

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)								
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	乳麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦			
	オムレツ	卵麦	ケチャップ(小袋)	スープキャベツ	卵麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中巻風	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)			
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	麦	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	麦			
	ささみ大葉フライ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	オニオンソテー	卵乳麦				
	里芋といかの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	★味噌汁(白菜・なめこ)													
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム		
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g							
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g							
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	白身魚の唐揚げ	麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	フリの西京焼	麦			
	サワラのごま醤油焼	麦	人蔘クラッセ	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)				
	春菊のおひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム		
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム		
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物

※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る事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ	乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢和え	麦	
	高野豆腐の味噌煮	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	170kcal	363kcal	143kcal	336kcal	235kcal	428kcal	173kcal	366kcal	109kcal	302kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	10.8g	14.1g	10.8g	14.1g	9.8g	13.1g	7.5g	10.8g	
脂質	8.7g	9.2g	6.6g	7.1g	13.6g	14.1g	8.1g	8.6g	4.1g	4.6g	
炭水化物	11.3g	53.2g	11.0g	52.9g	17.0g	58.9g	14.9g	56.8g	11.8g	53.7g	
ナトリウム	671mg	672mg	651mg	652mg	671mg	672mg	677mg	678mg	560mg	561mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	ささみ大葉フライ	麦	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏の甘酢煮	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ミックスソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	
	里芋といかの煮物	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	菜の花としめじの和え物	麦							ブロッコリーのゴマ和え	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	218kcal	411kcal	242kcal	435kcal	214kcal	407kcal	220kcal	413kcal	261kcal	454kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	18.6g	21.9g	13.0g	16.3g	17.1g	20.4g	17.1g	20.4g	
脂質	8.4g	8.9g	10.8g	11.3g	9.3g	9.8g	9.4g	9.9g	13.6g	14.1g	
炭水化物	22.9g	64.8g	18.4g	60.3g	19.3g	61.2g	16.0g	57.9g	17.5g	59.4g	
ナトリウム	579mg	580mg	631mg	632mg	856mg	857mg	829mg	830mg	865mg	866mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	サワラのごま醤油焼	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	白身魚の唐揚げ	麦	照焼チキン	麦	フリの西京焼	麦	
	人参クラッセ	乳麦	人参の炒り煮	麦	平さやいんげん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚肉としやが芋の昆布煮	麦	
	春菊のおひたし	麦						麦	菜の花ときのこの和え物	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	228kcal	421kcal	241kcal	434kcal	202kcal	395kcal	242kcal	435kcal	278kcal	471kcal	
たんぱく質	17.3g	20.6g	10.5g	13.8g	16.3g	19.6g	15.2g	18.5g	16.9g	20.2g	
脂質	11.1g	11.6g	13.9g	14.4g	9.4g	9.9g	12.8g	13.3g	14.6g	15.1g	
炭水化物	13.9g	55.8g	18.1g	60.0g	12.2g	54.1g	14.8g	56.7g	19.0g	60.9g	
ナトリウム	788mg	789mg	761mg	762mg	674mg	675mg	628mg	629mg	677mg	678mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
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	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal	651kcal	1230kcal	635kcal	1214kcal	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	39.9g	49.8g	40.1g	50.0g	42.1g	52.0g	41.5g	51.4g
	脂質	28.2g	29.7g	31.3g	32.8g	32.3g	33.8g	30.3g	31.8g	32.3g	33.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	47.5g	173.2g	48.5g	174.2g	45.7g	171.4g	48.3g	174.0g
ナトリウム	2038mg	2041mg	2043mg	2046mg	2201mg	2204mg	2134mg	2137mg	2102mg	2105mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	824kcal	1403kcal	852kcal	1431kcal	832kcal	1411kcal	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	46.8g	56.7g	47.5g	57.4g	49.8g	59.7g	49.4g	59.3g
	脂質	35.3g	36.8g	38.3g	39.8g	39.3g	40.8g	37.3g	38.8g	39.3g	40.8g
	炭水化物	80.0g	205.7g	76.4g	202.1g	77.4g	203.1g	73.5g	199.2g	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	2117mg	2120mg	2278mg	2281mg	2210mg	2213mg	2178mg	2181mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	

※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19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	じゃが芋デミグラスソース	鶏胸肉と野菜のクリーム煮	トホーのクリーム煮	鶏肉と野菜のクリーム煮	揚げ真丈の柚子おろしあん	鶏肉と野菜のクリーム煮	鶏肉と野菜のクリーム煮	鶏肉と野菜のクリーム煮	豆腐ステーキ	揚ナスの煮物					
	竹輪のごま炒め	麦	シヤーマンポテト	枝豆とコーンのバター風味	白菜と厚揚げのどろみ煮	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え					
	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	218kcal	461kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	21.0g	73.8g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	689mg	690mg
カリウム	488mg	549mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	350mg	411mg	
リン	93mg	158mg	リン	136mg	201mg	リン	90mg	155mg	リン	146mg	211mg	リン	104mg	169mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	ボークチャップ	鶏団子のケチャップ煮	ささみ大葉フライ	鶏団子のケチャップ煮	カルヒ井の具	鶏団子のケチャップ煮	さつまいもの甘露煮	鶏団子のケチャップ煮	春雨としめじの炒め物	鶏団子のケチャップ煮					
	きんぴられんこん	麦	人参のレモン煮	麦	さつまいもの甘露煮	麦	ふきのきんぴら	麦	春雨としめじの炒め物	麦					
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	数の野菜あんかけ	麦	さつま芋サラダ	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	33kcal	580kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	44.6g	97.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	725mg	726mg
カリウム	535mg	596mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	734mg	795mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	472mg	533mg	
リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	171mg	236mg	リン	104mg	169mg	リン	113mg	178mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 15g	卵	◎みかん(缶) 15g	卵	◎ハイナツプル(缶) 15g	卵	◎黄桃(缶) 15g	卵	◎ハイナツプル(缶) 15g	卵					
	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦					
	豆腐ハンバーグ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	煮込みタン・ドリー・チキン	卵	キャベツメンチ	卵	鯖の磯辺焼き	麦					
	和風あんからめソース	麦	塩ゆでアスパラ	麦	チンゲン菜ソテー	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	塩ゆでアスパラ	麦					
	里芋のおろし揚げ出し	麦	赤玉南瓜煮	麦	シヤカ芋きんぴら	麦	人参しりしり	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵					
	マカロニとパプリカのサラダ	卵	レインボー春雨	卵	マカロニサラダ	卵	さつまいもポテトサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	25.9g	25.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	16.1g	68.9g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	553mg	554mg	
カリウム	310mg	371mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	602mg	663mg	
リン	96mg	161mg	リン	140mg	205mg	リン	113mg	178mg	リン	131mg	196mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	81.7g	240.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1424mg	1607mg
	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	374mg	569mg	リン	381mg	576mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		1045kcal	1774kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.9g	255.3g
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
カリウム		1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1481mg	1664mg
リン		355mg	550mg	リン	415mg	610mg	リン	377mg	572mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

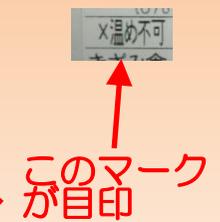


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)	
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵
	豆腐ステーキ	卵	大根と鶏肉の味噌煮	卵	肉団子と白菜のとろろ煮	卵	肉豆腐煮	卵	菜の花と牛肉の煮物	卵
	カリフラワーの煮物	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	鶏肉の玉子とじ	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	野菜のブラウンソース煮込み	卵
	れんこんサラダ	卵	じゃが芋の中華風サラダ	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	野菜の三杯酢	卵	大根と路の出汁煮	卵
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵
豚ばら肉炒め	卵	★ごはん180g	卵	鶏肉のカレー風味焼	卵	★ごはん180g	卵	鶏の甘酢煮	卵	
青菜と高野豆腐の煮物	卵	まぐろカツ	卵	鶏肉のカレー風味焼	卵	★ごはん180g	卵	鶏の甘酢煮	卵	
イカのトマトマリネ	卵	人参のきんぴら	卵	平さやいんげん	卵	★ごはん180g	卵	鶏の甘酢煮	卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
アンの幽庵焼	麦	肉野菜炒め	麦	赤魚の磯辺焼	麦	メンチカツ	麦	白身魚の唐揚げ	麦	
塩ゆでアスパラ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパソテー	麦	オニオンソテー	麦	
大豆と人参の煮物	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	
春雨フルーツサラダ	卵	春雨	卵	レインボー春雨	卵	南瓜サラダ	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	6月19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	麦か	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦落	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	担々風春雨	麦落	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	白菜と若芽のナムル	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	123kcal	393kcal	85kcal	351kcal	167kcal	433kcal	97kcal	378kcal	151kcal	424kcal
蛋白質	8.8g	14.6g	5.6g	11.3g	9.5g	15.2g	4.0g	10.5g	6.3g	12.3g	
脂質	5.0g	5.9g	3.2g	4.1g	7.3g	8.2g	1.9g	3.6g	9.5g	10.5g	
炭水化物	11.3g	68.5g	10.7g	67.1g	15.8g	72.1g	15.7g	73.0g	10.6g	67.9g	
ナトリウム	558mg	999mg	678mg	1120mg	508mg	952mg	603mg	1044mg	768mg	1210mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.5g	2.7g	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	
	豚生姜焼き井の具	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	麦	
	蕪ののりとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	赤玉南瓜煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦	
	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	四色なます	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	298kcal	566kcal	219kcal	496kcal	218kcal	484kcal	251kcal	524kcal	284kcal	552kcal
蛋白質	14.3g	20.0g	11.8g	18.0g	9.4g	15.2g	16.8g	22.9g	8.5g	14.3g	
脂質	15.7g	16.6g	10.8g	11.8g	10.7g	11.6g	13.7g	14.7g	15.0g	15.9g	
炭水化物	24.8g	81.6g	19.7g	77.8g	21.2g	77.6g	13.6g	70.9g	28.0g	84.7g	
ナトリウム	995mg	1438mg	698mg	1139mg	729mg	1171mg	823mg	1265mg	904mg	1348mg	
塩分	2.5g	3.7g	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	
	ブリの塩焼	麦	照焼ハンバーグ	卵乳麦	鯖の味噌煮	麦	鶏肉のレモン風味焼	麦	あぶらかれいみりん焼	麦	
	人参のレモン煮	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	法蓮草	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マリーネサラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	265kcal	537kcal	324kcal	602kcal	287kcal	561kcal	340kcal	607kcal	248kcal	519kcal	
蛋白質	16.0g	22.2g	12.9g	19.5g	12.8g	18.6g	16.0g	21.9g	15.3g	21.1g	
脂質	13.4g	14.4g	16.2g	17.9g	18.4g	19.3g	22.8g	23.7g	12.8g	13.7g	
炭水化物	19.0g	76.2g	27.8g	84.4g	15.9g	74.1g	17.2g	73.5g	16.8g	74.1g	
ナトリウム	658mg	1100mg	1017mg	1461mg	811mg	1252mg	760mg	1204mg	646mg	1088mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	1.6g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	686kcal	1496kcal	628kcal	1449kcal	672kcal	1478kcal	688kcal	1509kcal	683kcal	1495kcal
	蛋白質	39.1g	56.8g	30.3g	48.8g	31.7g	49.0g	36.8g	55.3g	30.1g	47.7g
	脂質	34.1g	36.9g	30.2g	33.8g	36.4g	39.1g	38.4g	42.0g	37.3g	40.1g
	炭水化物	55.1g	226.3g	58.2g	229.3g	52.9g	223.8g	46.5g	217.4g	55.4g	226.7g
	ナトリウム	2211mg	3537mg	2393mg	3720mg	2048mg	3375mg	2186mg	3513mg	2318mg	3646mg
	塩分	5.6g	9.0g	6.1g	9.4g	5.3g	8.6g	5.5g	9.0g	5.9g	9.3g

★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。

このマークが自印



- 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19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)							
朝食	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
		白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		担々風春雨	麦落		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		白菜と若芽のナムル	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	85kcal	244kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	151kcal	310kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.6g	43.6g	
ナトリウム	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	768mg	1208mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼食	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
		蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		赤玉南瓜煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
		大豆とトマトのマリネサラダ	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	28.0g	61.0g	
ナトリウム	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	904mg	1344mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕食	★全粥240g	ブリの塩焼	乳麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鯖の味噌煮	麦	★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼	麦	
		人参のレモン煮	麦		オクラのペペロンチーノ	卵乳麦		法蓮草	麦		ピーマンソテー	麦		竹輪の辛子炒め	麦	
		れんこんの五目炒め煮	卵乳麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
		ハムと春雨のサラダ	麦		オーロラマカロニサラダ	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリーネサラダ	卵麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	340kcal	499kcal	エネルギー	248kcal	407kcal
蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	15.3g	19.0g	
脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	22.8g	23.5g	脂質	12.8g	13.5g	
炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	27.8g	60.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	1017mg	1457mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	646mg	1086mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	683kcal	1160kcal
	蛋白質	蛋白質	39.1g	50.2g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	36.8g	47.9g	蛋白質	30.1g	41.2g
	脂質	脂質	34.1g	36.2g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	55.4g	154.4g
ナトリウム	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2048mg	3368mg	ナトリウム	2186mg	3506mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	
塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

★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。



- 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19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal
	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g
	ナトリウム	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		
	大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		
	金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		
	野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g
ナトリウム	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.8g	166.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	

★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。

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ことがあります
※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