

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 7月10日(月) | | 7月11日(火) | | 7月12日(水) | | 7月13日(木) | | 7月14日(金) | |
|--------------|---------------|-----------------|-------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|-------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵 |
| | 目玉焼き | 麦 | 白菜とがんもの煮物 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 麦 | 肉詰いなり煮 | 麦 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 麦 |
| | 星芋といかの煮物 | 麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 麦 | チキンアラビアータ | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 麦 |
| | キャベツとベーコンの和え物 | 麦 | 鶏肉とオクラの中巻風 | 麦 | 大根の甘酢漬け | 麦 | 大葉の辛子柚子和え | 麦 | インゲンのごま和え | 麦 |
| ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 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 | 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 | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 |
| 昼食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 |
| | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | 揚げ豆腐の南蛮揚げ | 麦 | 赤魚の幽庵焼 | 麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦 | ホッケの照焼 | 麦 |
| | 人参クラッセ | 麦 | インゲンの生姜炒め | 麦 | きのこソテー | 麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦 | 塩枝豆 | 麦 |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | 旨みチンゲン菜 | 麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦 | なめこと若芽のサツと煮 | 麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 |
| キャロットラペ | 麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | キャベツのピーナツ和え | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 | マリーネサラダ | 麦 | |
| ★味噌汁(白菜・ひじき) | 麦 | | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 | | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 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 | 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 | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 |
| 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 | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 |
| | オニオンソースハンバーグ | 麦 | ホークチャップ | 麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 | フリの味噌焼 | 麦 | クリーム煮込みハンバーグ | 麦 |
| | フロッコリー | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 | ヒーマンソテー | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 菜の花のソナ炒め | 麦 |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリーネ | 麦 | びんまいとミンチの煮物 | 麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | 若芽としらすのおひたし | 麦 |
| ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★すまし汁(若芽・巻麩) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 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 | 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 | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 |
| 合計 | 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 | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 | ナトリウム | 食塩相当量 |
| | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | | 合計(間食込) | |

※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。

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

| | 7月10日(月) | | 7月11日(火) | | 7月12日(水) | | 7月13日(木) | | 7月14日(金) | | | | | | |
|---------|---------------|---------|--------------|---------|---------------|----------|---------------|---------|----------------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 卵 | | | | | |
| | 目玉焼き | 小麦 | 白菜とがんもの煮物 | 小麦 | 白身魚のしんじょう | 小麦 | 肉詰いなり煮 | 小麦 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵 | | | | | |
| | 星芋といかの煮物 | 小麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 小麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 小麦 | チキンアラビアータ | 小麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 卵 | | | | | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | 小麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 小麦 | 大根の甘酢漬け | 小麦 | 白菜の辛子柚子和え | 小麦 | インゲンのごま和え | 小麦 | | | | | |
| | 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 | 175kcal | 368kcal | エネルギー | 177kcal | 370kcal | エネルギー | 162kcal | 355kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | エネルギー | 164kcal | 357kcal | |
| たんぱく質 | 9.8g | 13.1g | たんぱく質 | 13.2g | 16.5g | たんぱく質 | 6.7g | 10.0g | たんぱく質 | 9.1g | 12.4g | たんぱく質 | 10.5g | 13.8g | |
| 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 8.0g | 8.5g | 脂質 | 8.2g | 8.7g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | |
| 炭水化物 | 12.1g | 54.0g | 炭水化物 | 11.1g | 53.0g | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g | 炭水化物 | 15.3g | 57.2g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | |
| ナトリウム | 436mg | 437mg | ナトリウム | 586mg | 587mg | ナトリウム | 648mg | 649mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 635mg | 636mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | | | | | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 小麦 | 揚げ豆腐の南蛮つげ | 小麦 | 赤魚の幽庵焼 | 小麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 小麦 | ホッケの照焼 | 小麦 | | | | | |
| | 人参クラッセ | 小麦 | インゲンの生姜炒め | 小麦 | きのこソテー | 小麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 小麦 | 塩枝豆 | 小麦 | | | | | |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 小麦 | 旨みチンゲン菜 | 小麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 小麦 | なめこ若芽のサッと煮 | 小麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 小麦 | | | | | |
| | キャロットラペ | 小麦 | キャベツのピーナッツ和え | 小麦 | キャベツのピーナッツ和え | 小麦 | | 小麦 | マリネサラダ | 小麦 | | | | | |
| 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 | 253kcal | 446kcal | エネルギー | 272kcal | 465kcal | エネルギー | 220kcal | 413kcal | エネルギー | 202kcal | 395kcal | エネルギー | 249kcal | 442kcal | |
| たんぱく質 | 14.4g | 17.7g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 16.9g | 20.2g | たんぱく質 | 14.0g | 17.3g | たんぱく質 | 18.1g | 21.4g | |
| 脂質 | 13.2g | 13.7g | 脂質 | 14.4g | 14.9g | 脂質 | 10.8g | 11.3g | 脂質 | 10.5g | 11.0g | 脂質 | 12.9g | 13.4g | |
| 炭水化物 | 17.7g | 59.6g | 炭水化物 | 20.0g | 61.9g | 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 炭水化物 | 13.0g | 54.9g | |
| ナトリウム | 746mg | 747mg | ナトリウム | 867mg | 868mg | ナトリウム | 708mg | 709mg | ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 591mg | 592mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 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 | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | ★ごはん120g | 小麦 | | | | | |
| | オニオンソースハンバーグ | 小麦 | ホークチャップ | 小麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 小麦 | フリの味噌焼 | 小麦 | クリーム煮込みハンバーグ | 小麦 | | | | | |
| | フロッコリー | 小麦 | キャベツの土佐煮 | 小麦 | ヒーマンソテー | 小麦 | 人参のきんぴら | 小麦 | 菜の花のソナ炒め | 小麦 | | | | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 小麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 小麦 | びんまいとミンチの煮物 | 小麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | 小麦 | 若芽としらすのおひたし | 小麦 | | | | | |
| | 煮生酢 | 小麦 | | 小麦 | 菜の花としめじの和え物 | 小麦 | ブロッコリーのサラダ | 小麦 | ドレッシング(小袋) | 小麦 | | | | | |
| 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 | 234kcal | 427kcal | エネルギー | 209kcal | 402kcal | エネルギー | 250kcal | 443kcal | エネルギー | 264kcal | 457kcal | エネルギー | 204kcal | 397kcal | |
| たんぱく質 | 18.2g | 21.5g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | たんぱく質 | 17.4g | 20.7g | たんぱく質 | 18.3g | 21.6g | たんぱく質 | 11.7g | 15.0g | |
| 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 9.1g | 9.6g | 脂質 | 11.2g | 11.7g | 脂質 | 13.1g | 13.6g | 脂質 | 10.3g | 10.8g | |
| 炭水化物 | 18.1g | 60.0g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 19.7g | 61.6g | 炭水化物 | 17.7g | 59.6g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | |
| ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 787mg | 788mg | ナトリウム | 741mg | 742mg | ナトリウム | 719mg | 720mg | ナトリウム | 792mg | 793mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 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 | 662kcal | 1241kcal | エネルギー | 658kcal | 1237kcal | エネルギー | 632kcal | 1211kcal | エネルギー | 633kcal | 1212kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal |
| | たんぱく質 | 42.4g | 52.3g | たんぱく質 | 41.4g | 51.3g | たんぱく質 | 41.0g | 50.9g | たんぱく質 | 41.4g | 51.3g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g |
| | 脂質 | 31.5g | 33.0g | 脂質 | 32.3g | 33.8g | 脂質 | 30.0g | 31.5g | 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 31.7g | 33.2g |
| | 炭水化物 | 47.9g | 173.6g | 炭水化物 | 51.2g | 176.9g | 炭水化物 | 51.0g | 176.7g | 炭水化物 | 47.7g | 173.4g | 炭水化物 | 42.0g | 167.7g |
| ナトリウム | 1939mg | 1942mg | ナトリウム | 2240mg | 2243mg | ナトリウム | 2097mg | 2100mg | ナトリウム | 2152mg | 2155mg | ナトリウム | 2018mg | 2021mg | |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 869kcal | 1448kcal | エネルギー | 856kcal | 1435kcal | エネルギー | 829kcal | 1408kcal | エネルギー | 840kcal | 1419kcal | エネルギー | 818kcal | 1397kcal |
| | たんぱく質 | 48.5g | 58.4g | たんぱく質 | 48.3g | 58.2g | たんぱく質 | 48.7g | 58.6g | たんぱく質 | 47.5g | 57.4g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g |
| | 脂質 | 38.6g | 40.1g | 脂質 | 39.3g | 40.8g | 脂質 | 37.0g | 38.5g | 脂質 | 38.9g | 40.4g | 脂質 | 38.7g | 40.2g |
| | 炭水化物 | 79.8g | 205.5g | 炭水化物 | 80.1g | 205.8g | 炭水化物 | 78.8g | 204.5g | 炭水化物 | 79.6g | 205.3g | 炭水化物 | 70.9g | 196.6g |
| | ナトリウム | 2013mg | 2016mg | ナトリウム | 2314mg | 2317mg | ナトリウム | 2173mg | 2176mg | ナトリウム | 2226mg | 2229mg | ナトリウム | 2095mg | 2098mg |
| 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 7月10日(月) | | 7月11日(火) | | 7月12日(水) | | 7月13日(木) | | 7月14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 | | | | | |
| | じゃが芋ミックス | 麦 | 油揚げの玉子とし | 麦 | ミトホールのクリーム煮 | 麦 | 豆腐ステーキ | 麦 | 白身魚のしんじょう | 麦 | | | | | |
| | インゲンとえきの炒め物 | 麦 | 人参しりしり | 麦 | 野菜たっぷりマーボ炒め | 麦 | 中華うま煮炒め | 麦 | ジャガ芋きんぴら | 麦 | | | | | |
| | キャベツのピーナッツ和え | 麦 | 春雨フルーツサラダ | 麦 | れんこんサラダ | 麦 | 和風サラダ | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 164kcal | 407kcal | エネルギー | 252kcal | 495kcal | エネルギー | 318kcal | 561kcal | エネルギー | 258kcal | 501kcal | エネルギー | 206kcal | 449kcal |
| | たんぱく質 | 5.1g | 9.2g | たんぱく質 | 7.4g | 11.5g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 4.7g | 8.8g |
| | 脂質 | 8.3g | 8.9g | 脂質 | 15.1g | 15.7g | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 16.8g | 17.4g | 脂質 | 11.9g | 12.5g |
| | 炭水化物 | 20.2g | 73.0g | 炭水化物 | 22.3g | 75.1g | 炭水化物 | 29.9g | 82.7g | 炭水化物 | 20.4g | 73.2g | 炭水化物 | 20.3g | 73.1g |
| | ナトリウム | 464mg | 465mg | ナトリウム | 469mg | 470mg | ナトリウム | 692mg | 693mg | ナトリウム | 742mg | 743mg | ナトリウム | 503mg | 504mg |
| カリウム | 579mg | 640mg | カリウム | 346mg | 407mg | カリウム | 568mg | 629mg | カリウム | 263mg | 324mg | カリウム | 376mg | 437mg | |
| リン | 108mg | 173mg | リン | 133mg | 198mg | リン | 137mg | 202mg | リン | 91mg | 156mg | リン | 75mg | 140mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 昼食 | ★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 | | | | | |
| | ハニーマスタードチキン | 麦 | 酢豚 | 麦 | ポテトコロッケ | 麦 | 煮込みタンダーチキン | 麦 | サワラのおろし煮 | 麦 | | | | | |
| | フロッコリー | 麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦 | 人参シャトー | 麦 | ミックスソテー | 麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | | | | | |
| | 野菜の味噌煮込み | 麦 | 揚げナスのめかぶ和え | 麦 | 豚肉のマヨマスタード炒め | 麦 | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 麦 | ポテトサラダ | 麦 | | | | | |
| | 玉子スパサラダ | 麦 | | | 切干と人参のハリハリ | 麦 | 里芋のおろし揚げ出し | 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 | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 382kcal | 625kcal | エネルギー | 317kcal | 560kcal | エネルギー | 366kcal | 609kcal | エネルギー | 374kcal | 617kcal |
| | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g | たんぱく質 | 12.5g | 16.6g | たんぱく質 | 8.3g | 12.4g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 14.1g | 18.2g |
| | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 19.8g | 20.4g | 脂質 | 18.6g | 19.2g | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 22.7g | 23.3g |
| | 炭水化物 | 33.3g | 86.1g | 炭水化物 | 38.7g | 91.5g | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | 炭水化物 | 26.1g | 78.9g |
| ナトリウム | 718mg | 719mg | ナトリウム | 795mg | 796mg | ナトリウム | 740mg | 741mg | ナトリウム | 537mg | 538mg | ナトリウム | 684mg | 685mg | |
| カリウム | 439mg | 500mg | カリウム | 735mg | 796mg | カリウム | 339mg | 400mg | カリウム | 485mg | 546mg | カリウム | 536mg | 597mg | |
| リン | 153mg | 218mg | リン | 178mg | 243mg | リン | 105mg | 170mg | リン | 126mg | 191mg | リン | 159mg | 224mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎ハイチツプル(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | | | | | |
| | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | | | | | |
| | カルピ井の貝 | 麦 | オニオンソースハンバーグ | 麦 | ホーケンシヤニ | 麦 | 鱈の塩焼 | 麦 | ナスと鶏肉のしき焼 | 麦 | | | | | |
| | 野菜炒め | 麦 | スパソテー | 麦 | スイーツおさつ | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 春雨の甘酢炒め | 麦 | | | | | |
| | ポテトマサラダ | 麦 | 野菜のパルチーズ焼き | 麦 | キャベツの白ドレ和え | 麦 | しめじのバター醤油パスタ | 麦 | さつま芋サラダ | 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 | 450kcal | 693kcal | エネルギー | 342kcal | 585kcal | エネルギー | 338kcal | 581kcal | エネルギー | 397kcal | 640kcal | | | |
| | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 11.1g | 15.2g | たんぱく質 | 13.5g | 17.6g | | | |
| | 脂質 | 28.4g | 29.0g | 脂質 | 18.8g | 19.4g | 脂質 | 13.9g | 14.5g | 脂質 | 21.5g | 22.6g | | | |
| | 炭水化物 | 37.4g | 90.2g | 炭水化物 | 29.5g | 82.3g | 炭水化物 | 41.7g | 94.5g | 炭水化物 | 22.4g | 75.2g | | | |
| ナトリウム | 982mg | 983mg | ナトリウム | 811mg | 812mg | ナトリウム | 560mg | 561mg | ナトリウム | 570mg | 571mg | | | | |
| カリウム | 581mg | 642mg | カリウム | 528mg | 589mg | カリウム | 671mg | 732mg | カリウム | 472mg | 533mg | | | | |
| リン | 173mg | 238mg | リン | 161mg | 226mg | リン | 157mg | 222mg | リン | 213mg | 278mg | | | | |
| 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | | | | |
| 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 | 982kcal | 1711kcal | エネルギー | 976kcal | 1705kcal | エネルギー | 973kcal | 1702kcal | エネルギー | 958kcal | 1687kcal | エネルギー | 977kcal | 1706kcal |
| | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g |
| | 脂質 | 56.2g | 58.0g | 脂質 | 53.7g | 55.5g | 脂質 | 52.1g | 53.9g | 脂質 | 59.6g | 61.4g | 脂質 | 57.2g | 59.0g |
| | 炭水化物 | 90.9g | 249.3g | 炭水化物 | 90.5g | 248.9g | 炭水化物 | 100.4g | 258.8g | 炭水化物 | 72.9g | 231.3g | 炭水化物 | 86.3g | 244.7g |
| | ナトリウム | 2164mg | 2167mg | ナトリウム | 2075mg | 2078mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg | ナトリウム | 1849mg | 1852mg | ナトリウム | 1915mg | 1918mg |
| | カリウム | 1599mg | 1782mg | カリウム | 1609mg | 1792mg | カリウム | 1578mg | 1761mg | カリウム | 1220mg | 1403mg | カリウム | 1479mg | 1662mg |
| | リン | 434mg | 629mg | リン | 472mg | 667mg | リン | 399mg | 594mg | リン | 430mg | 625mg | リン | 365mg | 560mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| | 合計(間食込) | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| エネルギー | | 1030kcal | 1759kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 1041kcal | 1770kcal |
| たんぱく質 | | 29.7g | 42.0g | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 31.5g | 43.8g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g |
| 脂質 | | 56.3g | 58.1g | 脂質 | 53.8g | 55.6g | 脂質 | 52.2g | 54.0g | 脂質 | 59.7g | 61.5g | 脂質 | 57.3g | 59.1g |
| 炭水化物 | | 102.4g | 260.8g | 炭水化物 | 106.0g | 264.4g | 炭水化物 | 111.9g | 270.3g | 炭水化物 | 88.1g | 246.5g | 炭水化物 | 101.8g | 260.2g |
| ナトリウム | | 2167mg | 2170mg | ナトリウム | 2078mg | 2081mg | ナトリウム | 1995mg | 1998mg | ナトリウム | 1850mg | 1853mg | ナトリウム | 1918mg | 1921mg |
| カリウム | | 1655mg | 1838mg | カリウム | 1669mg | 1852mg | カリウム | 1634mg | 1817mg | カリウム | 1277mg | 1460mg | カリウム | 1539mg | 1722mg |
| リン | | 440mg | 635mg | リン | 479mg | 674mg | リン | 405mg | 600mg | リン | 433mg | 628mg | リン | 372mg | 567mg |
| 食塩相当量 | | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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

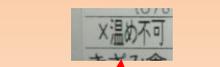


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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

| | 7月10日(月) | | 7月11日(火) | | 7月12日(水) | | 7月13日(木) | | 7月14日(金) | | | | |
|---------|---|---------|---|----------|---|----------|---|---------|--|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え | | ★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ ポテトビーンズサラダ | | ★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え | | ★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 | | ★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 210kcal | 500kcal | エネルギー | 205kcal | 495kcal | エネルギー | 200kcal | 490kcal | |
| | たんぱく質 | 10.7g | 15.6g | たんぱく質 | 8.4g | 13.3g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 9.2g | 14.1g | |
| | 脂質 | 12.1g | 12.8g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 脂質 | 9.4g | 10.1g | |
| | 炭水化物 | 9.9g | 72.8g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 13.7g | 76.6g | 炭水化物 | 21.7g | 84.6g | |
| | ナトリウム | 539mg | 540mg | ナトリウム | 598mg | 599mg | ナトリウム | 680mg | 681mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | |
| | カリウム | 333mg | 405mg | カリウム | 437mg | 509mg | カリウム | 413mg | 485mg | カリウム | 425mg | 513mg | |
| | リン | 150mg | 227mg | リン | 129mg | 206mg | リン | 153mg | 230mg | リン | 152mg | 229mg | |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | | ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 鶏とえのきのさつと煮 カボチャとハムのサラダ | | ★ごはん180g マナーボナず 鶏ごぼろ 白菜のおかかポン酢和え | | ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー じゃが芋の洋風あんかけ | | ★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 327kcal | 617kcal | エネルギー | 346kcal | 636kcal | エネルギー | 326kcal | 616kcal | エネルギー | 305kcal | 595kcal | |
| | たんぱく質 | 19.3g | 24.2g | たんぱく質 | 13.8g | 18.7g | たんぱく質 | 11.4g | 16.3g | たんぱく質 | 17.5g | 22.4g | |
| | 脂質 | 19.9g | 20.6g | 脂質 | 21.3g | 22.0g | 脂質 | 18.7g | 19.4g | 脂質 | 17.9g | 18.6g | |
| | 炭水化物 | 16.9g | 79.8g | 炭水化物 | 24.4g | 87.3g | 炭水化物 | 27.1g | 90.0g | 炭水化物 | 23.8g | 86.7g | |
| | ナトリウム | 635mg | 636mg | ナトリウム | 683mg | 684mg | ナトリウム | 872mg | 873mg | ナトリウム | 614mg | 615mg | |
| | カリウム | 741mg | 813mg | カリウム | 451mg | 523mg | カリウム | 542mg | 614mg | カリウム | 533mg | 605mg | |
| | リン | 247mg | 324mg | リン | 188mg | 265mg | リン | 146mg | 223mg | リン | 155mg | 232mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え | | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え | | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢 | | ◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g アリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ | | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのトマトマリネ | | | | |
| | 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 | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 260kcal | 550kcal | エネルギー | 255kcal | 545kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | |
| | たんぱく質 | 9.6g | 14.5g | たんぱく質 | 18.1g | 23.0g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g | |
| | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 10.6g | 11.3g | 脂質 | 10.5g | 11.2g | 脂質 | 17.4g | 13.6g | |
| | 炭水化物 | 47.8g | 110.7g | 炭水化物 | 20.7g | 83.6g | 炭水化物 | 23.8g | 86.7g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | |
| | ナトリウム | 774mg | 775mg | ナトリウム | 814mg | 815mg | ナトリウム | 631mg | 632mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | |
| | カリウム | 504mg | 576mg | カリウム | 680mg | 752mg | カリウム | 606mg | 678mg | カリウム | 454mg | 526mg | |
| | リン | 152mg | 229mg | リン | 230mg | 307mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 178mg | 255mg | |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 夕食 | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | | | |
| | エネルギー | 820kcal | 1690kcal | エネルギー | 816kcal | 1686kcal | エネルギー | 786kcal | 1656kcal | エネルギー | 825kcal | 1695kcal | |
| | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | |
| | 脂質 | 40.9g | 43.0g | 脂質 | 41.5g | 43.6g | 脂質 | 41.1g | 43.2g | 脂質 | 46.7g | 48.8g | |
| | 炭水化物 | 74.6g | 263.3g | 炭水化物 | 66.6g | 255.3g | 炭水化物 | 64.6g | 253.3g | 炭水化物 | 61.5g | 250.2g | |
| | ナトリウム | 1948mg | 1951mg | ナトリウム | 2095mg | 2098mg | ナトリウム | 2183mg | 2186mg | ナトリウム | 2005mg | 2008mg | |
| | カリウム | 1578mg | 1794mg | カリウム | 1568mg | 1784mg | カリウム | 1561mg | 1777mg | カリウム | 1412mg | 1628mg | |
| | リン | 549mg | 780mg | リン | 547mg | 778mg | リン | 491mg | 722mg | リン | 485mg | 716mg | |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| | 合計 | エネルギー | 948kcal | 1814kcal | エネルギー | 944kcal | 1814kcal | エネルギー | 882kcal | 1752kcal | エネルギー | 951kcal | 1821kcal |
| たんぱく質 | | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | |
| 脂質 | | 41.1g | 43.2g | 脂質 | 41.7g | 43.8g | 脂質 | 41.3g | 43.4g | 脂質 | 46.9g | 49.0g | |
| 炭水化物 | | 105.5g | 294.2g | 炭水化物 | 97.5g | 286.2g | 炭水化物 | 87.6g | 276.3g | 炭水化物 | 92.0g | 280.7g | |
| ナトリウム | | 1954mg | 1957mg | ナトリウム | 2101mg | 2104mg | ナトリウム | 2189mg | 2192mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg | |
| カリウム | | 1698mg | 1914mg | カリウム | 1688mg | 1904mg | カリウム | 1674mg | 1890mg | カリウム | 1526mg | 1742mg | |
| リン | | 563mg | 794mg | リン | 561mg | 792mg | リン | 503mg | 734mg | リン | 491mg | 722mg | |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 948kcal | 1814kcal | エネルギー | 944kcal | 1814kcal | エネルギー | 882kcal | 1752kcal | エネルギー | 951kcal | 1821kcal |
| たんぱく質 | | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | |
| 脂質 | 41.1g | 43.2g | 脂質 | 41.7g | 43.8g | 脂質 | 41.3g | 43.4g | 脂質 | 46.9g | 49.0g | | |
| 炭水化物 | 105.5g | 294.2g | 炭水化物 | 97.5g | 286.2g | 炭水化物 | 87.6g | 276.3g | 炭水化物 | 92.0g | 280.7g | | |
| ナトリウム | 1954mg | 1957mg | ナトリウム | 2101mg | 2104mg | ナトリウム | 2189mg | 2192mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg | | |
| カリウム | 1698mg | 1914mg | カリウム | 1688mg | 1904mg | カリウム | 1674mg | 1890mg | カリウム | 1526mg | 1742mg | | |
| リン | 563mg | 794mg | リン | 561mg | 792mg | リン | 503mg | 734mg | リン | 491mg | 722mg | | |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | | |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前にご相談ください。
 ※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

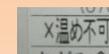


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 7月10日(月) | | 7月11日(火) | | 7月12日(水) | | 7月13日(木) | | 7月14日(金) | |
|--------|--------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|-------------------|-------|--------------|-------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | |
| | 豚肉としめじの生姜炒め | 麦 | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 |
| | 白花豆煮 | 麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | 切干大根煮 | 麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 |
| | 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | キャロットラペ | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 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 | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー |
| たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | |
| | 鶏の柚子胡椒炒め | 麦 | ホイコーロー | 麦落 | ハーブチキンソテー | 卵 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | あぶらかかれ味噌煮 | 麦 |
| | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | なめことじゃが芋の煮物 | 麦 | 平さやいんげん | 麦 | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | 法蓮草 | 麦 |
| | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | 白菜と若芽のナムル | 麦 | 豚バラと春雨のニラ玉炒め | 卵乳麦 | 法蓮草のおひたし | 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 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 | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー |
| たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | ★やわらかごはん180g | |
| | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | メバルみりん焼 | 麦 | とんかつ | 卵麦 | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 菜の花 | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | うま塩キャベツ | 麦か | 塩枝豆 | 麦 |
| | 切干大根と豚肉の炒め物 | 麦 | 野菜と大豆のカレー煮 | 乳麦 | 枝豆入り麻婆なす | 麦か | イカと青梗菜の炒め物 | 麦 | ゴロゴロ野菜の塩炒め | 卵麦 |
| | マリーネサラダ | 卵麦 | 鶏とごぼうの酢味噌和え | 麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦 | 春雨のピーナツ和え | 卵乳麦落 |
| | ★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 | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | |
| たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | |
| 合 計 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム |
| | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 |

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

| | 7月10日(月) | | 7月11日(火) | | 7月12日(水) | | 7月13日(木) | | 7月14日(金) | | | | | | | |
|--------|-------------|---------|--------------|----------|---------------|---------|-------------------|---------|-------------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | | |
| | 豚肉としめじの生姜炒め | 麦 | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 白花豆煮 | 麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | 切干大根煮 | 麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | | | | | |
| | 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | キャロットラペ | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 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 | エネルギー | 164kcal | 323kcal | エネルギー | 191kcal | 350kcal | エネルギー | 93kcal | 252kcal | エネルギー | 139kcal | 298kcal | エネルギー | 93kcal | 252kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 9.0g | 12.7g | 蛋白質 | 8.5g | 12.2g | 蛋白質 | 6.1g | 9.8g | 蛋白質 | 3.5g | 7.2g | 蛋白質 | 4.1g | 7.8g | |
| 脂質 | 脂質 | 4.8g | 5.5g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 3.6g | 4.3g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 21.6g | 54.6g | 炭水化物 | 22.5g | 55.5g | 炭水化物 | 11.0g | 44.0g | 炭水化物 | 10.9g | 43.9g | 炭水化物 | 11.5g | 44.5g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 510mg | 950mg | ナトリウム | 755mg | 1195mg | ナトリウム | 497mg | 937mg | ナトリウム | 658mg | 1098mg | ナトリウム | 633mg | 1073mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | | |
| | 鶏の柚子胡椒炒め | 麦 | ホイコーロー | 麦落 | ハーブチキンソテー | 卵 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | あぶらかれい味噌煮 | 麦 | | | | | | |
| | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | なめことじゃが芋の煮物 | 麦 | 平さやいんげん | 麦 | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | 法蓮草 | 麦 | | | | | | |
| | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | 白菜と若芽のナムル | 麦 | 豚バラと春雨のニラ玉炒め | 卵乳麦 | 法蓮草のおひたし | 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 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 | エネルギー | 203kcal | 362kcal | エネルギー | 269kcal | 428kcal | エネルギー | 244kcal | 403kcal | エネルギー | 221kcal | 380kcal | エネルギー | 255kcal | 414kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 8.3g | 12.0g | 蛋白質 | 8.9g | 12.6g | 蛋白質 | 12.3g | 16.0g | 蛋白質 | 14.5g | 18.2g | 蛋白質 | 21.1g | 24.8g | |
| 脂質 | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 16.2g | 16.9g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 8.1g | 8.8g | 脂質 | 11.4g | 12.1g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 18.5g | 51.5g | 炭水化物 | 21.1g | 54.1g | 炭水化物 | 15.8g | 48.8g | 炭水化物 | 22.2g | 55.2g | 炭水化物 | 17.1g | 50.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 742mg | 1182mg | ナトリウム | 939mg | 1379mg | ナトリウム | 707mg | 1147mg | ナトリウム | 934mg | 1374mg | ナトリウム | 973mg | 1413mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | | |
| | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | メバルみりん焼 | 麦 | とんかつ | 卵麦 | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 | | | | | | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 菜の花 | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | うま塩キャベツ | 麦か | 塩枝豆 | 麦 | | | | | | |
| | 切干大根と豚肉の炒め物 | 麦 | 野菜と大豆のカレー煮 | 乳麦 | 枝豆入り麻婆なす | 麦か | イカと青梗菜の炒め物 | 麦 | ゴロゴロ野菜の塩炒め | 卵麦 | | | | | | |
| | マリーネサラダ | 卵麦 | 鶏とごぼうの酢味噌和え | 麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦 | 春雨のピーナッツ和え | 卵乳麦落 | | | | | | |
| | ★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 | エネルギー | 247kcal | 406kcal | エネルギー | 198kcal | 357kcal | エネルギー | 281kcal | 440kcal | エネルギー | 298kcal | 457kcal | エネルギー | 264kcal | 423kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 13.5g | 17.2g | 蛋白質 | 11.2g | 14.9g | 蛋白質 | 12.9g | 16.6g | 蛋白質 | 18.4g | 22.1g | 蛋白質 | 14.4g | 18.1g | |
| 脂質 | 脂質 | 15.3g | 16.0g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 17.0g | 17.7g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 11.8g | 44.8g | 炭水化物 | 22.1g | 55.1g | 炭水化物 | 17.6g | 50.6g | 炭水化物 | 18.2g | 51.2g | 炭水化物 | 19.2g | 52.2g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 755mg | 1195mg | ナトリウム | 640mg | 1080mg | ナトリウム | 635mg | 1075mg | ナトリウム | 723mg | 1163mg | ナトリウム | 913mg | 1353mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | |
| 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 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | エネルギー | 614kcal | 1091kcal | エネルギー | 658kcal | 1135kcal | エネルギー | 618kcal | 1095kcal | エネルギー | 658kcal | 1135kcal | エネルギー | 612kcal | 1089kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 30.8g | 41.9g | 蛋白質 | 28.6g | 39.7g | 蛋白質 | 31.3g | 42.4g | 蛋白質 | 36.4g | 47.5g | 蛋白質 | 39.6g | 50.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 30.4g | 32.5g | 脂質 | 30.3g | 32.4g | 脂質 | 34.4g | 36.5g | 脂質 | 34.0g | 36.1g | 脂質 | 29.2g | 31.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 51.9g | 150.9g | 炭水化物 | 65.7g | 164.7g | 炭水化物 | 44.4g | 143.4g | 炭水化物 | 51.3g | 150.3g | 炭水化物 | 47.8g | 146.8g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2007mg | 3327mg | ナトリウム | 2334mg | 3654mg | ナトリウム | 1839mg | 3159mg | ナトリウム | 2315mg | 3635mg | ナトリウム | 2519mg | 3839mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.1g | 8.4g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.2g | 食塩相当量 | 4.7g | 8.0g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g | |

★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

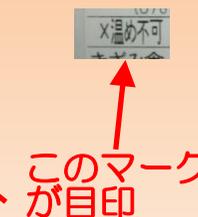


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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



- 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

| | 7月10日(月) | | | 7月11日(火) | | | 7月12日(水) | | | 7月13日(木) | | | 7月14日(金) | | | |
|--------|------------|-------|---------|-----------|-------|---------|------------|-------|---------|---------------|-------|---------|------------|-------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 豚すき | 乳麦 | | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | | 大根の干切煮 | 乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | |
| | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | | 昆布の佃煮 | 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 | 91kcal | 265kcal | エネルギー | 123kcal | 297kcal | エネルギー | 131kcal | 305kcal | エネルギー | 90kcal | 264kcal | エネルギー | 101kcal | 275kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.2g | 6.0g | 蛋白質 | 3.8g | 7.6g | 蛋白質 | 3.8g | 7.6g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.9g | 5.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 4.5g | 5.2g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.4g | 6.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.8g | 52.2g | 炭水化物 | 16.8g | 55.2g | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 14.0g | 52.4g | 炭水化物 | 12.8g | 51.2g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 519mg | 1042mg | ナトリウム | 462mg | 985mg | ナトリウム | 608mg | 1131mg | ナトリウム | 453mg | 976mg | ナトリウム | 487mg | 1010mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.6g | |
| 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 | | とんかつ | 卵乳麦 | | 鮭の西京焼 | 乳麦 | | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | |
| | 黒豆煮 | 乳麦 | | がんも煮 | 麦 | | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 五日豆腐煮 | 乳麦 | | |
| | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | | 野菜の三杯酢 | 麦 | | きのこきんぴら | 乳麦 | | もやしサラダ | 卵乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 209kcal | 383kcal | エネルギー | 183kcal | 357kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 210kcal | 384kcal | エネルギー | 165kcal | 339kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.3g | 12.1g | 蛋白質 | 8.9g | 12.7g | 蛋白質 | 5.4g | 9.2g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g |
| | 脂質 | 脂質 | 11.3g | 12.0g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 7.9g | 8.6g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.4g | 56.8g | 炭水化物 | 18.0g | 56.4g | 炭水化物 | 21.2g | 59.6g | 炭水化物 | 20.8g | 59.2g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g |
| ナトリウム | ナトリウム | 779mg | 1302mg | ナトリウム | 819mg | 1342mg | ナトリウム | 845mg | 1368mg | ナトリウム | 979mg | 1502mg | ナトリウム | 829mg | 1352mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 白身の照焼き | 乳麦 | | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | |
| | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | |
| | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 菜の花の辛子和え | 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 | 140kcal | 314kcal | エネルギー | 180kcal | 354kcal | エネルギー | 194kcal | 368kcal | エネルギー | 190kcal | 364kcal | エネルギー | 226kcal | 400kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.5g | 10.3g | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 11.4g | 12.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 17.1g | 55.5g | 炭水化物 | 22.2g | 60.6g |
| ナトリウム | ナトリウム | 803mg | 1326mg | ナトリウム | 834mg | 1357mg | ナトリウム | 759mg | 1282mg | ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | |
| 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 | 440kcal | 962kcal | エネルギー | 486kcal | 1008kcal | エネルギー | 521kcal | 1043kcal | エネルギー | 490kcal | 1012kcal | エネルギー | 492kcal | 1014kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 17.0g | 28.4g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g | 蛋白質 | 18.2g | 29.6g | 蛋白質 | 17.5g | 28.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 20.1g | 22.2g | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 27.1g | 29.2g | 脂質 | 23.1g | 25.2g | 脂質 | 24.7g | 26.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.9g | 164.1g | 炭水化物 | 53.3g | 168.5g | 炭水化物 | 55.0g | 170.2g | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 炭水化物 | 52.2g | 167.4g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2101mg | 3670mg | ナトリウム | 2115mg | 3684mg | ナトリウム | 2212mg | 3781mg | ナトリウム | 2281mg | 3850mg | ナトリウム | 2186mg | 3755mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.3g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.5g | |

★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