小倉釜時		乳麦	
	インゲンのごま和え		麦	春雨のサラダ		卵	スープキャベツ		麦	明太春雨サラダ		卵麦	中華サラダ		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	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g	
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g	
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	480mg	481mg	
カリウム	608mg	669mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg		
リン	180mg	245mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	159mg	リン	86mg	151mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	スペイン風オムレツ		卵乳麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	和風唐揚げ		麦	鯖のごま醤油焼		麦	肉丼の具		麦	
	野菜のフラウツース煮込み		乳麦	アスパラ		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	人参グーラッセ		麦	切干大根煮		麦	
	マカロニサラダ		卵麦	牛肉のきんぴら		麦	スイートパンプ		麦か	里芋のおろし揚げ出し		麦	マカロニマリナーネサラダ		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	355kcal	598kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	906mg	907mg	
カリウム	362mg	423mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	408mg	469mg		
リン	124mg	189mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	180mg	245mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	2.3g	2.3g		
間食	◎ハイナツプル(缶)	1/5g		◎黄桃(缶)	1/5g		◎みかん(缶)	1/5g		◎ハイナツプル(缶)	1/5g		◎黄桃(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	豚バラと白菜の味噌煮込み		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ロールキャベツのクリーム煮		卵乳麦	えびカツ		麦	カレーのおろし和え		麦	
	春雨と鶏肉の炒め煮		麦	人参のレモン煮		乳麦	豚バラチンジャオ		麦か	パプリカ		乳麦	豚肉ときのこのペロンチーノ		麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	白菜と豚肉の煮びたし		麦	えびポテトサラダ		卵乳麦	きのこじゃが芋のオーブン		卵麦	ギャロットエッグ		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	377kcal	620kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	534mg	535mg		
カリウム	456mg	517mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg		
リン	165mg	230mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		
	豚バラと白菜の味噌煮込み		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ロールキャベツのクリーム煮		卵乳麦	えびカツ		麦	カレーのおろし和え		麦	
	春雨と鶏肉の炒め煮		麦	人参のレモン煮		乳麦	豚バラチンジャオ		麦か	パプリカ		乳麦	豚肉ときのこのペロンチーノ		麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	白菜と豚肉の煮びたし		麦	えびポテトサラダ		卵乳麦	きのこじゃが芋のオーブン		卵麦	ギャロットエッグ		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	377kcal	620kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	534mg	535mg	
カリウム	456mg	517mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg		
リン	165mg	230mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	61.7g	63.5g	
	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	74.4g	232.8g	炭水化物	73.9g	232.3g	
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	
	カリウム	1426mg	1609mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1317mg	1500mg	
	リン	469mg	664mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	421mg	616mg	リン	414mg	609mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
脂質	61.5g	63.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g		
炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	89.4g	247.8g		
ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1923mg	1926mg		
カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1377mg	1560mg		
リン	472mg	667mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	424mg	619mg	リン	421mg	616mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

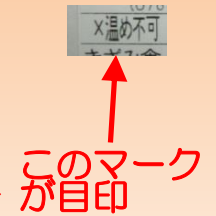


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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る事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豆腐のツナあんかけ		三井寺煮		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう						
	野菜のバジルチーズ焼き		小車蒸煮		洋風肉じゃが煮		法蓮草ソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	パンパンジーサラダ		キャベツとウインナーのソテー		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		れんこんサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え						
	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	208kcal	498kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.1g	80.0g
ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	703mg	704mg	
カリウム	542mg	614mg	カリウム	250mg	322mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	349mg	421mg	
リン	157mg	234mg	リン	91mg	168mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	リン	132mg	209mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鯖の磯辺焼き		中華丼の具		赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おかか		ホッケの照焼						
	アスパラ		里芋のかに風あんかけ		菜の花		鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソテー						
	麩とえのきのさっと煮		ゴボウのピリ辛サラダ		野菜炒め		人参じりしり		豚バラのすき焼き煮						
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え				スパゲティサラダ				マカロニサラダ						
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.6g	17.3g
炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	14.7g	77.6g	
ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	640mg	641mg	
カリウム	469mg	541mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	カリウム	483mg	555mg	
リン	221mg	298mg	リン	202mg	279mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	リン	188mg	265mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎ハイナッツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉と野菜のあっさり塩炒め		豚たまキャベツ		鶏肉のマニマレード煮		ブリの味噌焼		鶏肉のごま焼き						
	旨みチンゲン菜		鶏肉と小松菜煮		スナックえんどう		ふきのぎんひら		キヌサヤ						
	キャロットエック		人参と春雨のサラダ		揚ナスの煮物		ブロッコリーの玉子とじ		春雨の五目炒め						
					法蓮草のごま和え		マリネネサラダ		野菜のピーナッツ和え						
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g
脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	15.5g	16.2g	
炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	21.0g	83.9g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	708mg	709mg	
カリウム	626mg	698mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	451mg	523mg	
リン	201mg	278mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	142mg	219mg	リン	90mg	167mg	
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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	756kcal	1626kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	52.8g	241.5g
	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1283mg	1499mg
	リン	579mg	810mg	リン	527mg	758mg	リン	460mg	691mg	リン	499mg	730mg	リン	410mg	641mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		882kcal	1752kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質		43.5g	45.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	45.7g	47.8g
炭水化物		81.6g	270.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	83.7g	272.4g
ナトリウム		1704mg	1707mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2053mg	2056mg
カリウム		1751mg	1967mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1734mg	1950mg	カリウム	1403mg	1619mg
リン		585mg	816mg	リン	541mg	772mg	リン	466mg	697mg	リン	511mg	742mg	リン	424mg	655mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)																			
朝 食	★やわらかごはん180g	がんと白菜の煮物	中華うま煮	ひじきとごぼうのナムル	★味噌汁	★やわらかごはん180g	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	大豆と椎茸の煮物	和風スパゲティ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	五色煮	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	★味噌汁	★やわらかごはん180g	さつまいもと豚肉の揚煮	切干と挽肉のオイスター炒め	なすのおひたし	★味噌汁	★やわらかごはん180g	油揚げの玉子とじ	大根と竹輪のひじき煮	青菜のマヨネーズ和え	★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	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	164kcal	430kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	111kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	430kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	430kcal				
	蛋白質	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	蛋白質	5.9g	12.8g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.4g				
	脂質	脂質	9.5g	10.4g	脂質	脂質	4.2g	5.2g	脂質	脂質	3.7g	5.5g	脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	9.3g	10.2g				
	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.3g	炭水化物	炭水化物	24.6g	81.4g	炭水化物	炭水化物	13.8g	71.1g	炭水化物	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	炭水化物	11.3g	70.4g	炭水化物	炭水化物	11.3g	70.4g	炭水化物	炭水化物	11.3g	70.4g				
	ナトリウム	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	ナトリウム	697mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	517mg	959mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	984mg				
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g					
昼 食	★やわらかごはん180g	赤魚のスパイス焼	ピーマンのおかか和え	豚肉と大根の煮物	若布の塩こうじ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	麩の野菜あんかけ	切干と人参のハリハリ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ブロックのホイコーロー	ナポリタンポテト	青菜のわさび和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ブリの磯辺焼	チンゲン菜とピーマンのソテー	鶏肉と大豆の生姜煮	キャロットラペ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	豆腐ハンバーグ	きのこあん	豚肉と南瓜の甘酢炒め	キャベツのピーナッツ和え	★味噌汁				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	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	185kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	449kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	エネルギー	297kcal	571kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	520kcal				
	蛋白質	蛋白質	16.0g	21.9g	蛋白質	蛋白質	10.2g	16.6g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	蛋白質	18.8g	25.0g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.4g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.4g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.4g				
	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	7.6g	9.3g	脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	15.7g	16.7g	脂質	脂質	13.5g	15.3g	脂質	脂質	13.5g	15.3g	脂質	脂質	13.5g	15.3g				
	炭水化物	炭水化物	15.6g	73.2g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	炭水化物	19.6g	75.9g	炭水化物	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.4g				
	ナトリウム	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	ナトリウム	954mg	1417mg	ナトリウム	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	ナトリウム	664mg	1105mg				
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g					
夕 食	★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	オクラとほろのピーナッツ味噌和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ポテトコロッケ	人参グラッセ	キャベツと豚肉の味噌炒め	法蓮草とツナのとマトマリネ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	サワラの西京焼	大根の甘酢漬	鶏肉のすき焼煮	インゲンのごま和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	和風唐揚げ	オクラのペペロンチーノ	春雨とツナのピリ辛炒め	野菜の三杯酢	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ポークジンジャー	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	さつぱりポテトサラダ	★味噌汁				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	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	294kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	559kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	493kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	536kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	536kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	536kcal				
	蛋白質	蛋白質	12.8g	19.4g	蛋白質	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.4g				
	脂質	脂質	18.4g	20.1g	脂質	脂質	16.9g	17.8g	脂質	脂質	11.1g	12.0g	脂質	脂質	12.6g	14.3g	脂質	脂質	15.1g	16.0g	脂質	脂質	15.1g	16.0g	脂質	脂質	15.1g	16.0g				
	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	炭水化物	11.7g	70.3g	炭水化物	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	炭水化物	21.7g	78.2g	炭水化物	炭水化物	21.7g	78.2g	炭水化物	炭水化物	21.7g	78.2g				
	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1336mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1222mg	ナトリウム	ナトリウム	717mg	1159mg	ナトリウム	ナトリウム	984mg	1426mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1438mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1438mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1438mg				
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g					
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	643kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	584kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	724kcal	1541kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1486kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1486kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1486kcal				
	蛋白質	蛋白質	36.0g	54.1g	蛋白質	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	蛋白質	34.3g	52.8g	蛋白質	蛋白質	36.7g	54.9g	蛋白質	蛋白質	29.5g	48.2g	蛋白質	蛋白質	29.5g	48.2g	蛋白質	蛋白質	29.5g	48.2g				
	脂質	脂質	34.8g	38.3g	脂質	脂質	28.7g	32.3g	脂質	脂質	29.6g	33.2g	脂質	脂質	33.4g	37.0g	脂質	脂質	37.9g	41.5g	脂質	脂質	37.9g	41.5g	脂質	脂質	37.9g	41.5g				
	炭水化物	炭水化物	44.5g	214.9g	炭水化物	炭水化物	64.4g	234.0g	炭水化物	炭水化物	45.1g	217.3g	炭水化物	炭水化物	66.8g	237.3g	炭水化物	炭水化物	51.1g	224.0g	炭水化物	炭水化物	51.1g	224.0g	炭水化物	炭水化物	51.1g	224.0g				
	ナトリウム	ナトリウム	2475mg	3803mg	ナトリウム	ナトリウム	2168mg	3497mg	ナトリウム	ナトリウム	2363mg	3709mg	ナトリウム	ナトリウム	2218mg	3545mg	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3527mg	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3527mg	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3527mg				
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	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

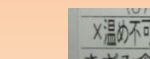


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2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
	がんもと白菜の煮物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ	焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ	さつまいもと豚肉の湯煮	さつまいもと豚肉の湯煮	切干と挽肉のオイスター炒め	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	卵麦
	中華うま煮	大豆と椎茸の煮物	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	五色煮	なすのおひたし	なすのおひたし	★味噌汁	大根と竹輪のひじき煮	大根と竹輪のひじき煮	麦
	ひじきとごぼうのナムル	和風スパゲティ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	青菜のマヨネーズ和え	青菜のマヨネーズ和え	卵麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か	卵乳麦か
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
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	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	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	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	たんぱく質
脂質	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	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	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	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
	赤魚のスパイス焼	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	フロッキーのホイコーロー	フロッキーのホイコーロー	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	チンゲン菜とピーマンのソテー	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	卵
	ピーマンのおかか和え	麩の野菜あんかけ	ナポリタンポテト	ナポリタンポテト	鶏肉と大豆の生姜煮	鶏肉と大豆の生姜煮	キャロットラペ	きのこあん	きのこあん	麦
	豚肉と大根の煮物	切干と人参のハリハリ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	豚肉と南瓜の甘酢炒め	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦
	若布の塩こうじ和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	麦落
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	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	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	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	たんぱく質
脂質	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	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	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	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
	牛肉とキャベツの炒め物	ポテトコロッケ	卵乳麦	卵乳麦	サワラの西京焼	サワラの西京焼	和風唐揚げ	ポークジンジャー	ポークジンジャー	麦
	豆腐の柚子あんかけ	人参グラッセ	乳麦	乳麦	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	オクラのペペロンチーノ	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦	鶏肉のすき焼煮	鶏肉のすき焼煮	春雨とツナのピリ辛炒め	さつぱりポテトサラダ	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	法蓮草とツナのトマトマリネ	★味噌汁	★味噌汁	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
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	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	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	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	たんぱく質
脂質	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	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	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	塩分
合 計	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
	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	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	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

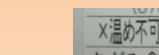


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)			
朝 食	★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	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	
	★味噌汁(とろみ)	昆布の佃煮	麦	★味噌汁(とろみ)	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	切干大根煮	乳麦	★味噌汁(とろみ)	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	竹輪の五色きんぴら	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	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal
	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	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g
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	568mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	
塩分	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	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★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	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	油揚げと菜の花の煮物	麦	★味噌汁(とろみ)	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	★味噌汁(とろみ)	ひじきと大豆の煮物	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	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★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	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	赤玉南瓜の煮物	麦	★味噌汁(とろみ)	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	切昆布と竹の子の煮物	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	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	355kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.9g	9.6g
	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	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g
ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1322mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	
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	512kcal	1034kcal	エネルギー	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal
	蛋白質	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g
	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	18.0g	20.1g	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3828mg
塩分	食塩相当量	5.5g	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	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	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。

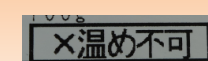
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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