

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|         | 6月12日(月)                                                                      |  |  |  | 6月13日(火)                                                                     |  |  |  | 6月14日(水)                                                                       |  |  |  | 6月15日(木)                                                               |  |  |  | 6月16日(金)                                                                       |  |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>豆腐のかに風あんかけ<br>野菜のごま和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)              |  |  |  | ★ごはん150g<br>牛肉の甘酢炒め<br>厚揚げとふきの煮物<br>切干と鶏肉のオイスター炒め<br>★味噌汁(巻麴・しめじ)            |  |  |  | ★ごはん150g<br>目玉焼き<br>さつま揚げと小松菜の煮まし<br>中華うま煮<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)                     |  |  |  | ★ごはん150g<br>高野豆腐インゲン煮<br>豚肉と里芋のごま煮<br>マリネサラダ<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)           |  |  |  | ★ごはん150g<br>肉団子の中華炒め<br>春菊と豚肉の炒め物<br>キャベツのピーナツ和え<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)               |  |  |  |
|         | おかず   ご飯セット                                                                   |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                                  |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                                    |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                            |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                                    |  |  |  |
|         | エネルギー 156kcal 423kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 199kcal 461kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 146kcal 406kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 184kcal 450kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 206kcal 472kcal                                                          |  |  |  |
|         | たんぱく質 9.5g 15.3g                                                              |  |  |  | たんぱく質 8.4g 14.1g                                                             |  |  |  | たんぱく質 8.1g 13.5g                                                               |  |  |  | たんぱく質 8.8g 14.7g                                                       |  |  |  | たんぱく質 10.5g 16.3g                                                              |  |  |  |
|         | 脂質 6.0g 7.6g                                                                  |  |  |  | 脂質 11.0g 11.9g                                                               |  |  |  | 脂質 7.6g 8.6g                                                                   |  |  |  | 脂質 10.0g 11.6g                                                         |  |  |  | 脂質 10.9g 12.5g                                                                 |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>サウラの味噌煮<br>平さやいんげん<br>鶏肉のすき焼き<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴) |  |  |  | ★ごはん150g<br>オニオンソースハンバーグ<br>うま塩キャベツ<br>ソナと大豆の炒め煮<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |  |  |  | ★ごはん150g<br>ハニーマスタードチキン<br>人参クラッセ<br>菜の花のソナ炒め<br>大根とひじきのうま煮<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴) |  |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉とキャベツの塩おかつ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>煮生酢<br>★すまし汁(若芽・豆腐)         |  |  |  | ★ごはん150g<br>アジの磯辺焼<br>平さやいんげん<br>イカと白菜の中華煮<br>フロッキーのカニマヨネーズ<br>★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ) |  |  |  |
|         | おかず   ご飯セット                                                                   |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                                  |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                                    |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                            |  |  |  | おかず   ご飯セット                                                                    |  |  |  |
|         | エネルギー 265kcal 521kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 224kcal 478kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 225kcal 481kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 257kcal 511kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 172kcal 436kcal                                                          |  |  |  |
|         | たんぱく質 18.8g 24.0g                                                             |  |  |  | たんぱく質 16.2g 21.3g                                                            |  |  |  | たんぱく質 15.9g 21.1g                                                              |  |  |  | たんぱく質 17.3g 22.4g                                                      |  |  |  | たんぱく質 16.8g 22.4g                                                              |  |  |  |
|         | 脂質 12.9g 13.6g                                                                |  |  |  | 脂質 7.7g 8.5g                                                                 |  |  |  | 脂質 11.3g 12.0g                                                                 |  |  |  | 脂質 14.7g 15.5g                                                         |  |  |  | 脂質 7.9g 8.8g                                                                   |  |  |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                       |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                     |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                            |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                     |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                       |  |  |  |
|         | ★ごはん150g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>オニオンソテー<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>菜の花ときのこの和え物<br>★味噌汁(豆腐・巻麴) |  |  |  | ★ごはん150g<br>カレーの焼<br>塩ゆでアスパラ<br>竹輪の五色きんぴら<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)     |  |  |  | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>白菜のおかつポン酢和え<br>★味噌汁(白菜・人参)               |  |  |  | ★ごはん150g<br>サウラのエスカベッシュ<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★味噌汁(巻麴・白菜) |  |  |  | ★ごはん150g<br>えびカツ<br>うま塩キャベツ<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ベーコンのごま酢和え<br>★すまし汁(椎茸・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 199kcal 466kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 195kcal 462kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 261kcal 518kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 195kcal 458kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 252kcal 506kcal                                                          |  |  |  |
|         | たんぱく質 14.6g 20.5g                                                             |  |  |  | たんぱく質 15.1g 20.9g                                                            |  |  |  | たんぱく質 18.4g 23.4g                                                              |  |  |  | たんぱく質 13.9g 19.5g                                                      |  |  |  | たんぱく質 12.1g 17.2g                                                              |  |  |  |
| 夕食      | エネルギー 199kcal 466kcal                                                         |  |  |  | たんぱく質 14.6g 20.5g                                                            |  |  |  | 脂質 9.5g 10.6g                                                                  |  |  |  | 脂質 6.6g 7.5g                                                           |  |  |  | 脂質 14.1g 14.9g                                                                 |  |  |  |
|         | 炭水化物 15.5g 71.4g                                                              |  |  |  | 炭水化物 12.5g 67.5g                                                             |  |  |  | 炭水化物 15.3g 70.3g                                                               |  |  |  | 炭水化物 19.4g 75.2g                                                       |  |  |  | 炭水化物 20.0g 74.4g                                                               |  |  |  |
|         | ナトリウム 807mg 1034mg                                                            |  |  |  | ナトリウム 484mg 711mg                                                            |  |  |  | ナトリウム 792mg 1020mg                                                             |  |  |  | ナトリウム 834mg 1061mg                                                     |  |  |  | ナトリウム 808mg 956mg                                                              |  |  |  |
|         | 食塩相当量 2.1g 2.6g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 1.2g 1.8g                                                              |  |  |  | 食塩相当量 2.0g 2.6g                                                                |  |  |  | 食塩相当量 2.1g 2.7g                                                        |  |  |  | 食塩相当量 2.1g 2.4g                                                                |  |  |  |
|         | 合計                                                                            |  |  |  | 合計                                                                           |  |  |  | 合計                                                                             |  |  |  | 合計                                                                     |  |  |  | 合計                                                                             |  |  |  |
| 合計      | エネルギー 620kcal 1410kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 618kcal 1401kcal                                                       |  |  |  | エネルギー 632kcal 1405kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 636kcal 1419kcal                                                 |  |  |  | エネルギー 630kcal 1414kcal                                                         |  |  |  |
|         | たんぱく質 42.9g 59.8g                                                             |  |  |  | たんぱく質 39.7g 56.3g                                                            |  |  |  | たんぱく質 42.4g 58.0g                                                              |  |  |  | たんぱく質 40.0g 56.6g                                                      |  |  |  | たんぱく質 39.4g 55.9g                                                              |  |  |  |
|         | 脂質 28.4g 31.8g                                                                |  |  |  | 脂質 28.3g 31.6g                                                               |  |  |  | 脂質 32.7g 35.2g                                                                 |  |  |  | 脂質 31.3g 34.6g                                                         |  |  |  | 脂質 32.9g 36.2g                                                                 |  |  |  |
|         | 炭水化物 48.2g 214.0g                                                             |  |  |  | 炭水化物 48.2g 213.3g                                                            |  |  |  | 炭水化物 40.6g 205.5g                                                              |  |  |  | 炭水化物 48.4g 213.5g                                                      |  |  |  | 炭水化物 46.0g 211.4g                                                              |  |  |  |
|         | ナトリウム 2224mg 2825mg                                                           |  |  |  | ナトリウム 2033mg 2634mg                                                          |  |  |  | ナトリウム 2093mg 2696mg                                                            |  |  |  | ナトリウム 2123mg 2744mg                                                    |  |  |  | ナトリウム 2141mg 2743mg                                                            |  |  |  |
| 合計(間食込) | 食塩相当量 5.7g 7.1g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 5.1g 6.7g                                                              |  |  |  | 食塩相当量 5.3g 6.9g                                                                |  |  |  | 食塩相当量 5.4g 7.0g                                                        |  |  |  | 食塩相当量 5.5g 7.0g                                                                |  |  |  |
|         | エネルギー 821kcal 1611kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 815kcal 1598kcal                                                       |  |  |  | エネルギー 839kcal 1612kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 834kcal 1617kcal                                                 |  |  |  | エネルギー 827kcal 1611kcal                                                         |  |  |  |
|         | たんぱく質 50.3g 67.2g                                                             |  |  |  | たんぱく質 47.4g 64.0g                                                            |  |  |  | たんぱく質 48.5g 64.1g                                                              |  |  |  | たんぱく質 46.9g 63.5g                                                      |  |  |  | たんぱく質 47.1g 63.6g                                                              |  |  |  |
|         | 脂質 35.4g 38.8g                                                                |  |  |  | 脂質 35.3g 38.6g                                                               |  |  |  | 脂質 39.8g 42.3g                                                                 |  |  |  | 脂質 38.3g 41.6g                                                         |  |  |  | 脂質 39.9g 43.2g                                                                 |  |  |  |
|         | 炭水化物 77.1g 242.9g                                                             |  |  |  | 炭水化物 76.0g 241.1g                                                            |  |  |  | 炭水化物 72.5g 237.4g                                                              |  |  |  | 炭水化物 77.3g 242.4g                                                      |  |  |  | 炭水化物 73.8g 239.2g                                                              |  |  |  |
|         | ナトリウム 2301mg 2902mg                                                           |  |  |  | ナトリウム 2109mg 2710mg                                                          |  |  |  | ナトリウム 2167mg 2770mg                                                            |  |  |  | ナトリウム 2197mg 2818mg                                                    |  |  |  | ナトリウム 2217mg 2819mg                                                            |  |  |  |
|         | 食塩相当量 5.9g 7.3g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 5.3g 6.9g                                                              |  |  |  | 食塩相当量 5.5g 7.1g                                                                |  |  |  | 食塩相当量 5.6g 7.2g                                                        |  |  |  | 食塩相当量 5.7g 7.2g                                                                |  |  |  |

※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。  
※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。

### ワンポイントアドバイス

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 6月12日(月)                                                                                                                     |  |  |  | 6月13日(火)                                                                                                                     |  |  |  | 6月14日(水)                                                                                                                     |  |  |  | 6月15日(木)                                                                                                                     |  |  |  | 6月16日(金)                                                                                                                     |  |  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>豆腐のかに風あんかけ<br>野菜のごま和え                                                                            |  |  |  | ★ごはん120g<br>牛肉の甘酢炒め<br>厚揚げとふきの煮物<br>切干と挽肉のオイスター炒め                                                                            |  |  |  | ★ごはん120g<br>目玉焼き<br>さつま揚げと小松菜の煮まし<br>中華うま煮                                                                                   |  |  |  | ★ごはん120g<br>高野豆腐インゲン煮<br>豚肉と里芋のごま煮<br>マリーネサラダ                                                                                |  |  |  | ★ごはん120g<br>肉団子の中華炒め<br>春菊と豚肉の炒め物<br>キャベツのピーナッツ和え                                                                            |  |  |  |
|         | 卵乳麦<br>卵麦か<br>乳麦                                                                                                             |  |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                                                               |  |  |  | 卵乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦か                                                                                                            |  |  |  | 麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                                                                |  |  |  | 卵乳麦落<br>麦落<br>麦落                                                                                                             |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 156kcal 349kcal<br>たんぱく質 9.5g 12.8g<br>脂質 6.0g 6.5g<br>炭水化物 16.4g 58.3g<br>ナトリウム 538mg 539mg<br>食塩相当量 1.4g 1.4g        |  |  |  | エネルギー 199kcal 392kcal<br>たんぱく質 8.4g 11.7g<br>脂質 11.0g 11.5g<br>炭水化物 14.8g 56.7g<br>ナトリウム 705mg 706mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g      |  |  |  | エネルギー 146kcal 339kcal<br>たんぱく質 8.1g 11.4g<br>脂質 7.6g 8.1g<br>炭水化物 9.8g 51.7g<br>ナトリウム 511mg 512mg<br>食塩相当量 1.3g 1.3g         |  |  |  | エネルギー 184kcal 377kcal<br>たんぱく質 8.8g 12.1g<br>脂質 10.0g 10.5g<br>炭水化物 14.7g 56.6g<br>ナトリウム 553mg 554mg<br>食塩相当量 1.4g 1.4g      |  |  |  | エネルギー 206kcal 399kcal<br>たんぱく質 10.5g 13.8g<br>脂質 10.9g 11.4g<br>炭水化物 17.3g 59.2g<br>ナトリウム 581mg 582mg<br>食塩相当量 1.5g 1.5g     |  |  |  |
|         | ★ごはん120g<br>サウラの味噌煮<br>平さやいんげん<br>鶏肉のすき焼き<br>キャベツとベーコンの和え物                                                                   |  |  |  | ★ごはん120g<br>オニオンソースハンバーグ<br>うま塩キャベツ<br>ソナと大豆の炒め煮<br>法蓮草のおひたし                                                                 |  |  |  | ★ごはん120g<br>ハニーマスタードチキン<br>人参クラッセ<br>菜の花のソナ炒め<br>大根とひじきのうま煮                                                                  |  |  |  | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>煮生酢                                                                               |  |  |  | ★ごはん120g<br>アジの磯辺焼<br>平さやいんげん<br>イカと白菜の中華煮<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ                                                               |  |  |  |
| 昼食      | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                                                              |  |  |  | 乳麦<br>麦か<br>麦<br>麦                                                                                                           |  |  |  | 乳麦<br>卵乳麦か<br>麦                                                                                                              |  |  |  | 乳麦<br>麦                                                                                                                      |  |  |  | 麦<br>乳麦か<br>卵乳麦か                                                                                                             |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 265kcal 458kcal<br>たんぱく質 18.8g 22.1g<br>脂質 12.9g 13.4g<br>炭水化物 16.3g 58.2g<br>ナトリウム 879mg 880mg<br>食塩相当量 2.2g 2.2g     |  |  |  | エネルギー 224kcal 417kcal<br>たんぱく質 16.2g 19.5g<br>脂質 7.7g 8.2g<br>炭水化物 20.9g 62.8g<br>ナトリウム 844mg 845mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g       |  |  |  | エネルギー 225kcal 418kcal<br>たんぱく質 15.9g 19.2g<br>脂質 11.3g 11.8g<br>炭水化物 15.5g 57.4g<br>ナトリウム 790mg 791mg<br>食塩相当量 2.0g 2.0g     |  |  |  | エネルギー 257kcal 450kcal<br>たんぱく質 17.3g 20.6g<br>脂質 14.7g 15.2g<br>炭水化物 14.3g 56.2g<br>ナトリウム 736mg 737mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g     |  |  |  | エネルギー 172kcal 365kcal<br>たんぱく質 16.8g 20.1g<br>脂質 7.9g 8.4g<br>炭水化物 8.7g 50.6g<br>ナトリウム 752mg 753mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g        |  |  |  |
|         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                                                                      |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                                                     |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                                                                          |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                                                                           |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                                                     |  |  |  |
|         | ★ごはん120g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>オニオンソテー<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>菜の花ときのこの和え物                                                               |  |  |  | ★ごはん120g<br>カレーのカレー焼<br>塩ゆでアスパラ<br>竹輪の五色きんぴら<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え                                                                 |  |  |  | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>白菜のおかかポン酢和え                                                                            |  |  |  | ★ごはん120g<br>サウラのエスカベッシュ<br>ジャガ芋とえきの煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え                                                                       |  |  |  | ★ごはん120g<br>えびカツ<br>うま塩キャベツ<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ベーコンのごま酢和え                                                                      |  |  |  |
| 夕食      | 乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                                                                |  |  |  | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                                                              |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                                                                                                 |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                                                                                                 |  |  |  | 麦え<br>麦か<br>卵麦落<br>卵乳麦                                                                                                       |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 199kcal 392kcal<br>たんぱく質 14.6g 17.9g<br>脂質 9.5g 10.0g<br>炭水化物 15.5g 57.4g<br>ナトリウム 807mg 808mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g      |  |  |  | エネルギー 195kcal 388kcal<br>たんぱく質 15.1g 18.4g<br>脂質 9.6g 10.1g<br>炭水化物 12.5g 54.4g<br>ナトリウム 484mg 485mg<br>食塩相当量 1.2g 1.2g      |  |  |  | エネルギー 261kcal 454kcal<br>たんぱく質 18.4g 21.7g<br>脂質 13.8g 14.3g<br>炭水化物 15.3g 57.2g<br>ナトリウム 792mg 793mg<br>食塩相当量 2.0g 2.0g     |  |  |  | エネルギー 195kcal 388kcal<br>たんぱく質 13.9g 17.2g<br>脂質 6.6g 7.1g<br>炭水化物 19.4g 61.3g<br>ナトリウム 834mg 835mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g       |  |  |  | エネルギー 252kcal 445kcal<br>たんぱく質 12.1g 15.4g<br>脂質 14.1g 14.6g<br>炭水化物 20.0g 61.9g<br>ナトリウム 808mg 809mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g     |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 620kcal 1199kcal<br>たんぱく質 42.9g 52.8g<br>脂質 28.4g 29.9g<br>炭水化物 48.2g 173.9g<br>ナトリウム 2224mg 2227mg<br>食塩相当量 5.7g 5.7g |  |  |  | エネルギー 618kcal 1197kcal<br>たんぱく質 39.7g 49.6g<br>脂質 28.3g 29.8g<br>炭水化物 48.2g 173.9g<br>ナトリウム 2033mg 2036mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  |  |  | エネルギー 632kcal 1211kcal<br>たんぱく質 42.4g 52.3g<br>脂質 32.7g 34.2g<br>炭水化物 40.6g 166.3g<br>ナトリウム 2093mg 2096mg<br>食塩相当量 5.3g 5.3g |  |  |  | エネルギー 636kcal 1215kcal<br>たんぱく質 40.0g 49.9g<br>脂質 31.3g 32.8g<br>炭水化物 48.4g 174.1g<br>ナトリウム 2123mg 2126mg<br>食塩相当量 5.4g 5.4g |  |  |  | エネルギー 630kcal 1209kcal<br>たんぱく質 39.4g 49.3g<br>脂質 32.9g 34.4g<br>炭水化物 46.0g 171.7g<br>ナトリウム 2141mg 2144mg<br>食塩相当量 5.5g 5.5g |  |  |  |
| 合計(間食込) | ★ごはん120g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>オニオンソテー<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>菜の花ときのこの和え物                                                               |  |  |  | ★ごはん120g<br>カレーのカレー焼<br>塩ゆでアスパラ<br>竹輪の五色きんぴら<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え                                                                 |  |  |  | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>白菜のおかかポン酢和え                                                                            |  |  |  | ★ごはん120g<br>サウラのエスカベッシュ<br>ジャガ芋とえきの煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え                                                                       |  |  |  | ★ごはん120g<br>えびカツ<br>うま塩キャベツ<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ベーコンのごま酢和え                                                                      |  |  |  |
|         | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                                                              |  |  |  | 乳麦<br>麦か<br>麦<br>麦                                                                                                           |  |  |  | 乳麦<br>卵乳麦か<br>麦                                                                                                              |  |  |  | 乳麦<br>麦                                                                                                                      |  |  |  | 麦<br>乳麦か<br>卵乳麦か                                                                                                             |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 821kcal 1400kcal<br>たんぱく質 50.3g 60.2g<br>脂質 35.4g 36.9g<br>炭水化物 77.1g 202.8g<br>ナトリウム 2301mg 2304mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |  |  | エネルギー 815kcal 1394kcal<br>たんぱく質 47.4g 57.3g<br>脂質 35.3g 36.8g<br>炭水化物 76.0g 201.7g<br>ナトリウム 2109mg 2112mg<br>食塩相当量 5.3g 5.3g |  |  |  | エネルギー 839kcal 1418kcal<br>たんぱく質 48.5g 58.4g<br>脂質 39.8g 41.3g<br>炭水化物 72.5g 198.2g<br>ナトリウム 2167mg 2170mg<br>食塩相当量 5.5g 5.5g |  |  |  | エネルギー 834kcal 1413kcal<br>たんぱく質 46.9g 56.8g<br>脂質 38.3g 39.8g<br>炭水化物 77.3g 203.0g<br>ナトリウム 2197mg 2200mg<br>食塩相当量 5.6g 5.6g |  |  |  | エネルギー 827kcal 1406kcal<br>たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 39.9g 41.4g<br>炭水化物 73.8g 199.5g<br>ナトリウム 2217mg 2220mg<br>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。                                                                                       |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |

※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

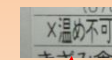


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

|         | 6月12日(月)                                                      |         |          | 6月13日(火)                                                 |         |          | 6月14日(水)                                                           |         |          | 6月15日(木)                                                           |         |          | 6月16日(金)                                                         |         |          |
|---------|---------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>切干大根のカレーきんぴら<br>明太ポテトサラダ                |         |          | ★ごはん150g<br>大豆と鶏肉の味噌煮<br>野菜のパジルチーズ焼き<br>キャベツの白ドレ和え       |         |          | ★ごはん150g<br>肉団子の甘酢煮<br>じゃが芋の洋風あんかけ<br>バインキャロットラペ                   |         |          | ★ごはん150g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>野菜炒め<br>マセドニアンサラダ                   |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の中華甘酢炒め<br>白菜の煮びたし<br>れんこんサラダ                      |         |          |
|         | 卵<br>乳麦<br>卵麦                                                 |         |          | 卵<br>乳麦<br>卵麦                                            |         |          | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵麦                                                    |         |          | 卵<br>卵麦<br>卵                                                       |         |          | 卵<br>卵麦<br>卵麦                                                    |         |          |
|         | おかず    ご飯セット                                                  |         |          | おかず    ご飯セット                                             |         |          | おかず    ご飯セット                                                       |         |          | おかず    ご飯セット                                                       |         |          | おかず    ご飯セット                                                     |         |          |
|         | エネルギー                                                         | 261kcal | 504kcal  | エネルギー                                                    | 213kcal | 456kcal  | エネルギー                                                              | 249kcal | 492kcal  | エネルギー                                                              | 279kcal | 522kcal  | エネルギー                                                            | 236kcal | 479kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 4.1g    | 8.2g     | たんぱく質                                                    | 8.6g    | 12.7g    | たんぱく質                                                              | 5.8g    | 9.9g     | たんぱく質                                                              | 5.2g    | 9.3g     | たんぱく質                                                            | 6.6g    | 10.7g    |
|         | 脂質                                                            | 18.6g   | 19.2g    | 脂質                                                       | 11.4g   | 12.0g    | 脂質                                                                 | 9.6g    | 10.2g    | 脂質                                                                 | 17.0g   | 17.6g    | 脂質                                                               | 13.2g   | 13.8g    |
|         | 炭水化物                                                          | 18.3g   | 71.1g    | 炭水化物                                                     | 18.6g   | 71.4g    | 炭水化物                                                               | 34.8g   | 87.6g    | 炭水化物                                                               | 26.1g   | 78.9g    | 炭水化物                                                             | 24.1g   | 76.9g    |
|         | ナトリウム                                                         | 498mg   | 499mg    | ナトリウム                                                    | 463mg   | 464mg    | ナトリウム                                                              | 596mg   | 597mg    | ナトリウム                                                              | 515mg   | 516mg    | ナトリウム                                                            | 575mg   | 576mg    |
|         | カリウム                                                          | 234mg   | 295mg    | カリウム                                                     | 540mg   | 601mg    | カリウム                                                               | 490mg   | 551mg    | カリウム                                                               | 455mg   | 516mg    | カリウム                                                             | 479mg   | 540mg    |
|         | リン                                                            | 50mg    | 115mg    | リン                                                       | 118mg   | 183mg    | リン                                                                 | 99mg    | 164mg    | リン                                                                 | 80mg    | 145mg    | リン                                                               | 125mg   | 190mg    |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>赤魚の竜田揚げ<br>きのこあん<br>小倉金時<br>中華サラダ                 |         |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>野菜の味噌煮込み<br>法蓮草のごまマヨネーズ         |         |          | ★ごはん150g<br>お魚サンキ<br>うま塩キャベツ<br>中華うま煮炒め<br>パスタのサラダ                 |         |          | ★ごはん150g<br>塩タレホーク<br>大根と人参のきんぴら<br>青菜のおかかマヨネーズ和え                  |         |          | ★ごはん150g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>きのこソテー<br>さつま芋のオレンジ煮<br>スパゲティサラダ   |         |          |
|         | 麦<br>麦<br>乳麦                                                  |         |          | 麦<br>麦<br>卵麦                                             |         |          | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦                                              |         |          | 麦<br>麦<br>卵麦                                                       |         |          | 卵乳麦<br>乳麦<br>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                                                         | 329kcal | 572kcal  | エネルギー                                                    | 323kcal | 566kcal  | エネルギー                                                              | 375kcal | 618kcal  | エネルギー                                                              | 317kcal | 560kcal  | エネルギー                                                            | 322kcal | 565kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 11.8g   | 15.9g    | たんぱく質                                                    | 8.2g    | 12.3g    | たんぱく質                                                              | 9.2g    | 13.3g    | たんぱく質                                                              | 13.6g   | 17.7g    | たんぱく質                                                            | 5.4g    | 9.5g     |
|         | 脂質                                                            | 14.0g   | 14.6g    | 脂質                                                       | 18.9g   | 19.5g    | 脂質                                                                 | 23.0g   | 23.6g    | 脂質                                                                 | 19.4g   | 20.0g    | 脂質                                                               | 16.2g   | 16.8g    |
|         | 炭水化物                                                          | 38.8g   | 91.6g    | 炭水化物                                                     | 30.0g   | 82.8g    | 炭水化物                                                               | 32.4g   | 85.2g    | 炭水化物                                                               | 21.0g   | 73.8g    | 炭水化物                                                             | 38.2g   | 91.0g    |
|         | ナトリウム                                                         | 483mg   | 484mg    | ナトリウム                                                    | 820mg   | 821mg    | ナトリウム                                                              | 941mg   | 942mg    | ナトリウム                                                              | 686mg   | 687mg    | ナトリウム                                                            | 646mg   | 647mg    |
|         | カリウム                                                          | 478mg   | 539mg    | カリウム                                                     | 556mg   | 617mg    | カリウム                                                               | 315mg   | 376mg    | カリウム                                                               | 649mg   | 710mg    | カリウム                                                             | 567mg   | 628mg    |
|         | リン                                                            | 145mg   | 210mg    | リン                                                       | 125mg   | 190mg    | リン                                                                 | 125mg   | 190mg    | リン                                                                 | 208mg   | 273mg    | リン                                                               | 102mg   | 167mg    |
| 間食      | ◎ハイナッブル(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>ごま風味炒め<br>青菜のわさび和え |         |          | ◎黄桃(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>ハッシュドビーフ<br>ツナあっさり煮<br>マカロニサラダ |         |          | ◎みかん(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>鶏肉とときのこのバター醤油<br>ナスの油炒め<br>えんどう豆の味噌マヨ和え |         |          | ◎ハイナッブル(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>フリ田楽<br>オニオンソテー<br>春雨タンタン<br>マッシュサラダ |         |          | ◎黄桃(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>マイルドハヤシライスのルー<br>ナスの挽肉炒め<br>菜の花のツナごま和え |         |          |
|         | 麦<br>麦<br>卵麦                                                  |         |          | 乳麦<br>麦<br>卵麦                                            |         |          | 乳麦<br>麦<br>卵麦                                                      |         |          | 乳麦<br>麦<br>卵麦                                                      |         |          | 乳麦<br>乳麦<br>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                                                    | 427kcal | 670kcal  | エネルギー                                                              | 359kcal | 602kcal  | エネルギー                                                              | 365kcal | 608kcal  | エネルギー                                                            | 425kcal | 668kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 13.1g   | 17.2g    | たんぱく質                                                    | 12.2g   | 16.3g    | たんぱく質                                                              | 11.9g   | 16.0g    | たんぱく質                                                              | 12.5g   | 16.6g    | たんぱく質                                                            | 12.1g   | 16.2g    |
|         | 脂質                                                            | 27.2g   | 27.8g    | 脂質                                                       | 25.9g   | 26.5g    | 脂質                                                                 | 24.9g   | 25.5g    | 脂質                                                                 | 23.0g   | 23.6g    | 脂質                                                               | 30.6g   | 31.2g    |
|         | 炭水化物                                                          | 21.0g   | 73.8g    | 炭水化物                                                     | 34.7g   | 87.5g    | 炭水化物                                                               | 23.2g   | 76.0g    | 炭水化物                                                               | 25.8g   | 78.6g    | 炭水化物                                                             | 26.9g   | 79.7g    |
|         | ナトリウム                                                         | 809mg   | 810mg    | ナトリウム                                                    | 677mg   | 678mg    | ナトリウム                                                              | 791mg   | 792mg    | ナトリウム                                                              | 649mg   | 650mg    | ナトリウム                                                            | 827mg   | 828mg    |
|         | カリウム                                                          | 638mg   | 699mg    | カリウム                                                     | 470mg   | 531mg    | カリウム                                                               | 441mg   | 502mg    | カリウム                                                               | 422mg   | 483mg    | カリウム                                                             | 615mg   | 676mg    |
|         | リン                                                            | 177mg   | 242mg    | リン                                                       | 150mg   | 215mg    | リン                                                                 | 137mg   | 202mg    | リン                                                                 | 131mg   | 196mg    | リン                                                               | 168mg   | 233mg    |
| 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                                                         | 967kcal | 1696kcal | エネルギー                                                    | 963kcal | 1692kcal | エネルギー                                                              | 983kcal | 1712kcal | エネルギー                                                              | 961kcal | 1690kcal | エネルギー                                                            | 983kcal | 1712kcal |
|         | たんぱく質                                                         | 29.0g   | 41.3g    | たんぱく質                                                    | 29.0g   | 41.3g    | たんぱく質                                                              | 26.9g   | 39.2g    | たんぱく質                                                              | 31.3g   | 43.6g    | たんぱく質                                                            | 24.1g   | 36.4g    |
|         | 脂質                                                            | 59.8g   | 61.6g    | 脂質                                                       | 56.2g   | 58.0g    | 脂質                                                                 | 57.5g   | 59.3g    | 脂質                                                                 | 59.4g   | 61.2g    | 脂質                                                               | 60.0g   | 61.8g    |
|         | 炭水化物                                                          | 78.1g   | 236.5g   | 炭水化物                                                     | 83.3g   | 241.7g   | 炭水化物                                                               | 90.4g   | 248.8g   | 炭水化物                                                               | 72.9g   | 231.3g   | 炭水化物                                                             | 89.2g   | 247.6g   |
|         | ナトリウム                                                         | 1790mg  | 1793mg   | ナトリウム                                                    | 1960mg  | 1963mg   | ナトリウム                                                              | 2328mg  | 2331mg   | ナトリウム                                                              | 1850mg  | 1853mg   | ナトリウム                                                            | 2048mg  | 2051mg   |
|         | カリウム                                                          | 1350mg  | 1533mg   | カリウム                                                     | 1566mg  | 1749mg   | カリウム                                                               | 1246mg  | 1429mg   | カリウム                                                               | 1526mg  | 1709mg   | カリウム                                                             | 1661mg  | 1844mg   |
|         | リン                                                            | 372mg   | 567mg    | リン                                                       | 393mg   | 588mg    | リン                                                                 | 361mg   | 556mg    | リン                                                                 | 419mg   | 614mg    | リン                                                               | 395mg   | 590mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 4.6g    | 4.6g     | 食塩相当量                                                    | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                              | 5.9g    | 5.9g     | 食塩相当量                                                              | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量                                                            | 5.2g    | 5.2g     |
|         | 食塩相当量                                                         | 4.6g    | 4.6g     | 食塩相当量                                                    | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                              | 5.9g    | 5.9g     | 食塩相当量                                                              | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量                                                            | 5.2g    | 5.2g     |
| 合計      | 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                                                            |         |          |
|         | 脂質                                                            |         |          | 脂質                                                       |         |          | 脂質                                                                 |         |          | 脂質                                                                 |         |          | 脂質                                                               |         |          |
|         | 炭水化物                                                          |         |          | 炭水化物                                                     |         |          | 炭水化物                                                               |         |          | 炭水化物                                                               |         |          | 炭水化物                                                             |         |          |
|         | ナトリウム                                                         |         |          | ナトリウム                                                    |         |          | ナトリウム                                                              |         |          | ナトリウム                                                              |         |          | ナトリウム                                                            |         |          |
|         | カリウム                                                          |         |          | カリウム                                                     |         |          | カリウム                                                               |         |          | カリウム                                                               |         |          | カリウム                                                             |         |          |
|         | リン                                                            |         |          | リン                                                       |         |          | リン                                                                 |         |          | リン                                                                 |         |          | リン                                                               |         |          |
|         | 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                                                            |         |          |
|         | 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                                                            |         |          |
| 合計(間食込) | 脂質                                                            |         |          | 脂質                                                       |         |          | 脂質                                                                 |         |          | 脂質                                                                 |         |          | 脂質                                                               |         |          |
|         | 炭水化物                                                          |         |          | 炭水化物                                                     |         |          | 炭水化物                                                               |         |          | 炭水化物                                                               |         |          | 炭水化物                                                             |         |          |
|         | ナトリウム                                                         |         |          | ナトリウム                                                    |         |          | ナトリウム                                                              |         |          | ナトリウム                                                              |         |          | ナトリウム                                                            |         |          |
|         | カリウム                                                          |         |          | カリウム                                                     |         |          | カリウム                                                               |         |          | カリウム                                                               |         |          | カリウム                                                             |         |          |
|         | リン                                                            |         |          | リン                                                       |         |          | リン                                                                 |         |          | リン                                                                 |         |          | リン                                                               |         |          |
|         | 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                                                            |         |          |
|         | 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                                                            |         |          |
|         | 脂質                                                            |         |          | 脂質                                                       |         |          | 脂質                                                                 |         |          | 脂質                                                                 |         |          | 脂質                                                               |         |          |
|         | 炭水化物                                                          |         |          | 炭水化物                                                     |         |          | 炭水化物                                                               |         |          | 炭水化物                                                               |         |          | 炭水化物                                                             |         |          |
|         | ナトリウム                                                         |         |          | ナトリウム                                                    |         |          | ナトリウム                                                              |         |          | ナトリウム                                                              |         |          | ナトリウム                                                            |         |          |
|         | カリウム                                                          |         |          | カリウム                                                     |         |          | カリウム                                                               |         |          | カリウム                                                               |         |          | カリウム                                                             |         |          |
|         | リン                                                            |         |          | リン                                                       |         |          | リン                                                                 |         |          | リン                                                                 |         |          | リン                                                               |         |          |
|         | 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                                                            |         |          |

※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の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

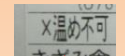


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| 6月12日(月)            |                                                                   |  |  | 6月13日(火)            |                                                       |  |  | 6月14日(水)            |                                                                                                 |  |  | 6月15日(木)            |                                                                      |  |  | 6月16日(金)             |                                                                            |  |  |                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------|-------------------------------------------------------|--|--|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------|
| 朝食                  | ★ごはん180g<br>揚げ真文の柚子おろしあん<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>パンパンジーサラダ            |  |  | 卵麦<br>乳麦落<br>乳麦     | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>油揚げと菜の花の煮物<br>大根の甘酢漬け             |  |  | 卵麦                  | ★ごはん180g<br>豆腐のシナあんかけ<br>蒸し鶏の炒め物<br>中華サラダ                                                       |  |  | 麦<br>卵乳麦<br>乳麦      | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>きんぴら<br>鶏肉とオクラの中華風                    |  |  | 麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん180g<br>ロールキャベツのスープ煮<br>高野豆腐の味噌煮<br>青菜のおかかマヨネーズ和え                      |  |  | 卵乳麦<br>卵麦<br>卵麦 |
|                     | おかず    ご飯セット                                                      |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                          |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                                                                    |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                                         |  |  |                      | おかず    ご飯セット                                                               |  |  |                 |
|                     | エネルギー 236kcal 526kcal                                             |  |  |                     | エネルギー 150kcal 440kcal                                 |  |  |                     | エネルギー 204kcal 494kcal                                                                           |  |  |                     | エネルギー 240kcal 530kcal                                                |  |  |                      | エネルギー 189kcal 479kcal                                                      |  |  |                 |
|                     | たんぱく質 11.1g 16.0g                                                 |  |  |                     | たんぱく質 8.8g 13.7g                                      |  |  |                     | たんぱく質 7.4g 12.3g                                                                                |  |  |                     | たんぱく質 12.1g 17.0g                                                    |  |  |                      | たんぱく質 10.1g 15.0g                                                          |  |  |                 |
|                     | 脂質 13.5g 14.2g                                                    |  |  |                     | 脂質 7.7g 8.4g                                          |  |  |                     | 脂質 10.1g 10.8g                                                                                  |  |  |                     | 脂質 10.9g 11.6g                                                       |  |  |                      | 脂質 11.7g 12.4g                                                             |  |  |                 |
|                     | 炭水化物 18.0g 80.9g                                                  |  |  |                     | 炭水化物 11.4g 74.3g                                      |  |  |                     | 炭水化物 21.6g 84.5g                                                                                |  |  |                     | 炭水化物 23.1g 86.0g                                                     |  |  |                      | 炭水化物 12.3g 75.2g                                                           |  |  |                 |
|                     | ナトリウム 657mg 658mg                                                 |  |  |                     | ナトリウム 429mg 430mg                                     |  |  |                     | ナトリウム 463mg 464mg                                                                               |  |  |                     | ナトリウム 657mg 658mg                                                    |  |  |                      | ナトリウム 664mg 665mg                                                          |  |  |                 |
|                     | カリウム 458mg 530mg                                                  |  |  |                     | カリウム 326mg 398mg                                      |  |  |                     | カリウム 298mg 370mg                                                                                |  |  |                     | カリウム 490mg 562mg                                                     |  |  |                      | カリウム 339mg 411mg                                                           |  |  |                 |
|                     | リン 154mg 231mg                                                    |  |  |                     | リン 160mg 237mg                                        |  |  |                     | リン 79mg 156mg                                                                                   |  |  |                     | リン 148mg 225mg                                                       |  |  |                      | リン 155mg 232mg                                                             |  |  |                 |
|                     | 食塩相当量 1.7g 1.7g                                                   |  |  |                     | 食塩相当量 1.1g 1.1g                                       |  |  |                     | 食塩相当量 1.2g 1.2g                                                                                 |  |  |                     | 食塩相当量 1.7g 1.7g                                                      |  |  |                      | 食塩相当量 1.7g 1.7g                                                            |  |  |                 |
| 昼食                  | ★ごはん180g<br>白身魚のバジルオリーブ焼<br>オニオンソテー<br>豚バラのすき焼き煮<br>マリーネサラダ       |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦      | ★ごはん180g<br>鶏の幽庵焼き<br>チンゲン菜ソテー<br>チンジャオロース<br>マカロニサラダ |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵麦       | ★ごはん180g<br>あぶらかれい生煮<br>インゲンソテー<br>ナスの挽肉炒め<br>和風サラダ                                             |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵        | ★ごはん180g<br>鶏肉のデミグラスソース<br>ビーマンソテー<br>肉野菜煮込み<br>野菜のごま和え              |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>乳麦 | ★ごはん180g<br>ポークチャップ<br>大豆と椎茸の煮物<br>キャベツと若芽のマヨネーズ和え                         |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦   |
|                     | おかず    ご飯セット                                                      |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                          |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                                                                    |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                                         |  |  |                      | おかず    ご飯セット                                                               |  |  |                 |
|                     | エネルギー 235kcal 525kcal                                             |  |  |                     | エネルギー 357kcal 647kcal                                 |  |  |                     | エネルギー 277kcal 567kcal                                                                           |  |  |                     | エネルギー 271kcal 561kcal                                                |  |  |                      | エネルギー 310kcal 600kcal                                                      |  |  |                 |
|                     | たんぱく質 13.3g 18.2g                                                 |  |  |                     | たんぱく質 17.1g 22.0g                                     |  |  |                     | たんぱく質 19.3g 24.2g                                                                               |  |  |                     | たんぱく質 15.6g 20.5g                                                    |  |  |                      | たんぱく質 17.2g 22.1g                                                          |  |  |                 |
|                     | 脂質 14.4g 15.1g                                                    |  |  |                     | 脂質 21.4g 22.1g                                        |  |  |                     | 脂質 13.5g 14.2g                                                                                  |  |  |                     | 脂質 13.3g 14.0g                                                       |  |  |                      | 脂質 16.3g 17.0g                                                             |  |  |                 |
|                     | 炭水化物 11.6g 74.5g                                                  |  |  |                     | 炭水化物 19.6g 82.5g                                      |  |  |                     | 炭水化物 19.9g 82.8g                                                                                |  |  |                     | 炭水化物 22.3g 85.2g                                                     |  |  |                      | 炭水化物 24.6g 87.5g                                                           |  |  |                 |
|                     | ナトリウム 650mg 651mg                                                 |  |  |                     | ナトリウム 605mg 606mg                                     |  |  |                     | ナトリウム 810mg 811mg                                                                               |  |  |                     | ナトリウム 695mg 696mg                                                    |  |  |                      | ナトリウム 740mg 741mg                                                          |  |  |                 |
|                     | カリウム 466mg 538mg                                                  |  |  |                     | カリウム 403mg 475mg                                      |  |  |                     | カリウム 613mg 685mg                                                                                |  |  |                     | カリウム 531mg 603mg                                                     |  |  |                      | カリウム 761mg 833mg                                                           |  |  |                 |
|                     | リン 149mg 226mg                                                    |  |  |                     | リン 155mg 232mg                                        |  |  |                     | リン 223mg 300mg                                                                                  |  |  |                     | リン 177mg 254mg                                                       |  |  |                      | リン 226mg 303mg                                                             |  |  |                 |
|                     | 食塩相当量 1.7g 1.7g                                                   |  |  |                     | 食塩相当量 1.5g 1.5g                                       |  |  |                     | 食塩相当量 2.1g 2.1g                                                                                 |  |  |                     | 食塩相当量 1.8g 1.8g                                                      |  |  |                      | 食塩相当量 1.9g 1.9g                                                            |  |  |                 |
| 間食                  | ◎ハイチップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚生姜焼き丼の具<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>法蓮草のごま和え |  |  |                     | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>マーボ豆腐<br>五色煮豆<br>青菜のわさび和え   |  |  |                     | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>おろしポン酢ソース<br>平さやいんげん<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦       | ◎ハイチップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>塩タレポーク<br>ひじきとアサリのさっぱり煮<br>ミックスマカロニサラダ |  |  | 麦<br>麦<br>卵乳麦        | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鶏のマスタード焼き<br>塩ゆでアスパラ<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>コールスローサラダ |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦  |
| 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 305kcal 595kcal                                             |  |  |                     | エネルギー 298kcal 588kcal                                 |  |  |                     | エネルギー 313kcal 603kcal                                                                           |  |  |                     | エネルギー 274kcal 564kcal                                                |  |  |                      | エネルギー 280kcal 570kcal                                                      |  |  |                 |
|                     | たんぱく質 14.3g 19.2g                                                 |  |  |                     | たんぱく質 14.9g 19.8g                                     |  |  |                     | たんぱく質 11.9g 16.8g                                                                               |  |  |                     | たんぱく質 11.9g 16.8g                                                    |  |  |                      | たんぱく質 11.6g 16.5g                                                          |  |  |                 |
|                     | 脂質 16.6g 17.3g                                                    |  |  |                     | 脂質 17.5g 18.2g                                        |  |  |                     | 脂質 20.2g 20.9g                                                                                  |  |  |                     | 脂質 17.6g 18.3g                                                       |  |  |                      | 脂質 18.5g 19.2g                                                             |  |  |                 |
|                     | 炭水化物 24.7g 87.6g                                                  |  |  |                     | 炭水化物 20.2g 83.1g                                      |  |  |                     | 炭水化物 18.6g 81.5g                                                                                |  |  |                     | 炭水化物 14.9g 77.8g                                                     |  |  |                      | 炭水化物 16.8g 79.7g                                                           |  |  |                 |
|                     | ナトリウム 859mg 860mg                                                 |  |  |                     | ナトリウム 787mg 788mg                                     |  |  |                     | ナトリウム 880mg 881mg                                                                               |  |  |                     | ナトリウム 704mg 705mg                                                    |  |  |                      | ナトリウム 527mg 528mg                                                          |  |  |                 |
|                     | カリウム 592mg 664mg                                                  |  |  |                     | カリウム 623mg 695mg                                      |  |  |                     | カリウム 540mg 612mg                                                                                |  |  |                     | カリウム 379mg 451mg                                                     |  |  |                      | カリウム 441mg 513mg                                                           |  |  |                 |
|                     | リン 187mg 264mg                                                    |  |  |                     | リン 206mg 283mg                                        |  |  |                     | リン 141mg 218mg                                                                                  |  |  |                     | リン 151mg 228mg                                                       |  |  |                      | リン 121mg 198mg                                                             |  |  |                 |
|                     | 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                                                                                 |  |  |                     | 食塩相当量 1.8g 1.8g                                                      |  |  |                      | 食塩相当量 1.3g 1.3g                                                            |  |  |                 |
|                     | 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                                                                                 |  |  |                     | 食塩相当量 1.8g 1.8g                                                      |  |  |                      | 食塩相当量 1.3g 1.3g                                                            |  |  |                 |
| 合計                  | おかず    ご飯セット                                                      |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                          |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                                                                    |  |  |                     | おかず    ご飯セット                                                         |  |  |                      | おかず    ご飯セット                                                               |  |  |                 |
|                     | エネルギー 776kcal 1646kcal                                            |  |  |                     | エネルギー 805kcal 1675kcal                                |  |  |                     | エネルギー 794kcal 1664kcal                                                                          |  |  |                     | エネルギー 785kcal 1655kcal                                               |  |  |                      | エネルギー 779kcal 1649kcal                                                     |  |  |                 |
|                     | たんぱく質 38.7g 53.4g                                                 |  |  |                     | たんぱく質 40.8g 55.5g                                     |  |  |                     | たんぱく質 38.6g 53.3g                                                                               |  |  |                     | たんぱく質 39.6g 54.3g                                                    |  |  |                      | たんぱく質 38.9g 53.6g                                                          |  |  |                 |
|                     | 脂質 44.5g 46.6g                                                    |  |  |                     | 脂質 46.6g 48.7g                                        |  |  |                     | 脂質 43.8g 45.9g                                                                                  |  |  |                     | 脂質 41.8g 43.9g                                                       |  |  |                      | 脂質 46.5g 48.6g                                                             |  |  |                 |
|                     | 炭水化物 54.3g 243.0g                                                 |  |  |                     | 炭水化物 51.2g 239.9g                                     |  |  |                     | 炭水化物 60.1g 248.8g                                                                               |  |  |                     | 炭水化物 60.3g 249.0g                                                    |  |  |                      | 炭水化物 53.7g 242.4g                                                          |  |  |                 |
|                     | ナトリウム 2166mg 2169mg                                               |  |  |                     | ナトリウム 1821mg 1824mg                                   |  |  |                     | ナトリウム 2153mg 2156mg                                                                             |  |  |                     | ナトリウム 2056mg 2059mg                                                  |  |  |                      | ナトリウム 1931mg 1934mg                                                        |  |  |                 |
|                     | カリウム 1516mg 1732mg                                                |  |  |                     | カリウム 1352mg 1568mg                                    |  |  |                     | カリウム 1451mg 1667mg                                                                              |  |  |                     | カリウム 1400mg 1616mg                                                   |  |  |                      | カリウム 1541mg 1757mg                                                         |  |  |                 |
|                     | リン 490mg 721mg                                                    |  |  |                     | リン 521mg 752mg                                        |  |  |                     | リン 443mg 674mg                                                                                  |  |  |                     | リン 476mg 707mg                                                       |  |  |                      | リン 502mg 733mg                                                             |  |  |                 |
|                     | 食塩相当量 5.6g 5.6g                                                   |  |  |                     | 食塩相当量 4.6g 4.6g                                       |  |  |                     | 食塩相当量 5.5g 5.5g                                                                                 |  |  |                     | 食塩相当量 5.3g 5.3g                                                      |  |  |                      | 食塩相当量 4.9g 4.9g                                                            |  |  |                 |
|                     | 食塩相当量 5.6g 5.6g                                                   |  |  |                     | 食塩相当量 4.6g 4.6g                                       |  |  |                     | 食塩相当量 5.5g 5.5g                                                                                 |  |  |                     | 食塩相当量 5.3g 5.3g                                                      |  |  |                      | 食塩相当量 4.9g 4.9g                                                            |  |  |                 |
| 合計(間食込)             | エネルギー 902kcal 1772kcal                                            |  |  |                     | エネルギー 933kcal 1803kcal                                |  |  |                     | エネルギー 890kcal 1760kcal                                                                          |  |  |                     | エネルギー 911kcal 1781kcal                                               |  |  |                      | エネルギー 907kcal 1777kcal                                                     |  |  |                 |
| たんぱく質 39.3g 54.0g   |                                                                   |  |  | たんぱく質 41.6g 56.3g   |                                                       |  |  | たんぱく質 39.4g 54.1g   |                                                                                                 |  |  | たんぱく質 40.2g 54.9g   |                                                                      |  |  | たんぱく質 39.7g 54.4g    |                                                                            |  |  |                 |
| 脂質 44.7g 46.8g      |                                                                   |  |  | 脂質 46.8g 48.9g      |                                                       |  |  | 脂質 44.0g 46.1g      |                                                                                                 |  |  | 脂質 42.0g 44.1g      |                                                                      |  |  | 脂質 46.7g 48.8g       |                                                                            |  |  |                 |
| 炭水化物 84.8g 273.5g   |                                                                   |  |  | 炭水化物 82.1g 270.8g   |                                                       |  |  | 炭水化物 83.1g 271.8g   |                                                                                                 |  |  | 炭水化物 90.8g 279.5g   |                                                                      |  |  | 炭水化物 84.6g 273.3g    |                                                                            |  |  |                 |
| ナトリウム 2168mg 2171mg |                                                                   |  |  | ナトリウム 1821mg 1830mg |                                                       |  |  | ナトリウム 2159mg 2162mg |                                                                                                 |  |  | ナトリウム 2058mg 2061mg |                                                                      |  |  | ナトリウム 1937mg 1940mg  |                                                                            |  |  |                 |
| カリウム 1630mg 1846mg  |                                                                   |  |  | カリウム 1472mg 1688mg  |                                                       |  |  | カリウム 1564mg 1780mg  |                                                                                                 |  |  | カリウム 1514mg 1730mg  |                                                                      |  |  | カリウム 1661mg 1877mg   |                                                                            |  |  |                 |
| リン 496mg 727mg      |                                                                   |  |  | リン 535mg 766mg      |                                                       |  |  | リン 455mg 686mg      |                                                                                                 |  |  | リン 482mg 713mg      |                                                                      |  |  | リン 516mg 747mg       |                                                                            |  |  |                 |
| 食塩相当量 5.6g 5.6g     |                                                                   |  |  | 食塩相当量 4.6g 4.6g     |                                                       |  |  | 食塩相当量 5.5g 5.5g     |                                                                                                 |  |  | 食塩相当量 5.3g 5.3g     |                                                                      |  |  | 食塩相当量 4.9g 4.9g      |                                                                            |  |  |                 |



# 「やわらか普通食」 週間献立表

|            |       | 6月12日(月)                                                               |         |          | 6月13日(火)                                                                 |         |          | 6月14日(水)                                                              |         |          | 6月15日(木)                                                                       |         |          | 6月16日(金)                                                        |         |          |
|------------|-------|------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏ごぼう<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁                    |         |          | ★やわらかごはん180g<br>さつま芋と豚肉の揚げ<br>一口ナスのオランダ煮<br>蒸し鶏とぜんまいのマリネ<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>厚揚げときのこのおろし煮<br>食べるトマトスープ<br>菜の花とツナの辛子和え<br>★味噌汁      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>バジルポテトチキン<br>キャロットラペ<br>★味噌汁                      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>一夜漬(白菜人参)<br>★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                                                                  | 138kcal | 410kcal  | エネルギー                                                                    | 189kcal | 455kcal  | エネルギー                                                                 | 111kcal | 384kcal  | エネルギー                                                                          | 233kcal | 500kcal  | エネルギー                                                           | 129kcal | 402kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                    | 8.1g    | 14.2g    | 蛋白質                                                                      | 6.2g    | 12.0g    | 蛋白質                                                                   | 6.0g    | 12.2g    | 蛋白質                                                                            | 6.3g    | 12.1g    | 蛋白質                                                             | 8.5g    | 14.6g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                     | 5.1g    | 6.1g     | 脂質                                                                       | 10.6g   | 11.5g    | 脂質                                                                    | 3.8g    | 4.8g     | 脂質                                                                             | 15.7g   | 16.6g    | 脂質                                                              | 6.0g    | 7.0g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                   | 14.4g   | 71.6g    | 炭水化物                                                                     | 17.2g   | 73.5g    | 炭水化物                                                                  | 13.8g   | 71.1g    | 炭水化物                                                                           | 16.6g   | 73.1g    | 炭水化物                                                            | 9.9g    | 67.1g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                  | 793mg   | 1235mg   | ナトリウム                                                                    | 468mg   | 911mg    | ナトリウム                                                                 | 554mg   | 996mg    | ナトリウム                                                                          | 425mg   | 867mg    | ナトリウム                                                           | 584mg   | 1027mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                  | 2.0g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                    | 1.2g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                                 | 1.4g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                          | 1.1g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                           | 1.5g    | 2.6g     |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>ホイコーロー<br>豆腐のかに風あんかけ<br>野菜のおひたし<br>★味噌汁                |         |          | ★やわらかごはん180g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>大豆としらすの甘辛煮<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>ひじきの具だくさん煮<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁        |         |          | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>金時豆煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁              |         |          | ★やわらかごはん180g<br>肉じゃが<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>菜の花のおひたし<br>★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                                                                  | 247kcal | 518kcal  | エネルギー                                                                    | 306kcal | 584kcal  | エネルギー                                                                 | 197kcal | 476kcal  | エネルギー                                                                          | 213kcal | 486kcal  | エネルギー                                                           | 209kcal | 485kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                    | 9.8g    | 15.5g    | 蛋白質                                                                      | 12.4g   | 18.9g    | 蛋白質                                                                   | 10.1g   | 16.0g    | 蛋白質                                                                            | 17.9g   | 24.0g    | 蛋白質                                                             | 13.5g   | 19.9g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                     | 14.8g   | 15.7g    | 脂質                                                                       | 15.7g   | 17.4g    | 脂質                                                                    | 9.9g    | 10.8g    | 脂質                                                                             | 1.7g    | 2.7g     | 脂質                                                              | 8.1g    | 9.8g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                   | 16.0g   | 73.3g    | 炭水化物                                                                     | 27.4g   | 84.2g    | 炭水化物                                                                  | 16.2g   | 75.3g    | 炭水化物                                                                           | 31.6g   | 88.9g    | 炭水化物                                                            | 20.2g   | 76.6g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                  | 812mg   | 1254mg   | ナトリウム                                                                    | 885mg   | 1327mg   | ナトリウム                                                                 | 898mg   | 1339mg   | ナトリウム                                                                          | 777mg   | 1219mg   | ナトリウム                                                           | 795mg   | 1256mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                  | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                    | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                 | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                          | 2.0g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                           | 2.0g    | 3.2g     |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏のごまタレ煮<br>平さやいんげん<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>サワラの西京焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>麩と若芽の酢の物<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>やわらかメンチカツ<br>人参のきな粉和え<br>イカと白菜の中華煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>人参グラッセ<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>チキンピカタ<br>ひじきと大豆の煮物<br>キャベツの白ドレ和え<br>★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                                                                  | 280kcal | 550kcal  | エネルギー                                                                    | 222kcal | 492kcal  | エネルギー                                                                 | 326kcal | 593kcal  | エネルギー                                                                          | 263kcal | 539kcal  | エネルギー                                                           | 284kcal | 550kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                    | 14.2g   | 20.3g    | 蛋白質                                                                      | 14.9g   | 20.7g    | 蛋白質                                                                   | 12.0g   | 17.6g    | 蛋白質                                                                            | 6.9g    | 13.3g    | 蛋白質                                                             | 13.5g   | 19.2g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                     | 16.3g   | 17.3g    | 脂質                                                                       | 12.1g   | 13.0g    | 脂質                                                                    | 16.9g   | 17.8g    | 脂質                                                                             | 16.3g   | 18.0g    | 脂質                                                              | 18.1g   | 19.0g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                   | 18.5g   | 75.3g    | 炭水化物                                                                     | 12.5g   | 69.5g    | 炭水化物                                                                  | 30.7g   | 87.1g    | 炭水化物                                                                           | 21.3g   | 77.7g    | 炭水化物                                                            | 17.1g   | 73.5g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                  | 824mg   | 1268mg   | ナトリウム                                                                    | 1003mg  | 1444mg   | ナトリウム                                                                 | 1090mg  | 1534mg   | ナトリウム                                                                          | 779mg   | 1221mg   | ナトリウム                                                           | 743mg   | 1185mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                  | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                    | 2.6g    | 3.7g     | 食塩相当量                                                                 | 2.8g    | 3.9g     | 食塩相当量                                                                          | 2.0g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                           | 1.9g    | 3.0g     |
| 合<br><br>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                                                                  | 665kcal | 1478kcal | エネルギー                                                                    | 717kcal | 1531kcal | エネルギー                                                                 | 634kcal | 1453kcal | エネルギー                                                                          | 709kcal | 1525kcal | エネルギー                                                           | 622kcal | 1437kcal |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                    | 32.1g   | 50.0g    | 蛋白質                                                                      | 33.5g   | 51.6g    | 蛋白質                                                                   | 28.1g   | 45.8g    | 蛋白質                                                                            | 31.1g   | 49.4g    | 蛋白質                                                             | 35.5g   | 53.7g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                     | 36.2g   | 39.1g    | 脂質                                                                       | 38.4g   | 41.9g    | 脂質                                                                    | 30.6g   | 33.4g    | 脂質                                                                             | 33.7g   | 37.3g    | 脂質                                                              | 32.2g   | 35.8g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                   | 48.9g   | 220.2g   | 炭水化物                                                                     | 57.1g   | 227.2g   | 炭水化物                                                                  | 60.7g   | 233.5g   | 炭水化物                                                                           | 69.5g   | 239.7g   | 炭水化物                                                            | 47.2g   | 217.2g   |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                  | 2429mg  | 3757mg   | ナトリウム                                                                    | 2356mg  | 3682mg   | ナトリウム                                                                 | 2542mg  | 3869mg   | ナトリウム                                                                          | 1981mg  | 3307mg   | ナトリウム                                                           | 2122mg  | 3468mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                  | 6.2g    | 9.5g     | 食塩相当量                                                                    | 6.1g    | 9.4g     | 食塩相当量                                                                 | 6.5g    | 9.8g     | 食塩相当量                                                                          | 5.1g    | 8.4g     | 食塩相当量                                                           | 5.4g    | 8.8g     |

★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。

## お食事の作り方



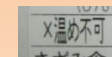
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|    |   | 6月12日(月)                                                          |       |         | 6月13日(火)                                                            |       |       | 6月14日(水)                                                         |          |       | 6月15日(木)                                                                  |         |          | 6月16日(金)                                                   |       |         |
|----|---|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|-------|---------|
| 朝食 | 朝 | ★全粥240g<br>鶏ごぼう<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁                    |       |         | ★全粥240g<br>さつま芋と豚肉の湯煮<br>一口ナスのオランダ煮<br>蒸し鶏とぜんまいのマリネ<br>★味噌汁         |       |       | ★全粥240g<br>厚揚げときのこのおろし煮<br>食べるトマトスープ<br>菜の花とツナの辛子和え<br>★味噌汁      |          |       | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>バジルポテトチキン<br>キャロットラペ<br>★味噌汁                      |         |          | ★全粥240g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>一夜漬(白菜人参)<br>★味噌汁 |       |         |
|    | 食 | 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  |
|    |   | エネルギー                                                             | エネルギー | 138kcal | 297kcal                                                             | エネルギー | エネルギー | 189kcal                                                          | 348kcal  | エネルギー | エネルギー                                                                     | 233kcal | 392kcal  | エネルギー                                                      | エネルギー | 129kcal |
|    |   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 8.1g    | 11.8g                                                               | 蛋白質   | 蛋白質   | 6.2g                                                             | 9.9g     | 蛋白質   | 蛋白質                                                                       | 6.0g    | 9.7g     | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 8.5g    |
|    |   | 脂質                                                                | 脂質    | 5.1g    | 5.8g                                                                | 脂質    | 脂質    | 10.6g                                                            | 11.3g    | 脂質    | 脂質                                                                        | 3.8g    | 4.5g     | 脂質                                                         | 脂質    | 6.0g    |
|    |   | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 14.4g   | 47.4g                                                               | 炭水化物  | 炭水化物  | 17.2g                                                            | 50.2g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                                      | 13.8g   | 46.8g    | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 9.9g    |
|    |   | ナトリウム                                                             | ナトリウム | 793mg   | 1233mg                                                              | ナトリウム | ナトリウム | 468mg                                                            | 908mg    | ナトリウム | ナトリウム                                                                     | 554mg   | 994mg    | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 584mg   |
|    |   | 塩分                                                                | 食塩相当量 | 2.0g    | 3.1g                                                                | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.2g                                                             | 2.3g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                                     | 1.4g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 1.5g    |
| 昼食 | 昼 | ★全粥240g<br>ホイコーロー<br>豆腐のかに風あんかけ<br>野菜のおひたし<br>★味噌汁                |       |         | ★全粥240g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>大豆としらすの甘辛煮<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁         |       |       | ★全粥240g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>ひじきの具だくさん煮<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁        |          |       | ★全粥240g<br>白身魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>金時豆煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁              |         |          | ★全粥240g<br>肉じゃが<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁       |       |         |
|    | 食 | 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  |
|    |   | エネルギー                                                             | エネルギー | 247kcal | 406kcal                                                             | エネルギー | エネルギー | 306kcal                                                          | 465kcal  | エネルギー | エネルギー                                                                     | 213kcal | 372kcal  | エネルギー                                                      | エネルギー | 209kcal |
|    |   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 9.8g    | 13.5g                                                               | 蛋白質   | 蛋白質   | 12.4g                                                            | 16.1g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                       | 10.1g   | 13.8g    | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 13.5g   |
|    |   | 脂質                                                                | 脂質    | 14.8g   | 15.5g                                                               | 脂質    | 脂質    | 15.7g                                                            | 16.4g    | 脂質    | 脂質                                                                        | 9.9g    | 10.6g    | 脂質                                                         | 脂質    | 8.1g    |
|    |   | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 16.0g   | 49.0g                                                               | 炭水化物  | 炭水化物  | 27.4g                                                            | 60.4g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                                      | 16.2g   | 49.2g    | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 20.2g   |
|    |   | ナトリウム                                                             | ナトリウム | 812mg   | 1252mg                                                              | ナトリウム | ナトリウム | 885mg                                                            | 1325mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                                     | 898mg   | 1338mg   | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 795mg   |
|    |   | 塩分                                                                | 食塩相当量 | 2.1g    | 3.2g                                                                | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.3g                                                             | 3.4g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                                     | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 2.0g    |
| 夕食 | 夕 | ★全粥240g<br>鶏のごまタレ煮<br>平さやいんげん<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 |       |         | ★全粥240g<br>サワラの西京焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>麩と若芽の酢の物<br>★味噌汁 |       |       | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参のきな粉和え<br>イカと白菜の中華煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁 |          |       | ★全粥240g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>人参グラッセ<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★全粥240g<br>チキンピカタ<br>ひじきと大豆の煮物<br>キャベツの白ドレ和え<br>★味噌汁       |       |         |
|    | 食 | 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  |
|    |   | エネルギー                                                             | エネルギー | 280kcal | 439kcal                                                             | エネルギー | エネルギー | 222kcal                                                          | 381kcal  | エネルギー | エネルギー                                                                     | 326kcal | 485kcal  | エネルギー                                                      | エネルギー | 284kcal |
|    |   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 14.2g   | 17.9g                                                               | 蛋白質   | 蛋白質   | 14.9g                                                            | 18.6g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                       | 12.0g   | 15.7g    | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 13.5g   |
|    |   | 脂質                                                                | 脂質    | 16.3g   | 17.0g                                                               | 脂質    | 脂質    | 12.1g                                                            | 12.8g    | 脂質    | 脂質                                                                        | 16.9g   | 17.6g    | 脂質                                                         | 脂質    | 18.1g   |
|    |   | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 18.5g   | 51.5g                                                               | 炭水化物  | 炭水化物  | 12.5g                                                            | 45.5g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                                      | 30.7g   | 63.7g    | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 17.1g   |
|    |   | ナトリウム                                                             | ナトリウム | 824mg   | 1264mg                                                              | ナトリウム | ナトリウム | 1003mg                                                           | 1443mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                                     | 1090mg  | 1530mg   | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 743mg   |
|    |   | 塩分                                                                | 食塩相当量 | 2.1g    | 3.2g                                                                | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.6g                                                             | 3.7g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                                     | 2.8g    | 3.9g     | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 1.9g    |
| 合計 | 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  |
|    |   | エネルギー                                                             | エネルギー | 665kcal | 1142kcal                                                            | エネルギー | エネルギー | 717kcal                                                          | 1194kcal | エネルギー | エネルギー                                                                     | 709kcal | 1186kcal | エネルギー                                                      | エネルギー | 622kcal |
|    |   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 32.1g   | 43.2g                                                               | 蛋白質   | 蛋白質   | 33.5g                                                            | 44.6g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                       | 28.1g   | 39.2g    | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 35.5g   |
|    |   | 脂質                                                                | 脂質    | 36.2g   | 38.3g                                                               | 脂質    | 脂質    | 38.4g                                                            | 40.5g    | 脂質    | 脂質                                                                        | 30.6g   | 32.7g    | 脂質                                                         | 脂質    | 32.2g   |
|    |   | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 48.9g   | 147.9g                                                              | 炭水化物  | 炭水化物  | 57.1g                                                            | 156.1g   | 炭水化物  | 炭水化物                                                                      | 60.7g   | 159.7g   | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 47.2g   |
|    |   | ナトリウム                                                             | ナトリウム | 2429mg  | 3749mg                                                              | ナトリウム | ナトリウム | 2356mg                                                           | 3676mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                                     | 2542mg  | 3862mg   | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 2122mg  |
|    |   | 塩分                                                                | 食塩相当量 | 6.2g    | 9.5g                                                                | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 6.1g                                                             | 9.4g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                                     | 6.5g    | 9.8g     | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 5.4g    |

★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



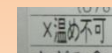
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|   |   | 6月12日(月)                                                      |         |         | 6月13日(火)                                              |         |         | 6月14日(水)                                                 |         |          | 6月15日(木)                                                     |         |         | 6月16日(金)                                                    |         |         |
|---|---|---------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)                  |         |         | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>ふきの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                 |         |         | ★全粥240g<br>五色煮豆<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                |         |          | ★全粥240g<br>野菜の味噌風味<br>白花豆煮<br>★味噌汁(とろみ)                      |         |         | ★全粥240g<br>豚すき<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                          |         |         |
|   |   | 乳麦                                                            | 乳麦      | 麦       | 卵麦                                                    | 卵麦      | 麦       | 卵麦                                                       | 卵麦      | 麦        | 乳麦                                                           | 乳麦      | 麦       | 乳麦                                                          | 乳麦      | 麦       |
|   |   | エネルギー                                                         | 137kcal | 311kcal | エネルギー                                                 | 119kcal | 293kcal | エネルギー                                                    | 118kcal | 292kcal  | エネルギー                                                        | 124kcal | 298kcal | エネルギー                                                       | 73kcal  | 247kcal |
|   |   | 蛋白質                                                           | 4.1g    | 7.9g    | 蛋白質                                                   | 4.6g    | 8.4g    | 蛋白質                                                      | 3.4g    | 7.2g     | 蛋白質                                                          | 3.4g    | 7.2g    | 蛋白質                                                         | 2.1g    | 5.9g    |
|   |   | 脂 質                                                           | 6.6g    | 7.3g    | 脂 質                                                   | 6.3g    | 7.0g    | 脂 質                                                      | 5.2g    | 5.9g     | 脂 質                                                          | 3.1g    | 3.8g    | 脂 質                                                         | 2.6g    | 3.3g    |
|   |   | 炭水化物                                                          | 15.4g   | 53.8g   | 炭水化物                                                  | 10.7g   | 49.1g   | 炭水化物                                                     | 15.6g   | 54.0g    | 炭水化物                                                         | 21.3g   | 59.7g   | 炭水化物                                                        | 11.2g   | 49.6g   |
|   |   | ナトリウム                                                         | 722mg   | 1245mg  | ナトリウム                                                 | 609mg   | 1132mg  | ナトリウム                                                    | 571mg   | 1094mg   | ナトリウム                                                        | 418mg   | 941mg   | ナトリウム                                                       | 554mg   | 1077mg  |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>切干大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>大根煮<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>鮭の照焼<br>ブロッコリーの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)   |         |          | ★全粥240g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼き<br>枝豆とかにかまの煮物<br>白菜と若芽の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>大根とベーコンの煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         |         |
|   |   | 乳麦                                                            | 乳麦      | 麦       | 乳麦                                                    | 乳麦      | 麦       | 乳麦                                                       | 乳麦      | 麦        | 乳麦落                                                          | 卵麦か     | 乳麦      | 卵麦                                                          | 卵麦      | 麦       |
|   |   | エネルギー                                                         | 163kcal | 337kcal | エネルギー                                                 | 153kcal | 327kcal | エネルギー                                                    | 207kcal | 381kcal  | エネルギー                                                        | 176kcal | 350kcal | エネルギー                                                       | 204kcal | 378kcal |
|   |   | 蛋白質                                                           | 9.2g    | 13.0g   | 蛋白質                                                   | 5.9g    | 9.7g    | 蛋白質                                                      | 10.1g   | 13.9g    | 蛋白質                                                          | 4.2g    | 8.0g    | 蛋白質                                                         | 6.6g    | 10.4g   |
|   |   | 脂 質                                                           | 6.8g    | 7.5g    | 脂 質                                                   | 6.5g    | 7.2g    | 脂 質                                                      | 10.7g   | 11.4g    | 脂 質                                                          | 9.4g    | 10.1g   | 脂 質                                                         | 11.4g   | 12.1g   |
|   |   | 炭水化物                                                          | 15.5g   | 53.9g   | 炭水化物                                                  | 17.4g   | 55.8g   | 炭水化物                                                     | 18.1g   | 56.5g    | 炭水化物                                                         | 18.5g   | 56.9g   | 炭水化物                                                        | 18.8g   | 57.2g   |
|   |   | ナトリウム                                                         | 867mg   | 1390mg  | ナトリウム                                                 | 806mg   | 1329mg  | ナトリウム                                                    | 845mg   | 1368mg   | ナトリウム                                                        | 776mg   | 1299mg  | ナトリウム                                                       | 892mg   | 1415mg  |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>金時豆の煮物<br>若竹煮<br>★味噌汁(とろみ)                 |         |         | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>昆布煮豆<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>きのこの玉子とじ<br>鶏肉のすき焼き煮<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)   |         |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>はんぺんの玉子とじ<br>黒豆煮<br>★味噌汁(とろみ)    |         |         |
|   |   | 乳麦                                                            | 乳麦      | 麦       | 乳麦                                                    | 乳麦      | 麦       | 卵乳麦か                                                     | 卵乳麦     | 麦        | 乳麦                                                           | 乳麦      | 麦       | 卵乳麦                                                         | 卵乳麦     | 麦       |
|   |   | エネルギー                                                         | 176kcal | 350kcal | エネルギー                                                 | 205kcal | 379kcal | エネルギー                                                    | 183kcal | 357kcal  | エネルギー                                                        | 138kcal | 312kcal | エネルギー                                                       | 165kcal | 339kcal |
|   |   | 蛋白質                                                           | 9.2g    | 13.0g   | 蛋白質                                                   | 11.9g   | 15.7g   | 蛋白質                                                      | 7.2g    | 11.0g    | 蛋白質                                                          | 8.5g    | 12.3g   | 蛋白質                                                         | 8.3g    | 12.1g   |
|   |   | 脂 質                                                           | 6.3g    | 7.0g    | 脂 質                                                   | 9.2g    | 9.9g    | 脂 質                                                      | 9.5g    | 10.2g    | 脂 質                                                          | 4.5g    | 5.2g    | 脂 質                                                         | 7.7g    | 8.4g    |
|   |   | 炭水化物                                                          | 21.3g   | 59.7g   | 炭水化物                                                  | 19.2g   | 57.6g   | 炭水化物                                                     | 17.3g   | 55.7g    | 炭水化物                                                         | 16.8g   | 55.2g   | 炭水化物                                                        | 15.4g   | 53.8g   |
|   |   | ナトリウム                                                         | 705mg   | 1228mg  | ナトリウム                                                 | 926mg   | 1449mg  | ナトリウム                                                    | 711mg   | 1234mg   | ナトリウム                                                        | 958mg   | 1481mg  | ナトリウム                                                       | 644mg   | 1167mg  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>金時豆の煮物<br>若竹煮<br>★味噌汁(とろみ)                 |         |         | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>昆布煮豆<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>きのこの玉子とじ<br>鶏肉のすき焼き煮<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)   |         |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>はんぺんの玉子とじ<br>黒豆煮<br>★味噌汁(とろみ)    |         |         |
|   |   | 乳麦                                                            | 乳麦      | 麦       | 乳麦                                                    | 乳麦      | 麦       | 卵乳麦か                                                     | 卵乳麦     | 麦        | 乳麦                                                           | 乳麦      | 麦       | 卵乳麦                                                         | 卵乳麦     | 麦       |
|   |   | エネルギー                                                         | 476kcal | 998kcal | エネルギー                                                 | 477kcal | 999kcal | エネルギー                                                    | 508kcal | 1030kcal | エネルギー                                                        | 438kcal | 960kcal | エネルギー                                                       | 442kcal | 964kcal |
|   |   | 蛋白質                                                           | 22.5g   | 33.9g   | 蛋白質                                                   | 22.4g   | 33.8g   | 蛋白質                                                      | 20.7g   | 32.1g    | 蛋白質                                                          | 16.1g   | 27.5g   | 蛋白質                                                         | 17.0g   | 28.4g   |
|   |   | 脂 質                                                           | 19.7g   | 21.8g   | 脂 質                                                   | 22.0g   | 24.1g   | 脂 質                                                      | 25.4g   | 27.5g    | 脂 質                                                          | 17.0g   | 19.1g   | 脂 質                                                         | 21.7g   | 23.8g   |
|   |   | 炭水化物                                                          | 52.2g   | 167.4g  | 炭水化物                                                  | 47.3g   | 162.5g  | 炭水化物                                                     | 51.0g   | 166.2g   | 炭水化物                                                         | 56.6g   | 171.8g  | 炭水化物                                                        | 45.4g   | 160.6g  |
|   |   | ナトリウム                                                         | 2294mg  | 3863mg  | ナトリウム                                                 | 2341mg  | 3910mg  | ナトリウム                                                    | 2127mg  | 3696mg   | ナトリウム                                                        | 2152mg  | 3721mg  | ナトリウム                                                       | 2090mg  | 3659mg  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>金時豆の煮物<br>若竹煮<br>★味噌汁(とろみ)                 |         |         | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>昆布煮豆<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>きのこの玉子とじ<br>鶏肉のすき焼き煮<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)   |         |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>はんぺんの玉子とじ<br>黒豆煮<br>★味噌汁(とろみ)    |         |         |
|   |   | 乳麦                                                            | 乳麦      | 麦       | 乳麦                                                    | 乳麦      | 麦       | 卵乳麦か                                                     | 卵乳麦     | 麦        | 乳麦                                                           | 乳麦      | 麦       | 卵乳麦                                                         | 卵乳麦     | 麦       |
|   |   | エネルギー                                                         | 476kcal | 998kcal | エネルギー                                                 | 477kcal | 999kcal | エネルギー                                                    | 508kcal | 1030kcal | エネルギー                                                        | 438kcal | 960kcal | エネルギー                                                       | 442kcal | 964kcal |
|   |   | 蛋白質                                                           | 22.5g   | 33.9g   | 蛋白質                                                   | 22.4g   | 33.8g   | 蛋白質                                                      | 20.7g   | 32.1g    | 蛋白質                                                          | 16.1g   | 27.5g   | 蛋白質                                                         | 17.0g   | 28.4g   |
|   |   | 脂 質                                                           | 19.7g   | 21.8g   | 脂 質                                                   | 22.0g   | 24.1g   | 脂 質                                                      | 25.4g   | 27.5g    | 脂 質                                                          | 17.0g   | 19.1g   | 脂 質                                                         | 21.7g   | 23.8g   |
|   |   | 炭水化物                                                          | 52.2g   | 167.4g  | 炭水化物                                                  | 47.3g   | 162.5g  | 炭水化物                                                     | 51.0g   | 166.2g   | 炭水化物                                                         | 56.6g   | 171.8g  | 炭水化物                                                        | 45.4g   | 160.6g  |
|   |   | ナトリウム                                                         | 2294mg  | 3863mg  | ナトリウム                                                 | 2341mg  | 3910mg  | ナトリウム                                                    | 2127mg  | 3696mg   | ナトリウム                                                        | 2152mg  | 3721mg  | ナトリウム                                                       | 2090mg  | 3659mg  |

★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。

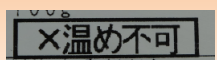
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



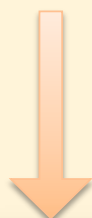
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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