(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

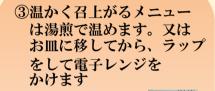
	6月5日(月)	6月6	日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)		
	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 大豆と椎茸の煮物 麦 コンニャクの辛味炒め 乳	★ごはん15 大根と鶏肉のマーガ 高野豆腐の頃	0g _{リン風味} 図 寿	★ ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏 じゃか 酒 人参 しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)	س 到 麦	★ごはん150g	卯	★ごはん150g 大豆の洋風五目	煮乳麦	
朝食	エネルギー 183kcal 43 たんぱく質 12.5g 17 脂質 8.8g 9 炭水化物 15.8g 70	7kca エネルギー 16 7.6g たんぱく質 12 .6g 脂質 8 D.0g 炭水化物 9	カず ご飯セット 5kcal 421kcal 2. 1g 17. 3g . 9g 9. 6g . 9g 64. 8g	おかず エネルギー 165kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.0g 炭水化物 17.6g	ご飯セット 427kcal 14.3g 7.9g 73.3g	★寸まし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 173kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.9g 炭水化物 18.8g	麦 ご飯セット 429kcal 13.2g 8.6g 73.7g	★味噌汁(白菜・ひじ) おか・エネルギー 190kcたんぱく質 12.9 脂質 7.7 炭水化物 17.2	章 ご飯セット al 445kcal g 17.9g g 71.8g	
	食塩相当量 1.5g 1 ★こはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麦 大根とベーコンの煮物 卯	. 9g 食塩相当量 1 ★ごはん15 豚肉と野菜のトマ 乳麦 鶏ミンチと小松菜	, 6g 1, 9g 0g ト炒め 乳 麦 の煮物 乳 麦	ナトリウム 522mg 食塩相当量 1.3g ★ こはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物	1.9g 乳麦 乳麦	チトリウム 519mg 食塩相当量 1.3g ★こはん150g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ	1. 7g	ナトリウム 589m 食塩相当量 1.5g ★こはん150g 豚肉のお好み焼 竹輪のこま炒る 白菜の煮ひた	2.1g	
昼食	和風サラダ 卵 ★味噌汁(巻数・白菜) 麦	菜の花と人参の ★味噌汁(豆腐・	白和え 麦	野菜サラダ マヨネーズ (小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		鶏肉 ビーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャペツ)	麦麦	白菜の煮びた ★味噌汁(揚げ・なめ)	<u></u> 麦	
艮	エネルギー 237kcal 500 たんぱく質 9.1g 12 脂質 13.9g 12 炭水化物 20.3g 76 ナトリウム 881mg 11	Okcal エネルギー 24 4.7g たんぱく質 1 4.8g 脂質 1 5.1g 炭水化物 1 08mg ナトリウム 7	1.9g 13.0g 7.0g 72.9g 58mg 985mg	エネルギー 228kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 13.3g ナトリウム 771mg	21.5g 13.0g 67.7g 919mg	たんぱく質 16.0g 脂質 10.6g 炭水化物 14.8g ナトリウム 680mg	12.2g 70.1g 907mg	たんぱく質 13.6 脂質 12.2 炭水化物 18.6 ナトリウム 724 m	al 506kcal g 19.4g g 13.8g g 73.5g g 951mg	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	.8g 食塩相当量 1 ②牛乳180g ③りんご15	0g	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎バナナ90g		食塩相当量 1.7g ◎牛乳180g ◎グレープフル-	-ツ200g		g 2.4g	
_夕	★ こはん150g カレイのおろし和え 麦 ひじきと挽肉の炒め物 乳 チンジャオロース 卵 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	★ごはん15 えび団子の炊き 麦 竹輪と菜の花の 麦 ブロッコリーのカニカママ ★味噌汁(白菜・7	合せ 卵麦え D煮物 麦 ヨネーズ 卵乳麦か なめこ)	★こはん150g アジの幽庵焼 オニオンソデー 肉豆腐煮 ^{葉の花とひじきのごま和え} ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦麦麦麦	★ 二 はん 150g 鶏肉ときのこのパター醤油 豚肉と ごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ 二はん150g あんかけお魚ハンバー 人参クラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め 菜の花とツナの辛子和 ★すまし汁(豆腐・えのき	乳麦 物 麦 え 麦	
食	エネルギー 222kcal 488 たんぱく質 18.1g 22 脂質 10.1g 11 炭水化物 14.3g 69 ナトリウム 693mg 91	8kcal エネルギー 21 4.0g たんぱく質 1 1.7g 脂質 1 9.2g 炭水化物 1 19mg ナトリウム 8	1.9g 17.0g 1.7g 12.5g 8.4g 73.3g 39mg 1067mg	エネルギー 257kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg	25.9g 13.1g 72.1g 1048mg	たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg	20.7g 14.0g 70.3g 1120mg	たんぱく質 17.0 脂質 6.2g 炭水化物 19.4 ナトリウム 758m	al 447kcal g 22.1g g 7.0g g 73.6g g 906mg	
合計	エネルギー 642kcal 142 たんぱく質 39.7g 56	25kcal エネルギー 62 6.3g たんぱく質 4	かす こ飯セット 4kcal 1403kcal 1.0g 57.2g 2.5g 35.1g 5.3g 211.0g 15mg 2817mg	たんぱく質 45.1g	ご飯セット 1433kcal 61. 7g 34. 0g 213. 1g 2715mg	たんぱく質 39.1g	ご飯セット 1420kcal 55.8g	たんぱく質 43 .5 脂質 26.1 炭水化物 55.2	す ご飯セット al 1398kcal g 59.4g g 29.3g g 218.9g ng 2675mg	
合計(間食込)	エネルギー 841kcal 162 たんぱく質 47.6g 64 脂質 39.8g 43 炭水化物 78.6g 24 ナトリウム 2242mg 28 食塩相当量 5.7g 7 立は予告無く変更すること	4 2g たんぱく質 4 3 1g 脂質 33 3 5g 炭水化物 7 43mg ナトリウム 22 2g 食塩相当量 5	7.1g 63.3g 9.6g 42.2g 7.2g 242.9g 89mg 2891mg	ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g	68.6g 41.0g 242.0g 2789mg 7.1g	エネルギー 831kcal たんぱく質 46.8g 脂質 38.5g 炭水化物 76.5g ナトリウム 2165mg 食塩相当量 5.5g 肖費者庁許可の特別用	63.5g 41.8g 241.9g 2769mg 7.0g	ナトリウム 2145r 食塩相当量 5.4g	al 1605kcal g 65.5g g 36.4g g 250.8g ng 2749mg	

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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。





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。

- ●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。

[※]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

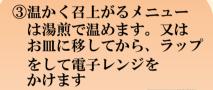
	6月5日(月))	6月6日(火	<u>()</u>	6月7日(2	()	6月8日(木)	6月9日(金)		
	★ごはん120g		★ごはん120g		→ ="1+ 6.120σ		→ ~1+ 4.120σ	-	★ごはん12	20g	
	白菜とがんもの煮物	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	十三焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	屷	大豆の洋風3	五目煮 爭	扎麦
	大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め	麦	高野豆腐の味噌煮		羯じゃか煮	麦落	青菜と高野豆腐の煮物	麦	キャベッと豚肉の「 春菊のなめこ	味噌炒め ラ	麦
	コンニヤクの辛味炒め	乳麦洛	キャベツの塩昆布和え	· 秦	人参しりしり	茎	さつま芋とツナの青じそサラタ	丱乳友	春匊のなめに	_ 和え 3	<u> </u>
朝											
食		ご飯セット	おかず エネルギー 165kca	ご飯セット				ご飯セット			ご飯セット
	エネルキー 183kca1 たんぱく質 12.5g		エネルギー 165kca たんぱく質 12.1g		エベルギー 105kca たんぱく質 8.6g		エネルギー 173kcal たんぱく質 8.0g	11. 3g	エネルギー 19 たんぱく質 1	00kcal 3 2 9g	16. 2g
	脂質 8.8g	9. 3g	脂質 8.9g	9. 4g 51. 8g	脂質 7.0g 炭水化物 17.6g	7. 5g	脂質 7.9g	8. 4g	脂質	7 7g	8 2g
	炭水化物 15.8g	<u>57.</u> 7g	炭水化物 9.9g		炭水化物 17.69		炭水化物 18.8g	60. 7g	炭水化物 1	7. 2g	59. 1g
	ナトリウム 592mg 食塩相当量 1.5g		ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	619mg 1.6g	ナトリウム 522mg 食塩相当量 1.3g		ナトリウム 519mg 食塩相当量 1.3g	520mg 1 3g	ナトリウム 5 食塩相当量	89mg 1 5g	590mg 1.5g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g				★こはん1 2)()g	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	チキンカレーのルー	· 乳麦	★こはん120g 赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚肉のお好る	4焼風 ま	麦
	大根とベーコンの煮物 和風サラダ	丱乳麦 卵	鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え	乳麦	コーンと挽肉の炒め [‡] 野菜サラダ	" 乳麦	塩ゆでアスパラ	<u> </u>	竹輪のごま 白菜の煮ひ	炒めは	<u>秦</u>
		7)1	米の化と人参の日相ん		コース マヨネーズ(小袋)	叼	鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし	差	口来り湯り	`/	<u> </u>
昼食											
食	おかず	ご飯セット	おかず	じ飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ほ	ふかず こ	ご飯セット
	エネルギー 237kcal	430kcal	エネルギー 242kca	435kcal	エネルギー 228kca	l 421kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 24	10kcal 4	133kcal
	たんぱく質 9.1g	12. 4g	たんぱく質 17.0g 脂質 11.9g 炭水化物 17.0g	20.3g	たんぱく質 16.4g		たんぱく質 16.0g	19.3g	たんぱく質 1	3. 6g	16. 9g
	脂質 13.9g 炭水化物 20.3g	14. 4g	<u> </u>	1 12. 4g	脂質 12.2g 炭水化物 13.3g	12. /g 55. 2σ	脂質 10.6g 炭水化物 14.8g	11. lg	胆臭 炭水化物 1	2. 2g 8. 6g	12. 7g 60. 5g
	ナトリウム 881mg		ナトリウム 758mg	759mg	ナトリウム 771mg	772mg	ナトリウム 680mg	681mg		24mg	725mg
	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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-	- vu 200 a	◎牛乳180g	Σ	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ ごほん12	20g	
	カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	アジの幽庵焼	麦 · 乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物	<u>乳麦</u>	あんかけお魚ハン	ンバーグ 夏	麦 礼麦
	ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	乳麦 鼠奎	竹輪と菜の花の煮物 ^{ブロッコリーのカニカママヨネーズ}	麦 卵乳麦か	オニオンソデー 肉豆腐煮	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	人参グラッ	ヤー	31 麦
		卯 夂	プログコグ のカーカママコヤ ヘ	「別孔友ル			販売のドーナッツ知う	主莎			
		IMINIIIIMIIMIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII			 八<u>コ</u> 肉 八 菜の花とひじきのごま和え		野菜のピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏と春雨の		
						麦麦	野菜のビーナッツ和え	麦落		炒め物ラ	
タ						麦	野菜のビーナッツ和え	麦落	蒸し鶏と春雨の		
夕食	おかず		「おかす		菜の花とひじきのごま和え			麦落	蒸し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪)炒め物 ラキ子和え ラ	麦
	エネルギー 222kcal	<u>ご飯セット</u> 415kcal	おかず エネルギー 217kca	「ご飯セット 410kcal	菜の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca	ご飯セット I 450kcal	おかず エネルギー 240kca	<u> </u>	蒸し鶏と春雨の菜の花とツナの雪)炒め物 え 幸子和え え るかず こ 3なcal 3	麦 麦 <u>ご飯セット</u> 386kcal
	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g	ご飯セット 410kcal 15.2g	菜の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g	こ飯セット 450kcal 23,4g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g	麦落 ご飯セット 433kcal 18.4g	蒸し鶏と春雨の 菜の花とツナの当 ネ エネルギー 19 たんぱく質 1	がめ物 学子和え うかず こ 33kcal 3 7.0g	麦
	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g	菜の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g	ご飯セット 450kca 23.4g 12.0g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g	麦落 ご飯セット 433kcal 18.4g 13.5g	蒸し鶏と春雨の 菜の花とツナの当 ズ エネルギー 19 たんぱく質 1 脂質	がめ物 学子和え うかず こ 33kcal 3 7.0g	麦 <u>ご飯セット</u> 386kcal 20.3g
	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g	菜の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g	ご飯セット 450kcal 23.4g 12.0g 59.0g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g	麦落 ご飯セット 433kcal 18. 4g 13. 5g 57. 0g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 ま エネルギー 19 たんぱく質 1 脂質 炭水化物 1	が 学子和え 3かず 3kcal 3 7.0g 6.2g 9.4g	麦 麦 <u>ご飯セット</u> 386kcal
	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.1g 炭水化物 14.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g	エネルギー 217kca たんぱく質 11 9g 脂質 11 7g 炭水化物 18 4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2 1g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g	菜の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 450kca 23.4g 12.0g 59.0g 822mg 2.1g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	<u>ご飯セット</u> 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの当 スカイン (1) エネルギー (1) たんぱく質 (1) 脂質 (1) 炭水化物 (1) ナトリウム (7) 食塩相当量	がずこ 3かずこ 3kcal 3 7 0g 6.2g 9 4g 58mg	麦 ご飯セット 386kcal 20.3g 6.7g 61.3g 759mg 1.9g
	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.1g 炭水化物 14.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g	京の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 450kca 23.4g 12.0g 59.0g 822mg 2.1g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	<u>ご飯セット</u> 433kcal 18. 4g 13. 5g 57. 0g 891mg 2. 3g ご飯セット	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 脂質 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量	かず。 3かず。 3かず。 3kcal 3 7 0g 6.2g 9 4g 58mg 1 9g	表 - 1
	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.1g 炭水化物 14.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g ご飯セット 1221kcal	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal	菜の花とひじきのごま和ネ おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca	で 1 450kca 23.4g 12.0g 59.0g 822mg 2.1g で飯セット	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g おかず	<u>ご飯セット</u> 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 脂質 () 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 ()	かず。 3かず。 3かず。 3kcal 3 7 0g 6.2g 9 4g 58mg 1 9g	表 - 1
食 合	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 版水化物 14.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 642kcal	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g ご飯セット 1221kcal	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal	菜の花とひじきのごま和ネ おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g よかす エネルギー 650kca	ご飯セット 450kca 23.4g 12.0g 59.0g 822mg 2.1g ご飯セット 1229kca 55.0g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 脂質 31.5g	<u>ご飯セット</u> 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g ご飯セット 1213kcal 49 0g 33 0g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 版水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 エネルギー 62 たんぱく質 4	がずころがずころの 3かずころ 3kcal 3 7 0g 6 2g 9 4g 58mg 1 9g 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	で で で で で で で で で で で で で で
食 	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 10.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g こ飯セット 1221kcal 49.6g 34.3g 176.1g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 45.3g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 50.9g 34.0g 171.0g	京の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca たんぱく質 45.1g 脂質 30.7g 炭水化物 48.0g	で記せり 450kca 23.4g 12.0g 59.0g 822mg 2.1g 1229kca 55.0g 32.2g 173.7g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 脂質 31.5g 炭水化物 48.7g	三飯セット 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g ご飯セット 1213kcal 49 0g 33 0g 174 4g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 エネルギー 15 たんぱく質 1 脱水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 エネルギー 62 たんぱく質 4 脂質 2 炭水化物 5	かずこ 3かずこ 3kcal 3 7 0g 6 2g 9 4g 58mg 1 9g 2kcal 1 3 5g 6 1g 5 2g 1	で 1 (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4
食 合	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 10.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g こ飯セット 1221kcal 49.6g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 45.3g ナトリウム 2215mg	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 50.9g 34.0g 171.0g	素の花とひじきのごま和え おかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca たんぱく質 45.1g 脂質 30.7g 炭水化物 48.0g	で記せり 450kca 23.4g 12.0g 59.0g 822mg 2.1g 1229kca 55.0g 32.2g 173.7g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 脂質 31.5g 炭水化物 48.7g ナトリウム 2089mg	<u>ご飯セット</u> 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g ご飯セット 1213kcal 49 0g 33 0g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの3 菜の花とツナの3 ま、エネルギー 15 たんぱく質 1 版水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 ま エネルギー 62 たんぱく質 4 脂質 2	かずこ 3かずこ 3kcal 3 7 0g 6 2g 9 4g 58mg 1 9g 2kcal 1 3 5g 6 1g 5 2g 1	で で で で で で で で で で で で で で
食合計合	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 10.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g ご飯セット 1221kcal 49.6g 34.3g 176.1g 2169mg	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 45.3g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kca	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 50.9g 34.0g 171.0g 2218mg 5.6g	素の花とひじきのごま和え まかう エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca たんぱく質 45.1g ボルギー 30.7g 炭水化物 48.0g ナトリウム 2114m 食塩相当量 5.4g	で記せり 450kcal 23. 4g 12. 0g 59. 0g 822mg 2. 1g こ飯むり 1229kcal 55. 0g 32. 2g 173. 7g 2117mg 5. 4g	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 上んぱく質 39.1g ボルボー 634kcal たんぱく質 39.1g 大りウム 2089mg 食塩相当量 5.3g	三飯セット 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g ご飯セット 1213kcal 49 0g 33 0g 174 4g 2092mg 5 3g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 版水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量 2 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4	かず、 3かず、 3かず、 3kcal 3 7.0g 5.2g 9.4g 9.4g 5.3vす。 5.3kcal 1 3.5g 6.1g 1.9g 5.7vす。 6.1g 1.9g 6.2g 6.2g 6.2g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 9.4g 6.2g 6.2g 9.4g 6.2g 6.g 6.g 6.g 6.g 6.g 6.g 6.g 6.	三飯セット 386kcal 20.3g 6.7g 61.3g 759mg 1.9g 一飯セット 202kcal 53.4g 27.6g 30.9g 5074mg 5.2g 409kcal
食合計	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 10.1g 次化物 14.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 642kcal たんぱく質 39.7g 脂質 32.8g 次化物 50.4g ナトリウム 2166mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 841kcal たんぱく質 47.6g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g ご飯セット 1221kcal 49.6g 34.3g 176.1g 2169mg 5.5g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 45.3g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kca たんぱく質 47.1g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 50.9g 34.0g 171.0g (2218mg 5.6g	京の花とひじきのごま和え 「おかす」 エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca たんぱく質 45.1g ボルギー 650kca たんぱく質 45.1g ボルギー 848kca たんぱく質 52.0g	で記せり 450kcal 23. 4g 12. 0g 59. 0g 822mg 2. 1g ご飯せり 1229kcal 55. 0g 32. 2g 173. 7g 2117mg 5. 4g	ボルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 脂質 31.5g 炭水化物 48.7g ナトリウム 2089mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 831kcal たんぱく質 46.8g	三飯セット 433kcal 18. 4g 13. 5g 57. 0g 891mg 2. 3g 三飯セット 1213kcal 49. 0g 33. 0g 174. 4g 2092mg 5. 3g 1410kcal 56. 7g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 版水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 2 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4	かず。 3かず。 3かず。 3kcal 3 7.0g 6.2g 9.4g 58mg 1.9g 3kcal 1 3.5g 6.1g 5.2g 1 71mg 2 5.2g 1 9.4g 1	を 一覧セット 386kcal 20.3g 6.7g 61.3g 759mg 1.9g 一覧セット 202kcal 53.4g 27.6g 80.9g 759mg 409kcal
食 合計 合計 間	エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 10.1g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g ご飯セット 1221kcal 49.6g 34.3g 176.1g 2169mg 5.5g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 45.3g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kca たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g	ご飯セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 50.9g 34.0g 171.0g 2218mg 5.6g 1410kcal 57.0g 41.1g	東の花とひじきのごま和え おかう エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca たんぱく質 45.1g 脂質 30.7g 炭水化物 48.0g ナトリウム 2114m 食塩相当量 5.4g エネルギー 848kca たんぱく質 52.0g 脂質 37.7g	「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	ボかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 脂質 31.5g 炭水化物 48.7g ナトリウム 2089mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 831kcal たんぱく質 46.8g 脂質 38.5g	三飯セット 433kcal 18 4g 13 5g 57 0g 891mg 2 3g ご飯セット 1213kcal 49 0g 33 0g 174 4g 2092mg 5 3g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 版水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量 2 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4	かず。 3かず。 3かず。 3kcal 3 7.0g 6.2g 9.4g 58mg 1.9g 3kcal 1 3.5g 6.1g 5.2g 1 71mg 2 5.2g 1 9.4g 1	三飯セット 386kcal 20.3g 6.7g 61.3g 759mg 1.9g 一飯セット 202kcal 53.4g 27.6g 30.9g 5074mg 5.2g 409kcal
食 合計 合計(エネルギー 222kcal たんぱく質 18.1g 10.1g 10.1g 次化物 14.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 642kcal たんぱく質 39.7g 脂質 32.8g 次化物 50.4g ナトリウム 2166mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 841kcal たんぱく質 47.6g	ご飯セット 415kcal 21.4g 10.6g 56.2g 694mg 1.8g ご飯セット 1221kcal 49.6g 34.3g 176.1g 2169mg 5.5g	エネルギー 217kca たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 18.4g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 45.3g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 831kca たんぱく質 47.1g	で版セット 410kcal 15.2g 12.2g 60.3g 840mg 2.1g こ飯セット 1203kcal 50.9g 34.0g 171.0g 2218mg 5.6g 1410kcal 57.0g 41.1g 202.9g	東の花とひじきのごま和え まかす エネルギー 257kca たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 650kca たんぱく質 45.1g ボ水化物 48.0g ナトリウム 2114m 食塩相当量 5.4g エネルギー 848kca たんぱく質 52.0g 脂質 37.7g 炭水化物 76.9g	「一飯セット」 1 450kcal 23. 4g. 12. 0g. 59. 0g. 822mg. 2. 1g. 一飯セット 1 1229kcal 55. 0g. 32. 2g. 173. 7g. 2117mg. 54g. 1427kcal 61. 9g. 39. 2g. 202. 6g.	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 15.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.1g 脂質 31.5g 炭水化物 48.7g ナトリウム 2089mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 831kcal たんぱく質 46.8g 脂質 38.5g	三飯セット 433kcal 18. 4g 13. 5g 57. 0g 891mg 2. 3g 三飯セット 1213kcal 49. 0g 33. 0g 174. 4g 2092mg 5. 3g 1410kcal 56. 7g	素し鶏と春雨の 菜の花とツナの雪 菜の花とツナの雪 エネルギー 19 たんぱく質 1 版水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 2 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4	かず。 3かず。 3かず。 3kcal 3 7.0g 6.2g 9.4g 58mg 1.9g 3kcal 1 3.5g 6.1g 5.2g 1 71mg 2 5.2g 1 9.4g 1	を 一覧セット 386kcal 20.3g 6.7g 61.3g 759mg 1.9g 一覧セット 202kcal 53.4g 27.6g 80.9g 759mg 409kcal

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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。





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

- ●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。

[※]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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

★ ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 豆腐のツナあんかけ 大根と人参のきんびら 麦 白菜の煮びたし	()	6月7日(水	()	6月8日(木)	6月9日(金)		
日菜とがんもの煮物 麦 豆腐のツナあんかけ		★ごはん150g	I	★ごはん150g	итатитей и <u>пати</u>	★ごはん150g		
	<u>秦</u>	キャベッと豚肉のカキゾース炒め ジャガ芋の中華炒め		へ こらび しゅう 肉団子の玉ねぎあん ふきと人参の甘露煮	<u> </u>	野菜入りトマトビーンズ ᆃ 2 . 7 ℃	乳麦 主	
コーンサラダ 卵乳麦 キャロットエック	多 卵乳麦	【野菜サラダ	乳支 卵乳麦	春雨とツナのサラダ	<u>系</u>	大根のピリッと柚子風味サラダ	<u>麦</u> 卵	
		ドレッシング(小袋)	麦		ntidii			
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	しょかぎ	ご飯セット	
型 エネルギー 273kcal 516kcal エネルギー 180kca	423kcal	エネルギー 212kcal	455kcal	エネルギー 243kcal		エネルギー 270kcal	513kcal	
たんぱく質 1. g 1. 2g たんぱく質 5. 4g	9.5g 11 4g	たんぱく質 6.7g		たんぱく質 7.8g		たんぱく質 4.6g	8.7g 20.1g	
<u> </u>	11.4g 68.7g	脂質 12.3g 炭水化物 19.0g		脂質 14.7g 炭水化物 19.3g	15.3g 72 1g	脂質 19.5g 炭水化物 19.9g	20. 1g 72. 7g	
ナトリウム 617mg 618mg ナトリウム 341mg	68.7g 342mg 422mg	ナトリウム 675mg	676mg	炭水化物 19.3g ナトリウム 671mg カリウム 382mg	672mg	ナトリウム 548mg	549mg	
カリウム 574mg 635mg カリウム 361mg リン 145mg 210mg リン 82mg	422mg 147mg	カリウム 500mg リン 99mg	<u>561mg</u> 164mg	<u>カリウム 382mg</u> リン 110mg	443mg 175mg	カリウム <u>524mg</u> リン 93mg	585mg 158mg	
食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 0.9g		き また		食塩相当量 1. 7g		食塩相当量 1.4g	1. 4g	
★こはん150g ★こはん150g		★こはん150g キレイの昭暦	-	★こはん150g 咳肉のおえて素		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ	- A	
白身魚の和風あん 麦 さつま芋と鶏肉の炒め物 平さやいんげん 春雨ナボリタン	小 <u>医</u> 「卵乳.麦	カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ	麦	豚肉のおろじ煮 きのこのきんひら	麦	平さやいんけん		
ナスの挽肉炒め 乳麦 ゴボウのピリ辛サラタ	- 卵乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	かにかまサラダ	卵麦か	ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんとひじきのサラダ	麦落か	
若芽のごま酢和える麦		レインボーサラダ	卵麦			れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	
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		ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルキー 3Ubkca 549kca エネルキー 398kca				エネルギー 345kcal	588kcal		610kcal	
たんぱく質 11.3g 15.4g たんぱく質 9.1g 脂質 17.3g 17.9g 脂質 20.8g	13. 2g 21. 4g	たんぱく質 13.8g 脂質 25.4g	17.9g 26.0g	たんぱく質 9.8g 脂質 22.5g	23 1g	たんぱく質 11.8g 脂質 24.8g	15. 9g 25. 4g	
□ 最永化物 28 3g 81 1g 最永化物 42 2g	95.0g 644mg 520mg	炭水化物 20.8g ナトリウム 522mg	7 <u>3.</u> 6g	炭水化物 24.9g ナトリウム 679mg カリウム 548mg	77.7g	炭永化物 19.7g	72.5g	
ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 643mg カリウム 529mg 590mg カリウム 459mg	644mg	ナトリウム 522mg カリウム 509mg	523mg	ナトリウム 679mg カリウム 548mg	680mg 600mg	ナトリウム 926mg カリウム 500mg	927mg 561mg	
リン 187mg 252mg リン 142mg	207mg	リン 183mg	248mg	リン 150mg	215mg	リン 180mg	245mg	
	1.6g	食塩相当量 1.3g ◎黄桃(缶) /5g	1. 3g	食塩相当量 1.7g ◎みかん(缶) /5		食塩相当量 2.4g ◎パイナップル(f	2. 4g 1) /5g	
→ = 1+ 6.150g	<u>ш) / Лук</u>	★ ~ (まん,150g		★ = 1± 6,150σ		★ごはん150g		
★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麦 ニッマガギの洋風あんかけ 乳麦 ・デンゲン菜ソテー		作序 一ロナスのオランダ煮	麦	★ごはん150g 鶏のこまタレ煮	麦 乳麦	まぐろカツ	麦 乳麦	
スパゲティサラダ「卵乳麦」ケ輪のごま炒め	乳麦	ローロテスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	友 解妻	人参グラッセ 赤玉南瓜煮	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	
and the state of t	- 1616 1617			小下压儿~温	麦		麦	
 さっぱりボテトサラタ	1513		31.2	が玉用仏法 ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦	竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 卵麦	
「たかず」で続かり				ハムの和風サラダ				
タ おかず ご飯セット おかず エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca	ご飯セット 640kcal	おかず エネルギー 393kcal	ご飯セット 636kcal	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal	ご飯セット 628kcal	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダーとパブリカのサラダー おかずエネルギー 354kcal	ご飯セット 597kcal	
タ おかず ご飯セット おかず こかず エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g	ご飯セット 640kcal 18 0g	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g	ご飯セット 636kcal 13.3g	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12 2g	ご飯セット 628kcal 16 3g	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダー おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g	ご飯セット 597kcal	
タ おかず ご飯セット おかず こかず エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g	ご飯セット 640kcal 18 0g	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g	ご飯セット 636kcal 13.3g	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12 2g	ご飯セット 628kcal 16 3g	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダー おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g	
タ金 おかず ご飯セット おかず ご飯セット エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g 脂質 25.3g 25.9g 脂質 27.4g 炭水化物 31.4g 84.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg	ご飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg	竹輪と菜の花の煮物マカロ=とパブリカのサラダー おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.6g 炭水化物 36.0g ナトリウム 649mg	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg	
タ エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g 脂質 25.3g 25.9g 脂質 27.4g 炭水化物 31.4g 84.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg カリウム 570mg 631mg カリウム 555mg	ご飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg	竹輪と菜の花の煮物マカロ=とパブリカのサラダ おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.6g 炭水化物 36.0g ナトリウム 649mg カリウム 352mg	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg	
タ食 おかず ご飯セット おかず ご飯セット エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g 脂質 25.3g 25.9g 脂質 27.4g 炭水化物 31.4g 84.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg	ご飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.6g 炭水化物 36.0g ナトリウム 649mg カリウム 352mg リン 170mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg	
タ食	で飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg 1.8g	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg 1.7g	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg 1.6g	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.6g 炭水化物 36.0g ナトリウム 649mg カリウム 352mg リン 170mg 食塩相当量 1./g	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1.7g ご飯セット	
タ食	で放せり 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg	おかず エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg	ハムの和風サラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.6g 炭水化物 36.0g ナトリウム 649mg カリウム 352mg リン 170mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 23.5mg 23.5mg 1720kcal	
おかず ご飯セット おかず おかず おかず おかず こ飯セット 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g 指質 27.4g 炭水化物 31.4g 84.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg カリウム 570mg 631mg カリウム 555mg リン 174mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.8g おかず こ飯セット おかず エネルギー 978kca 1707kca 1707k	ご飯セット 640kcal 18 0g 28 0g 74 4g 712mg 616mg 239mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 40 7g 60 8g	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg カリウム 655mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g	ご飯セット 636kcal 13 3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg 1.7g 1,7g 1706kcal 42.0g 59.4g	ハムの和風サラダ	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 236mg 1.6g 236mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダー おかずエネルギー 354kcalたんぱく質 11.9g脂質 18.6g炭水化物 36.0gナトリウム 649mgカリウム 352mgリン 170mg食塩相当量 1.7gエネルギー 991kcalたんぱく質 28.3g暗質 62.9g	ご飯セット 597kcal 16. 0g 19. 2g 88. 8g 650mg 413mg 235mg 1. /g 二飯セット 1720kcal 40. 6g 64. 7g	
おかず ご飯セット おかず おかず おかず おかず おかず おかず おかず おかず 397kca たんぱく質 13.9g 15.1g たんぱく質 13.9g 165 15.1g たんぱく質 13.9g 165 15.1g 165	ご飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg 1.8g 二飯セット 1704kcal 40.7g 60.8g 238.1g	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg リン 165mg りン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg 1.7g 1706kcal 42.0g 59.4g 243.4g	ハムの和風サラダ	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g 238.0g	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 354kcal たんぱく質 11.9g 18.6g 649mg 17.0mg 食塩相当量 1.7g 17.0mg 17.0m	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1.7g 1720kcal 40.6g 64.7g 234.0g	
おかず ご飯セット おかず おかず おかず このでは、 おかず このでは、 おかず このでは、	ご飯セット 640kcal 18 0g 28 0g 74 4g 712mg 616mg 239mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 40 7g 60 8g	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg リン 17g 電相当量 1.7g エネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg カリウム 1664mg	ご飯セット 636kcal 13 3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg 1.7g 1,7g 1706kcal 42.0g 59.4g	ハムの和風サラダ	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 236mg 1.6g 236mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g		ご飯セット 597kcal 16. 0g 19. 2g 88. 8g 650mg 413mg 235mg 1720kcal 40. 6g 64. 7g 234. 0g 2126mg 1559mg	
おかず ご飯セット おかず おかず おかず おかず こので エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11.0g 15.1g たんぱく質 13.9g 脂質 27.4g 炭水化物 31.4g 84.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg カリウム 570mg 631mg カリウム 555mg リン 174mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.8g	で表すり 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg 1.8g 二致セット 1704kcal 40.7g 60.8g 238.1g 1698mg 1558mg 593mg	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg リン 17g エネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg カリウム 1664mg	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg 1,7g 1,7g 1,7g 1,7g 1,7g 1,7g 1,7g 1,7	ハムの和風サラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リシー 171mg まかす エネルギー 973kcal たんぱく質 29.8g 脂質 58.7g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1995mg カリウム 1564mg	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g 238.0g 1747mg 626mg	竹輪と菜の花の煮物マカロニとパブリカのサラダーとパブリカのサラダー まかずエネルギー 354kcalたんぱく質 11.9g 18.6g 0.0g カリウム 352mg 170mg 180mg 170mg 170m	ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1720kcal 40.6g 64.7g 234.0g 2126mg 1559mg 638mg	
おかず ご飯セット おかず おかず これルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11 0g 15 1g たんぱく質 13 9g 脂質 27 4g 炭水化物 31 4g 84 2g 炭水化物 21 6g ナトリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg カリウム 570mg 631mg カリウム 555mg リン 174mg 6塩相当量 1 7g 1 7g 食塩相当量 1 8g おかず こ数セット おかず エネルギー 978kcal 1707kcal エネルギー 975kcal たんぱく質 28 4g 1	で表すり 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg 1.8g 二致セット 1704kcal 40.7g 60.8g 238.1g 1698mg 1558mg	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg カリウム 1664mg リン 444mg 食塩相当量 4.7g	ご飯セット 636kcal 13.3g 20.5g 98.0g 674mg 716mg 227mg 1.7g 1706kcal 42.0g 59.4g 243.4g 1873mg 1847mg	ハムの和風サラダ	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g 238.0g 1998mg 1747mg		ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1.7g 二飯セット 1720kcal 40.6g 64.7g 234.0g 212.0mg 1559mg 5.5g 1783kcal	
おかず ご飯セット おかず おかず これ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でしている。 ご飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 40.7g 60.8g 1558mg 1558mg 593mg 4.3g 1767kcal 41.0g	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 977kcal たんぱく質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg カリウム 1664mg は塩相当量 4.7g エネルギー 1041kcal たんぱく質 30.1g	ご飯セット 636kcal 13 3g 20 5g 98 0g 674mg 716mg 227mg 1 /g 1706kcal 42 0g 59 4g 243 4g 1873mg 1847mg 639mg 4 /g	ハムの和風サラダ	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg 1.6g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0		ご飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1.7g 1720kcal 40.6g 64.7g 234.0g 2126mg 1559mg 638mg 5.5g 1783kcal	
おかず ご飯セット おかず おかず おかず このは エネルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kca たんぱく質 11 0g 15 1g たんぱく質 13 9g 旧質 25 3g 25 9g 旧質 27 4g 炭水化物 21 6g 大トリウム 660mg 661mg ナトリウム 711mg カリウム 570mg 631mg カリウム 555mg リン 174mg 食塩相当量 1 7g 1 7g 食塩相当量 1 8g 1 7g 1 7g 1 8 8 1 8 8 8 8 8 9 9 1 8 8 8 8 8 8 8 8 8	でしている。 ご飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 239mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 40.7g 60.8g 238.1g 1698mg 1558mg 593mg 4.3g 1767kcal 41.0g 60.9g	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 655mg 162mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg カリウム 1664mg りン 444mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1041kcal たんぱく質 30.1g 脂質 57.7g	ご飯セット 636kcal 13 3g 20 5g 98 0g 674mg 716mg 227mg 1 7g 1706kcal 42 0g 243 4g 1873mg 1847mg 639mg 4 7g 1770kcal 42 4g 59 5g	ハムの和風サラダ まかず エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 973kcal たんぱく質 29.8g 脂質 58.7g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1995mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g 1998mg 1747mg 626mg 5.0g 1750kcal 42.5g 60.6g		二飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1./g 二飯セット 1720kcal 40.6g 64.7g 234.0g 2126mg 1559mg 638mg 5.5g 1783kcal 40.9g 64.8g	
おかず ご飯セット おかず おかず これルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kcal たんぱく質 13.9g 15.1g たんぱく質 27.4g 15.1g たんぱく質 27.4g 15.1g 15.1	二飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 1.8g 1704kcal 40.7g 60.8g 238.1g 1698mg 1558mg 593mg 4.3g 1707kcal 1098mg 1558mg 1558mg 1558mg 1698mg 1707kcal	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg 162mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg クリン 444mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1041kcal たんぱく質 30.1g 脂質 57.7g 炭水化物 1873mg ポートリウム 1873mg カリウム 1873mg	ご飯セット 636kcal 13 3g 20 5g 98 0g 674mg 716mg 227mg 1. /g 1706kcal 42 0g 59 4g 243 4g 1873mg 1847mg 639mg 4 /g 1770kcal 42 4g 59 5g 258 9g 1876mg	ハムの和風サラダ ボルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 973kcal たんぱく質 29.8g 脂質 58.7g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 31mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1588g 炭水化物 91.1g	二飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2 1g 646mg 695mg 236mg 1.6g 236mg 1.702kcal 42.1g 60.5g 1998mg 1747mg 626mg 5.0g 1750kcal 42.5g 60.6g 249.5g 249.5g 2001mg		二飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 65.0mg 41.3mg 23.5mg 1./g 23.5mg 1./g 23.5mg 1.7g 23.40g 64.7g 234.0g 63.8mg 5.5g 1783kcal 40.9g 64.8g 249.2g 212.7mg	
おかず ご飯セット おかず これルギー 399kcal 642kcal エネルギー 397kcal たんぱく質 13.9g 15.1g たんぱく質 27.4g 15.1g 大・リウム 71.1mg 71.1m	二飯セット 640kcal 18.0g 28.0g 74.4g 712mg 616mg 1.8g 1704kcal 40.7g 60.8g 238.1g 1698mg 1558mg 593mg 4.3g 1707kcal 1098mg 1558mg 1558mg 1558mg 1698mg 1707kcal	ボルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 673mg カリウム 655mg 162mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 977kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.6g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1870mg カリウム 1664mg 100 1664mg 444mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1041kcal たんぱく質 30.1g 脂質 57.7g 炭水化物 100.5g	ご飯セット 636kcal 13 3g 20 5g 98 0g 674mg 716mg 227mg 1. /g 1706kcal 42 0g 59 4g 243 4g 1873mg 1847mg 639mg 4 /g 1770kcal 42 4g 59 5g 258 9g	ハムの和風サラダ ボルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 973kcal たんぱく質 29.8g 脂質 58.7g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1564mg カリウム 1564mg	ご飯セット 628kcal 16.3g 22.1g 88.2g 646mg 695mg 236mg 1.6g 1702kcal 42.1g 60.5g 1998mg 1747mg 626mg 5.0g 1750kcal 42.5g 60.6g 249.5g		二飯セット 597kcal 16.0g 19.2g 88.8g 650mg 413mg 235mg 1.7g 1720kcal 40.6g 64.7g 234.0g 2126mg 1559mg 638mg 5.5g 1783kcal 40.9g 64.8g 249.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。

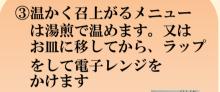
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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

- ●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

	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
	→ ="1+ 6.180σ	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	三井寺煮	大根と鶏肉の味噌煮【麦	寄せ豆腐のうすあん「卵麦	肉団子の玉ねぎあん 卵乳麦	
	小車麩煮 えのきのきんひら 麦	竹輪と菜の花の煮物 麦 スープキャベツ 乳麦	白菜と豚肉の煮びたし 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落	人参しりしり 麦マカロニマリーネサラダ 卵乳麦	金時豆煮 ブロッコリーのサラダ
	三井寺煮 麦 小車鉄煮 麦 えのきのきんひら 麦 オクラとそぼろのビーナッ味増和え 乳麦落		ハト・フッピーノフノ州へ「友洛	「ハローマン イッファ」別名。左	ドレッシング(小袋) 麦
	 おかず ご飯セッ	┃ ┃ ┃おかず ┃ご飯セット	┃ ┃	】 「おかず ご飯セット	┃ ┃ ┃ ┃おかず ┃ご飯セット
朝食		エネルギー 145kcal 435kcal	エネルギー 220kcal 510kcal	エネルギー 264kcal 554kcal	エネルギー 219kcal 509kcal
艮	エネルギー 205kcal 495kca たんぱく質 11.4g 16.3g	たんぱく質 9.9g 14.8g	たんぱく質 7.9g 12.8g	たんぱく質 9.8g 14.7g	たんぱく質】 10. 7g 】 15. 6g
	脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 15.9g 78.8g	脂質 5.6g 6.3g 炭水化物 14.6g 77.5g	脂質 14.3g 15.0g 炭水化物 15.1g 78.0g	脂質 14.3g 15.0g 炭水化物 24.2g 87.1g	脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 27.3g 90.2g
	ナトリウム 687mg 688mg	ナトリウム 539mg 540mg	ナトリウム 721mg 722mg	ナトリウム 704mg 705mg	炭永化物 27.3g 90.2g ナトリウム 526mg 527mg
	カリウム 355mg 427mg リン 163mg 240mg	カリウム 448mg 520mg リン 134mg 211mg	カリウム 354mg 426mg リン 101mg 178mg	カリウム 453mg 525mg リン 132mg 209mg	<u> カリウム 483mg 555mg</u>
	ウン			リン 132mg 209mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	リン 1/5mg 252mg 食塩相当量 1.3g 1.3g
	★こはん180g	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼	★こはん180g 和国集集は	★こはん180g ★こはん180g ***********************************	★こはん180g チキンピカタ 卵麦
		塩枝豆	和風唐揚け	サワラのおろし煮 (麦) 日菜と挽肉の目煮 (麦)	トマトソース
	マッシュサラダ 卵乳麦	麩とえのきのさっと煮 麦	ひとくちがんも煮 麦	たたきこぼう 麦	族肉と大根の煮物 麦 ハムと春雨のサラダ 卵乳麦
		コールスローサラダ「卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ 卯麦		ハムと春雨のサラダ 卵乳 麦
昼	おかず ご飯セッ		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
食	エネルギー 309kcal 599kca たんぱく質 14.7g 19.6g	エネルギー 320kca 610kca たんぱく質 14.5g 19.4g	エネルギー 345kca 635kca たんぱく質 13.6g 18.5g	エネルギー 278kca 568kca たんぱく質 17.1g 22.0g	エネルギー 324kca 614kca たんぱく質 15 0g 19 9g
	脂質 18.7g 19.4g		脂質 22.5g 23.2g		能管 10 00 10 76
	炭水化物 18.8g 81.7g	炭水化物 11.8g 74.7g	炭水化物 21.7g 84.6g	脂質 14.2g 14.9g 炭水化物 20.1g 83.0g ナトリウム 751mg 752mg	炭水化物 22.9g 85.8g
	ナトリウム 720mg 721mg カリウム 487mg 559mg	ナトリウム 526mg 527mg カリウム 478mg 550mg	ナトリウム <u>803mg 804mg</u> カリウム 337mg 409mg	ナトリウム 751mg 752mg カリウム 607mg 679mg	ナトリウム 710mg 711mg カリウム 438mg 510mg
	リン 190mg 267mg	リン 213mg 290mg	リン 186mg 263mg	リン 213mg 290mg	リン 172mg 249mg
問食	食塩相当量 1.8g 1.8g ◎みかん(缶)150g	食塩相当量 1.3g 1.3g ◎パイナッフル(缶)150g	食塩相当量 2.0g 2.0g ◎黄桃(缶)150g	食塩相当量 1.9g 1.9g ◎みかん(缶)150g	食塩相当量 1.8g 1.8g ◎パイナッフル(缶)150g
17.15	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	l★ごはん,180g	★ごはん180g
	カレイの竜田揚 麦 きのこソテー 乳麦	キーマカレーのルー 乳麦マカロニと法蓮草のソテー 乳麦	白身魚の青じそ焼 麦 平さやいんげん	鶏の酒蒸し煮 麦 人参グラッセ 乳麦	豚肉と野菜の中華炒め 麦か ーロナスのオランダ煮 麦
	なすのカラフル和風あん 麦	れんこんサラタ 卵麦	大豆と人参の煮物 麦	野菜のブラウンソース煮込み 乳麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え 麦
	大根なます 麦		さつま芋とツナの青じそサラダ 卵乳麦	インゲンのごま和え「麦	
タ	おかず ご飯セッ	 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
食	エネルギー 292kcal 582kca たんぱく質 15.4g 20.3g	エネルギー 331kca 621kca 10 6ca			エネルギー 268kcal 558kcal たんぱく質 13.0g 17.9g
		たんぱく質 14.7g 19.6g 脂質 17.9g 18.6g	たんぱく質 17.1g 22.0g 脂質 12.1g 12.8g	たんぱく質 12.1g 17.0g 脂質 13.6g 14.3g	脂質 16.5g 17.2g
	脂質 17.7g 18.4g 炭水化物 19.6g 82.5g	炭水化物 28./g 91.6g		炭水化物 22.8g 85.7g	炭水化物 16.8g 79.7g
	ナトリウム <u>642mg 643mg</u> カリウム 571mg 643mg	ナトリウム 769mg 770mg カリウム 595mg 667mg	ナトリウム 611mg 612mg カリウム 806mg 878mg	ナトリウム <u>570mg 571mg</u> カリウム 566mg 638mg	ナトリウム 711mg 712mg カリウム 492mg 564mg
	リン 216mg 293mg	リン 187mg 264mg	リン 211mg 288mg	リン 160mg 237mg	リン 155mg 232mg
_	<u>食塩相当量 1.6g 1.6g</u> 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット
	エネルギー 806kcal 1676kca	エネルギー 796kca 1666kca	エネルギー 821kca 1691kca	エネルギー 803kcal 1673kcal	エネルギー 811kcal 1681kcal
	たんぱく質 41.5g 56.2g 脂質 47.5g 49.6g	たんぱく質 39.1g 53.8g 脂質 46.9g 49.0g	たんぱく質 38.6g 53.3g 脂質 48.9g 51.0g	たんぱく質 39.0g 53.7g 脂質 42.1g 44.2g	たんぱく質 38.7g 53.4g 脂質 42.5g 44.6g
合	脂質 47.5g 49.6g 炭水化物 54.3g 243.0g	炭水化物 55.1g 243.8g	<u>脂質 148.9g 151.0g</u> 炭水化物 56.3g 1245.0g	炭水化物 67.1g 255.8g	炭水化物 67,0g 255,7g
計	ナトリウム 2049mg 2052mg	ナトリウム 1834mg 1837mg	ナトリウム 2135mg 2138mg	ナトリウム 2025mg 2028mg	ナトリウム 1947mg 1950mg
	<u>カリウム 1413mg 1629mg</u> リン 569mg 800mg	<u>カリウム 1521mg 1737mg</u> リン 534mg 765mg	カリウム 1497mg 1713mg リン 498mg 729mg	カリウム 1 <u>626mg 1842mg</u> リン 505mg 736mg	カリウム 1413mg 1629mg リン 502mg 733mg
	食塩相当量 5.1g 5.1g	食塩相当量 4.7g 4.7g	食塩相当量 5.4g 5.4g	食塩相当量 5.1g 5.2g	食塩相当量 4.9g 4.9g
合	エネルギー 902kcal 1772kca たんぱく質 42.3g 57.0g	エネルギー 922kca 1792kca たんぱく質 39.7g 54.4g	_ 1 / 1 0 10 10 10 10 10 10	エネルギー 899kca 1769kca たんぱく質 39.8g 54.5g	エネルギー 937kcal 1807kcal たんぱく質 39.3g 54.0g
計	脂質 47.7g 49.8g	脂質 47.1g 49.2g	脂質 49.1g 51.2g	脂質 42.3g 44.4g	<u> 指質 </u>
間	炭水化物 77.3g 266.0g	炭水化物 85.6g 2/4.3g	炭水化物 87.2g 275.9g	炭水化物 90.1g 278.8g	炭水化物 9/.5g 286.2g
食	ナトリウム 2055mg 2058mg カリウム 1526mg 1742mg	ナトリウム 1836mg 1839mg カリウム 1635mg 1851mg	ナトリウム 2141mg 2144mg カリウム 1617mg 1833mg	ナトリウム 2031mg 2034mg カリウム 1739mg 1955mg	ナトリウム 1949mg 1952mg カリウム 1527mg 1743mg
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			リン 517mg 748mg	リン 508mg 739mg
込	リン 581mg 812mg 食塩相当量 5.1g 5.1g	リン 540mg //1mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	7 0 121112 7 101112	食塩相当量 5.1g 5.2g	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。

※の台上がりについて、商品は使用口に限定しての台上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

- ●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。

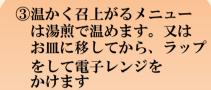
「やわらか普通食」 週間献立表

		17	J 11.	日火	74 ii	J		비비	V 77	13						
		6	月5日(月])	6.	月6日(火	()	6	月7日(オ	k)	6	月8日(オ	†)	6	月9日(金	<u>E</u>)
		★やわらか	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g	
		大根と豚肉	の甘辛煮	麦落	野菜とハム	の卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆	の生姜煮	麦	厚揚げと大	根の煮物	乳麦	キャベツと豚目	肉の味噌炒め	麦
		さつま揚げと小	松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニ	ヤクの炒め煮	麦	さつま芋と小	松菜の煮物	麦	なめことじゃ	が芋の煮物	麦	れんこんと人	参の甘露煮	麦
			んサラダ		青菜のおかかっ	ヨネーズ和え			大根人参)		たたきこ	ごぼう	麦		ナッツ和え	
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
朝		/\ /\·	, ,	^	/ / / L	'	^	/\ /\·		~	/\ /\·	, ,		7, 7l. L		~
刊																
	栄養価	学 善無価	+>4> -+= l=	フルセット	学	+>4>===================================	711 +211	学 善無価	+>.4>.+8 L=1	コリカット	学 姜価	+>.4>.4	711 4004	学 姜価	+>.4>.+* hl	711 42
^	エネルギー															
-	蛋白質			12.1g									9.5g	蛋白質		14.99
	五口貝 脂 質	田口貝 脂質	_	15.5g		_	_		_	_		_	5.1g	E 質	_	
										6.7g	脂質		_		_	8.3g
	炭水化物		_	_		_								炭水化物		77.28
	ナトリウム		_			_			_	_		_			_	
	塩 分	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量	_	_	食塩相当量		2.7g	食塩相当量	Ū	2.7g
		★やわらかごはん180g			★やわらかる			★やわらか:			★やわらから			★やわらから		□ +
	肉力ボチャ		麦	照焼チ		麦		ぞれ煮	-	鶏の天			オニオンソー			
			をと竹輪の煮びたし 麦		オクラのペイ		-	菜の花	L.J., C.		天ぷら	-	麦			
			の花としめじの和え物 麦		キャベツと油排			ナスの			塩枝豆			五目炒め煮		卵麦
	★味噌汁		麦	切干と人参	のハリハリ		キャベツと蒸し鶏の	おかかドレッシング		豚肉としめじの生姜炒め			バンバンジーサラダ			
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦		さび和え		★味噌汁		麦
											★味噌	汁	麦			
^	栄養価															
食	エネルギー	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	326kcal	592kcal	エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	478k
	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	15.0g	21.3g	蛋白質	13.0g	18.88
	脂 質	脂質	9.1g	10.1g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	23.7g	24.6g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	36.2g	93.8g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	15.1g	71.4g	炭水化物	16.8g	74.9g	炭水化物	19.8g	76.28
	ナトリウム	ナトリウム	1021mg	1463mg	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	752mg	1215mg	ナトリウム	870mg	1311mg	ナトリウム	752mg	1194r
	塩 分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
		アジの圏	幽庵焼					乳麦肉団子の柚子風味野菜あん			卵乳麦	白身フ	ライ	麦		
		人参の	きんぴら	麦	豚肉とじゃが芋	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め		麩の野菜あんかけ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンのさ	おかか和え	
		春雨のヨ	五目炒め	麦	梅和えス	パゲティ	麦	春雨の	酢の物	麦	パスタの	Dサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切っ	干大根の煮物	麦
			キャベッと若寿のマヨネーズ和え 卵麦				★ 味噌汁 麦			★味噌汁 麦						
タ		★味噌汁		麦										★味噌汁		麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセ
食	エネルギー															
		蛋白質			蛋白質						蛋白質			蛋白質		15.9
	T I A		7.0g		脂質		15.4g		_	_	脂質	_	13.4g	脂質		19.5
	脂 質	HP P						炭水化物			炭水化物			炭水化物		76.7
	脂質 炭水化物		19.6g	75.8g	炭水化物	74.02	01.95				2000					
	炭水化物	炭水化物									ナトリウム					1117
	炭水化物 ナトリウム	炭水化物 ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	888mg	1329mg		932mg	1375mg	ナトリウム	674mg	
	炭水化物ナトリウム塩分	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	783mg 2.0g	1225mg 3.1g	ナトリウム 食塩相当量	941mg 2.4g	1385mg 3.5g	ナトリウム 食塩相当量	888mg 2.3g	1329mg 3.4g	食塩相当量	932mg 2.4g	1375mg 3.5g	ナトリウム 食塩相当量	674mg 1.7g	2.8g
	炭水化物ナリウム塩分 栄養価	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	783mg 2.0g おかずセット	1225mg 3.1g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	941mg 2.4g おかずセット	1385mg 3.5g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	888mg 2.3g おかずセット	1329mg 3.4g フルセット	_{食塩相当量} 栄養価	932mg 2.4g おかずセット	1375mg 3.5g フルセット	ナトリウム _{食塩相当量} 栄養価	674mg 1.7g おかずセット	2.8g フルセ
	炭水化物ナトリウム塩分栄養価エネルギー	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	783mg 2.0g おかずセット 686kcal	1225mg 3.1g フルセット 1491kcal	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	941mg 2.4g おかずセット 653kcal	1385mg 3.5g フルセット 1470kcal	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	888mg 2.3g おかずセット 689kcal	1329mg 3.4g フルセット 1503kcal	食塩相当量 栄養価 エネルギー	932mg 2.4g おかずセット 627kcal	1375mg 3.5g フルセット 1436kcal	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	674mg 1.7g おかずセット 667kcal	2.8g フルセ 1484h
合	<mark>炭水化物</mark> ナトリウム 塩分 栄養価 エネルギー 蛋白質	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	783mg 2.0g おかずセット 686kcal 31.0g	1225mg 3.1g フルセット 1491kcal 48.6g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	941mg 2.4g おかずセット 653kcal 27.8g	1385mg 3.5g フルセット 1470kcal 46.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	888mg 2.3g おかずセット 689kcal 31.6g	1329mg 3.4g フルセット 1503kcal 49.7g	食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質	932mg 2.4g おかずセット 627kcal 29.9g	1375mg 3.5g フルセット 1436kcal 47.6g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	674mg 1.7g おかずセット 667kcal 31.2g	2.8g フルセ 1484k 49.6
合	<mark>炭水化物</mark> ナトリウム 塩分 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養・ボンチョ エネルギー 蛋白質	783mg 2.0g おかずセット 686kcal 31.0g 30.7g	1225mg 3.1g フルセット 1491kcal 48.6g 33.5g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	941mg 2.4g おかずセット 653kcal 27.8g 36.5g	1385mg 3.5g フルセット 1470kcal 46.2g 40.1g	ナトリウム ^{食塩相当量} 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	888mg 2.3g おかずセット 689kcal 31.6g 38.3g	1329mg 3.4g フルセット 1503kcal 49.7g 41.8g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	932mg 2.4g おかずセット 627kcal 29.9g 29.7g	1375mg 3.5g フルセット 1436kcal 47.6g 32.5g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	674mg 1.7g おかずセット 667kcal 31.2g 32.5g	2.8g フルセ 1484k 49.6; 36.1;
合	炭水化物 ナドリウム 塩分価 エネル質 エネル質 脂質 炭水化物	炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	783mg 2.0g おかずセット 686kcal 31.0g 30.7g 69.3g	1225mg 3.1g フルセット 1491kcal 48.6g 33.5g 239.4g	ナドリウム 食塩相当量 栄養・ボー・ ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	941mg 2.4g おかずセット 653kcal 27.8g 36.5g 53.4g	1385mg 3.5g フルセット 1470kcal 46.2g 40.1g 223.7g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価エネルギー 質脂 質物	888mg 2.3g おかずセット 689kcal 31.6g 38.3g 54.9g	1329mg 3.4g フルセット 1503kcal 49.7g 41.8g 225.2g	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	932mg 2.4g おかずセット 627kcal 29.9g 29.7g 59.9g	1375mg 3.5g フルセット 1436kcal 47.6g 32.5g 230.7g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 炭水化物	674mg 1.7g おかずセット 667kcal 31.2g 32.5g 59.6g	2.8g フルセ 1484 49.6 36.1 230.
合計	炭水化物ナドノウム塩 養価エネム白質ボルウサドノウム	炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋脂 質 炭水化物 ナドリウム	783mg 2.0g おかずセット 686kcal 31.0g 30.7g 69.3g 2384mg	1225mg 3.1g フルセット 1491kcal 48.6g 33.5g 239.4g 3729mg	ナトリウム食塩相当量業務エネルギー質炭水化物ナトリウム	941mg 2.4g ৯১ শু-৮৬ 653kcal 27.8g 36.5g 53.4g 2413mg	3.5g フルセット 1470kcal 46.2g 40.1g 223.7g 3741mg	ナトリウム食塩相当量工ネル白質エネル白質版水化ウムナトリウム	888mg 2.3g おかずセット 689kcal 31.6g 38.3g 54.9g 2111mg	1329mg 3.4g フルセット 1503kcal 49.7g 41.8g 225.2g 3457mg	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	932mg 2.4g おかずセット 627kcal 29.9g 29.7g 59.9g 2390mg	3.5g フルセット 1436kcal 47.6g 32.5g 230.7g 3736mg	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋質炭水化カムナトリウム	674mg 1.7g おかずセット 667kcal 31.2g 32.5g 59.6g 2059mg	2.8g フルセ 1484k 49.6g 36.1g 230. 3385
合計	炭水化物 ナドリウム 塩分価 エネル質 エネル質 脂質 炭水化物	炭水化物 ナドリウム 食塩相当価 エネル白質 ルインラ 大トリウム 食塩相当量	783mg 2.0g おかずセット 686kcal 31.0g 30.7g 69.3g 2384mg 6.1g	1225mg 3.1g フルセット 1491kcal 48.6g 33.5g 239.4g 3729mg 9.4g	ナトリウム 食塩相当量 栄養・ボー・ 番に、エネルギー・ ない、エネルギー・ を取り、エネルギー・ では、エネルギー・ では、アトリウム・ 食塩相当量	941mg 2.4g おかずセット 653kcal 27.8g 36.5g 53.4g 2413mg 6.2g	3.5g フルセット 1470kcal 46.2g 40.1g 223.7g 3741mg 9.5g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価エネルギー 質脂 質物	888mg 2.3g おかずセット 689kcal 31.6g 38.3g 54.9g 2111mg	1329mg 3.4g フルセット 1503kcal 49.7g 41.8g 225.2g 3457mg	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	932mg 2.4g おかずセット 627kcal 29.9g 29.7g 59.9g 2390mg	3.5g フルセット 1436kcal 47.6g 32.5g 230.7g 3736mg	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 炭水化物	674mg 1.7g おかずセット 667kcal 31.2g 32.5g 59.6g 2059mg	2.8g フルセ 1484k 49.6g 36.1g 230.

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。





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。

- ●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。

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。

				-												
			月5日(月	∄)	6	月6日(火	()	6	月7日(2	k)	6	月8日(フ	k)	6.	月9日(到)
		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		大根と豚肉		麦落	野菜とハム	_	卵乳麦		_	麦	厚揚げと大		到.麦	キャベツと豚肉	_	麦
		さつま揚げと小			ぜんまいとコンニ			さつま芋と小			なめことじゃ			れんこんと人		
			しサラダ		青菜のおかかっ			一夜漬(大			たたきこ		麦	春雨のピー		
		★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌!	汁	麦
朝																
	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
食	エネルギー															
		蛋白質											7.5g	蛋白質		11.7g
													_		_	_
		脂質											4.9g	脂質		7.2g
	炭水化物															
	ナトリウム													ナトリウム	633mg	1073mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		肉力ボラ	_	麦	照焼チ		麦	鯖のみ		麦	鶏の天	_	卵麦	オニオンソース	_	乳麦
		白菜と竹輪			オクラのペイ		~	菜の花		_	天ぷらの		麦	法蓮草		
		草の花としめ		-	キャベツと油技	-	丰	ナスのジ		丰	塩枝豆		久	五目炒		卵麦落
				-									丰			
_		★味噌	汀	麦	切干と人参			キャベツと蒸し鶏の			豚肉としめじ			バンバンジ		
昼					★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	青菜のわ			★味噌.	汁	麦
											★味噌	汁	麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	10 4g	14 1g	蛋白質	125g	16.2g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15 0g	18 7g	蛋白質	13 Og	16.7g
		脂質												脂質		8.1g
	炭水化物															
	ナトリウム															
	塩 分	食塩相当量			食塩相当量		3.2g			3.0g		_	3.3g	食塩相当量	_	3.0g
		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		アジの凶	凶庵焼	麦	ひじきと野菜の豆	腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュ	ドポーク	乳麦	肉団子の柚子	風味野菜あん	卵乳麦	白身フラ	ライ	麦
		人参のさ	きんぴら	麦	豚肉とじゃが芋	のキムチ炒め	麦	麩の野菜	あんかけ	麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦	ピーマンのな	おかか和え	
			1目炒め		梅和えスパゲティ麦			春雨の						豚挽き肉と切っ		麦
		キャベツと若芽の		-	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌			オクラとめかん		
h		★味噌		+	▼ 小小□	/ 1	久	★ 小小一日	71	文	▼ 小小山	<i>/</i> 1	文	★味噌		+
S		▲ 小小日	<i>/</i> 1	友										八小日	<i>/</i> I	友
	₩ ¥ / π	₩ ¥ /π			₩ ¥ /π			₩ ¥ /π			₩ ¥ /π			₩ ¥ /π		
4	栄養価													栄養価		
食	エネルギー															
			14.2g		蛋白質					12.5g				蛋白質		
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	炭水化物	19.6g													
														ナトリウム		
		食塩相当量			食塩相当量					3.4g				食塩相当量		2.8g
														栄養価		
_																
合	エネルギー															
														蛋白質		
														脂 質		
	炭水化物	炭水化物	69.3g	168.3g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	59.6g	158.6g
計														ナトリウム		
		食塩相当量												食塩相当量		8.5g
	<u>塩</u> カ ★はフルセ								J. 18	0.78		5.18	V. 18		J.28	0.08
	王候わけ															

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。

- ●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

			艮。	l t	四囘		1 3 7 7									
		6 J	月5日(月	1)	6	月6日(ク	()	6	月7日(オ	k)	6	月8日(オ	7)	6	月9日(金	_
		★全粥24			★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
		きのこのヨ	玉子とじ	卵乳麦		_	卵乳麦か	豚すき	_	乳麦	はんぺんの	の玉子とじ	卵乳麦		_	卵乳麦
		一夜漬			ひじきと大			若芽とパイ			赤玉南瓜				リ辛サラダ	
		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				-(とろみ)	
朝																
12 7																
	栄養価	栄養価	おかずヤット	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	フルヤット
食		エネルギー														
	蛋白質	蛋白質:			蛋白質			蛋白質			蛋白質		7.6g	蛋白質		7.6g
		脂質	_	3.5g	脂質	_		脂質			脂質		_	脂質	_	7.5g
		炭水化物	_	_	炭水化物	_					炭水化物			炭水化物	_	51.8g
		ナトリウム	_	_		_	_		_	_		_	_		_	_
		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	2.9g
	y J	★全粥24	_		★全粥2	_	6	★全粥2	_		★全粥2	_		★全粥2		0
		鶏の西京	_	乳麦	鮭のおろ		麦			乳麦	白身の明		乳麦	とんかつ		卵乳麦
		五色煮		乳麦	ブロッコリ			黒豆煮	, , ,	乳麦	がんも煮		麦		の味噌煮	
		大根と竹輪			マリーネ・				ムのマリーネ		野菜の三		麦	きのこき		乳麦
		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				(とろみ)	
昼		A ./\"\\"\\	()))	×	X -7K-16/1	(0.007)	×	A :>N::=71	()))	~	A .>K.'\\	())	×	A :>N::B71	()))	×
空																
	栄養価	栄養価	おかずわいん	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
食	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		12.7g			9.2g
		脂質		_		_	_		_	_	脂質	_		脂質		10.8g
		炭水化物		_			_				炭水化物		_	炭水化物		59.6g
		ナトリウム	_	_		_	_		_	_		_	_			
		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量		3.5g
		★全粥24	_	0.28	★全粥2		8	★全粥2		0.08	★全粥2		8	★全粥2		-1-8
		和風煮込み	_	到麦	焼肉炒め		乳麦	白身の照		乳麦	★ 宝粉 240g 鶏の幽庵焼き 乳麦			白身魚し	卵乳麦	
		法蓮草と油揚			切干大机						豚肉と大				である	
		サラダスパ									法蓮草の				マ酢和え	
		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				(とろみ)	
タ		A ./\"\\"\\	()))	×	X -7K -11	()))	×	A :/\"\=/	()))	~	A . N. 1971	())	~	A :/\"\=/1	()))	X
	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
食	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		11.4g	蛋白質		8.5g
								脂質					_	脂質		10.9g
		炭水化物									炭水化物			炭水化物		58.8g
		ナトリウム	_													
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.3g
	栄養価	栄養価														
		エネルギー														
		蛋白質									蛋白質					25.3g
				27.5g							脂質					29.2g
		炭水化物		_												170.2g
計		ナトリウム														
7		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.7g
	★ はフルセッ			_		_	_		3.00	3.10		_			_	0.7g (えん下困

お食事の作り方

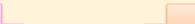
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



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
- (の) 電子レンシ (あ) 湯せん

鍋に60°C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



×温め不可

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。





【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

★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(えん下困難者用食品)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。