

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|         | 7月17日(月)                                                                      |  |  |  | 7月18日(火)                                                                |  |  |  | 7月19日(水)                                                                        |  |  |  | 7月20日(木)                                                               |  |  |  | 7月21日(金)                                                             |  |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>肉豆腐煮<br>ひじきとベーコンの煮物<br>春雨のピーナツ和え<br>★すまし汁(えのき・おつゆ)                |  |  |  | ★ごはん150g<br>菜の花と牛肉の煮物<br>食べるトマトスープ<br>法蓮草と切干のおひたし<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       |  |  |  | ★ごはん150g<br>豚バラのすき焼き煮<br>高野豆腐の味噌煮<br>蒸し鶏と春雨の炒め物<br>★味噌汁(えのき・切干)                 |  |  |  | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>野菜のチリソース煮<br>コンニャクの辛味炒め<br>★味噌汁(巻麴・しめじ)       |  |  |  | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>★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 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 184kcal 440kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 202kcal 470kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 217kcal 472kcal                                                           |  |  |  | エネルギー 133kcal 395kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 177kcal 431kcal                                                |  |  |  |
|         | たんぱく質 10.4g 15.6g                                                             |  |  |  | たんぱく質 9.2g 15.2g                                                        |  |  |  | たんぱく質 12.3g 17.3g                                                               |  |  |  | たんぱく質 6.8g 12.5g                                                       |  |  |  | たんぱく質 10.8g 15.9g                                                    |  |  |  |
|         | 脂質 8.5g 9.2g                                                                  |  |  |  | 脂質 12.5g 14.1g                                                          |  |  |  | 脂質 11.2g 12.0g                                                                  |  |  |  | 脂質 6.0g 6.9g                                                           |  |  |  | 脂質 6.3g 7.1g                                                         |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>里芋と玉ねぎのそぼろ煮<br>人参しりしり<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)                |  |  |  | ★ごはん150g<br>赤魚の酒粕焼<br>つま塩キャベツ<br>ごぼう大豆<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |  |  |  | ★ごはん150g<br>ハーブチキンソテー<br>平さやいんげん<br>白菜と挽肉の旨煮<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★味噌汁(豆腐・巻麴)    |  |  |  | ★ごはん150g<br>サワラのエスカベッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) |  |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>野菜のおろし煮<br>菜の花ときのこの和え物<br>★味噌汁(切干・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 246kcal 512kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 210kcal 464kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 192kcal 459kcal                                                           |  |  |  | エネルギー 264kcal 531kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 214kcal 469kcal                                                |  |  |  |
|         | たんぱく質 17.2g 23.0g                                                             |  |  |  | たんぱく質 18.9g 24.0g                                                       |  |  |  | たんぱく質 14.7g 20.6g                                                               |  |  |  | たんぱく質 19.4g 25.2g                                                      |  |  |  | たんぱく質 14.5g 19.5g                                                    |  |  |  |
|         | 脂質 9.9g 11.5g                                                                 |  |  |  | 脂質 7.0g 7.8g                                                            |  |  |  | 脂質 8.9g 10.0g                                                                   |  |  |  | 脂質 12.7g 14.3g                                                         |  |  |  | 脂質 11.6g 12.4g                                                       |  |  |  |
| 間食      | ◎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                                               |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                              |  |  |  |
|         | ★ごはん150g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>麴の野菜あんかけ<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★味噌汁(巻麴・白菜) |  |  |  | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>五色煮<br>白菜と麴の玉子とじ<br>★味噌汁(若芽・しめじ)               |  |  |  | ★ごはん150g<br>あんかけお魚ハンバーグ<br>人参のさんひら<br>肉野菜煮込み<br>インゲンとツナのマスタード和え<br>★味噌汁(白菜・なめこ) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>ジャガ芋の中華炒め<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)   |  |  |  | ★ごはん150g<br>フリの磯辺焼<br>ヒーマンソテー<br>炒り豆腐<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(おつゆ・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 203kcal 466kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 210kcal 465kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 215kcal 471kcal                                                           |  |  |  | エネルギー 229kcal 483kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 230kcal 494kcal                                                |  |  |  |
|         | たんぱく質 13.7g 19.3g                                                             |  |  |  | たんぱく質 15.3g 20.5g                                                       |  |  |  | たんぱく質 13.6g 18.7g                                                               |  |  |  | たんぱく質 12.7g 17.8g                                                      |  |  |  | たんぱく質 16.7g 22.3g                                                    |  |  |  |
| 夕食      | エネルギー 8.1g 9.0g                                                               |  |  |  | 脂質 10.6g 11.4g                                                          |  |  |  | 脂質 10.8g 11.6g                                                                  |  |  |  | 脂質 11.9g 12.7g                                                         |  |  |  | 脂質 12.4g 13.3g                                                       |  |  |  |
|         | 炭水化物 17.8g 73.6g                                                              |  |  |  | 炭水化物 14.5g 69.3g                                                        |  |  |  | 炭水化物 15.8g 70.7g                                                                |  |  |  | 炭水化物 18.5g 72.9g                                                       |  |  |  | 炭水化物 11.7g 67.8g                                                     |  |  |  |
|         | ナトリウム 414mg 641mg                                                             |  |  |  | ナトリウム 700mg 946mg                                                       |  |  |  | ナトリウム 702mg 930mg                                                               |  |  |  | ナトリウム 744mg 892mg                                                      |  |  |  | ナトリウム 805mg 1032mg                                                   |  |  |  |
|         | 食塩相当量 1.1g 1.6g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 1.8g 2.4g                                                         |  |  |  | 食塩相当量 1.8g 2.4g                                                                 |  |  |  | 食塩相当量 1.9g 2.3g                                                        |  |  |  | 食塩相当量 2.0g 2.6g                                                      |  |  |  |
|         | 合計                                                                            |  |  |  | 合計                                                                      |  |  |  | 合計                                                                              |  |  |  | 合計                                                                     |  |  |  | 合計                                                                   |  |  |  |
| 合計(間食込) | エネルギー 633kcal 1418kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 622kcal 1399kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 624kcal 1402kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 626kcal 1409kcal                                                 |  |  |  | エネルギー 621kcal 1394kcal                                               |  |  |  |
|         | たんぱく質 41.3g 57.9g                                                             |  |  |  | たんぱく質 43.4g 59.7g                                                       |  |  |  | たんぱく質 40.6g 56.6g                                                               |  |  |  | たんぱく質 38.9g 55.5g                                                      |  |  |  | たんぱく質 42.0g 57.7g                                                    |  |  |  |
|         | 脂質 26.5g 29.7g                                                                |  |  |  | 脂質 30.1g 33.3g                                                          |  |  |  | 脂質 30.9g 33.6g                                                                  |  |  |  | 脂質 30.6g 33.9g                                                         |  |  |  | 脂質 30.3g 32.8g                                                       |  |  |  |
|         | 炭水化物 55.4g 221.0g                                                             |  |  |  | 炭水化物 43.9g 208.0g                                                       |  |  |  | 炭水化物 44.9g 210.1g                                                               |  |  |  | 炭水化物 48.8g 213.9g                                                      |  |  |  | 炭水化物 45.8g 210.8g                                                    |  |  |  |
|         | ナトリウム 2047mg 2648mg                                                           |  |  |  | ナトリウム 1879mg 2502mg                                                     |  |  |  | ナトリウム 1984mg 2665mg                                                             |  |  |  | ナトリウム 2244mg 2845mg                                                    |  |  |  | ナトリウム 2228mg 2830mg                                                  |  |  |  |

※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

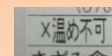


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| 7月17日(月) |               | 7月18日(火) |              | 7月19日(水) |                 | 7月20日(木) |                   | 7月21日(金) |              |
|----------|---------------|----------|--------------|----------|-----------------|----------|-------------------|----------|--------------|
| 朝食       | ★ごはん120g      |          | ★ごはん120g     |          | ★ごはん120g        |          | ★ごはん120g          |          | ★ごはん120g     |
|          | 肉豆腐煮          | 麦        | 菜の花と牛肉の煮物    | 麦        | 豚バラのすき焼き煮       | 麦        | 白菜とがんもの煮物         | 麦        | 大豆の洋風五目煮     |
|          | ひじきとベーコンの煮物   | 卵乳麦      | 食べるトマトスープ    | 乳麦       | 高野豆腐の味噌煮        | 卵麦       | 野菜のチリソース煮         | 麦        | 竹輪の五色きんぴら    |
|          | 春雨のピーナッツ和え    | 卵乳麦落     | 法蓮草と切干のおひたし  | 麦        | 蒸し鶏と春雨の炒め物      | 麦        | コンニャクの辛味炒め        | 乳麦落      | 大根とごぼうの甘辛煮   |
|          |               |          |              |          |                 |          |                   |          |              |
|          | 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          |
|          | エネルギー         | 184kcal  | 377kcal      | エネルギー    | 202kcal         | 395kcal  | エネルギー             | 133kcal  | 326kcal      |
|          | たんぱく質         | 10.4g    | 13.7g        | たんぱく質    | 9.2g            | 12.5g    | たんぱく質             | 6.8g     | 10.1g        |
|          | 脂質            | 8.5g     | 9.0g         | 脂質       | 12.5g           | 13.0g    | 脂質                | 6.0g     | 6.5g         |
|          | 炭水化物          | 16.7g    | 58.6g        | 炭水化物     | 12.6g           | 54.5g    | 炭水化物              | 14.4g    | 56.3g        |
| 昼食       | ナトリウム         | 707mg    | 708mg        | ナトリウム    | 625mg           | 626mg    | ナトリウム             | 594mg    | 595mg        |
|          | 食塩相当量         | 1.8g     | 1.8g         | 食塩相当量    | 1.6g            | 1.6g     | 食塩相当量             | 1.5g     | 1.5g         |
|          | ★ごはん120g      |          | ★ごはん120g     |          | ★ごはん120g        |          | ★ごはん120g          |          | ★ごはん120g     |
|          | チキンカレーのルー     | 乳麦       | 赤魚の酒粕焼       | 麦        | ハーブチキンソテー       | 卵        | サワラのエスカベッシュ       | 乳麦       | 豚肉とキャベツの塩おかか |
|          | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮   | 乳麦       | つま塩キャベツ      | 麦か       | 平さやいんげん         | 麦        | 豚肉と大根の煮物          | 麦        | 野菜のおろし煮      |
|          | 人参しりしり        | 麦        | ごぼう大豆        | 麦        | 白菜と挽肉の旨煮        | 麦        | オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え | 乳麦落      | 菜の花とときのこの和え物 |
|          |               |          | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 麦        | カリフラワーの柚子味噌和え   |          |                   |          |              |
|          |               |          |              |          |                 |          |                   |          |              |
|          | おかず           | ご飯セット    | おかず          | ご飯セット    | おかず             | ご飯セット    | おかず               | ご飯セット    | おかず          |
|          | エネルギー         | 246kcal  | 439kcal      | エネルギー    | 210kcal         | 403kcal  | エネルギー             | 264kcal  | 457kcal      |
| 間食       | たんぱく質         | 17.2g    | 20.5g        | たんぱく質    | 18.9g           | 22.2g    | たんぱく質             | 19.4g    | 22.7g        |
|          | 脂質            | 9.9g     | 10.4g        | 脂質       | 7.0g            | 7.5g     | 脂質                | 12.7g    | 13.2g        |
|          | 炭水化物          | 20.9g    | 62.8g        | 炭水化物     | 16.8g           | 58.7g    | 炭水化物              | 15.9g    | 57.8g        |
|          | ナトリウム         | 926mg    | 927mg        | ナトリウム    | 554mg           | 555mg    | ナトリウム             | 906mg    | 907mg        |
|          | 食塩相当量         | 2.4g     | 2.4g         | 食塩相当量    | 1.4g            | 1.4g     | 食塩相当量             | 2.3g     | 2.3g         |
|          | ◎牛乳180g       |          | ◎牛乳180g      |          | ◎牛乳180g         |          | ◎牛乳180g           |          | ◎牛乳180g      |
|          | ◎グレープフルーツ200g |          | ◎りんご150g     |          | ◎バナナ90g         |          | ◎グレープフルーツ200g     |          | ◎キウイフルーツ150g |
|          | ★ごはん120g      |          | ★ごはん120g     |          | ★ごはん120g        |          | ★ごはん120g          |          | ★ごはん120g     |
|          | 白身魚のムニエル      | 麦        | 揚げ豆腐の挽肉あん    | 乳麦       | あんかけお魚ハンバーグ     | 麦        | 鶏肉ときのこのバター醤油      | 乳麦       | フリの磯辺焼       |
|          | タルタルソース(小袋)   | 卵麦       | 五色煮          | 麦        | 人参のきんぴら         | 麦        | ジャガ芋の中華炒め         | 乳麦       | ヒーマンソテー      |
| 夕食       | 麴の野菜あんかけ      | 麦        | 白菜と麴の玉子とじ    | 卵麦       | 肉野菜煮込み          | 麦        | ブロッコリーのゴマ和え       | 乳麦       | 炒り豆腐         |
|          | カリフラワーの甘酢漬け   |          |              |          | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦      |                   |          | 白菜と昆布のナムル    |
|          |               |          |              |          |                 |          |                   |          |              |
|          | 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          |
|          | エネルギー         | 203kcal  | 396kcal      | エネルギー    | 210kcal         | 403kcal  | エネルギー             | 229kcal  | 422kcal      |
|          | たんぱく質         | 13.7g    | 17.0g        | たんぱく質    | 15.3g           | 18.6g    | たんぱく質             | 12.7g    | 16.0g        |
|          | 脂質            | 8.1g     | 8.6g         | 脂質       | 10.6g           | 11.1g    | 脂質                | 11.9g    | 12.4g        |
|          | 炭水化物          | 17.8g    | 59.7g        | 炭水化物     | 14.5g           | 56.4g    | 炭水化物              | 18.5g    | 60.4g        |
|          | ナトリウム         | 414mg    | 415mg        | ナトリウム    | 700mg           | 701mg    | ナトリウム             | 744mg    | 745mg        |
|          | 食塩相当量         | 1.1g     | 1.1g         | 食塩相当量    | 1.8g            | 1.8g     | 食塩相当量             | 1.9g     | 1.9g         |
| 合計       | エネルギー         | 633kcal  | 1212kcal     | エネルギー    | 622kcal         | 1201kcal | エネルギー             | 626kcal  | 1205kcal     |
|          | たんぱく質         | 41.3g    | 51.2g        | たんぱく質    | 43.4g           | 53.3g    | たんぱく質             | 38.9g    | 48.8g        |
|          | 脂質            | 26.5g    | 28.0g        | 脂質       | 30.1g           | 31.6g    | 脂質                | 30.6g    | 32.1g        |
|          | 炭水化物          | 55.4g    | 181.1g       | 炭水化物     | 43.9g           | 169.6g   | 炭水化物              | 48.8g    | 174.5g       |
|          | ナトリウム         | 2047mg   | 2050mg       | ナトリウム    | 1879mg          | 1882mg   | ナトリウム             | 2244mg   | 2247mg       |
|          | 食塩相当量         | 5.3g     | 5.3g         | 食塩相当量    | 4.8g            | 4.8g     | 食塩相当量             | 5.7g     | 5.7g         |
|          | エネルギー         | 830kcal  | 1409kcal     | エネルギー    | 829kcal         | 1408kcal | エネルギー             | 823kcal  | 1402kcal     |
|          | たんぱく質         | 49.0g    | 58.9g        | たんぱく質    | 49.5g           | 59.4g    | たんぱく質             | 46.6g    | 56.5g        |
|          | 脂質            | 33.5g    | 35.0g        | 脂質       | 37.2g           | 38.7g    | 脂質                | 37.6g    | 39.1g        |
|          | 炭水化物          | 83.2g    | 208.9g       | 炭水化物     | 75.8g           | 201.5g   | 炭水化物              | 76.6g    | 202.3g       |
| 合計(間食込)  | ナトリウム         | 2123mg   | 2126mg       | ナトリウム    | 1953mg          | 1956mg   | ナトリウム             | 2320mg   | 2323mg       |
|          | 食塩相当量         | 5.5g     | 5.5g         | 食塩相当量    | 5.0g            | 5.0g     | 食塩相当量             | 5.9g     | 5.9g         |

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

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

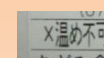


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



# （たんぱく40g管理食） 週間献立表

|         | 7月17日(月)                                                                       |  |  |  | 7月18日(火)                                                                       |  |  |  | 7月19日(水)                                                                       |  |  |  | 7月20日(木)                                                                       |  |  |  | 7月21日(金)                                                                       |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>コールスローサラダ                             |  |  |  | ★ごはん150g<br>がんもどきの含め煮<br>スイートパンプ<br>ハムの和風サラダ                                   |  |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>人参の炒り煮<br>カラフルサラダ                                     |  |  |  | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>なすの中華風南蛮漬                               |  |  |  | ★ごはん150g<br>ロールキャベツのスープ煮<br>ウインナーときのこの炒め物<br>若芽のごま酢和え                          |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                                |  |  |  | 麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                  |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                 |  |  |  | 卵麦<br>麦<br>麦                                                                   |  |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 303kcal<br>5.8g<br>21.4g<br>21.9g<br>622mg<br>459mg<br>86mg<br>1.6g            |  |  |  | 546kcal<br>9.9g<br>22.0g<br>74.7g<br>623mg<br>520mg<br>151mg<br>1.6g           |  |  |  | 573kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>18.1g<br>87.1g<br>631mg<br>565mg<br>204mg<br>1.6g  |  |  |  | 203kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>10.6g<br>18.9g<br>475mg<br>508mg<br>119mg<br>1.2g  |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 161kcal<br>5.5g<br>7.9g<br>19.9g<br>760mg<br>382mg<br>98mg<br>1.9g            |  |  |  | 404kcal<br>9.6g<br>8.5g<br>72.7g<br>761mg<br>443mg<br>163mg<br>1.9g       |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 546kcal<br>9.9g<br>22.0g<br>74.7g<br>623mg<br>520mg<br>151mg<br>1.6g           |  |  |  | 573kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>18.1g<br>87.1g<br>631mg<br>565mg<br>204mg<br>1.6g  |  |  |  | 573kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>18.1g<br>87.1g<br>631mg<br>565mg<br>204mg<br>1.6g  |  |  |  | 446kcal<br>11.2g<br>71.7g<br>476mg<br>569mg<br>184mg<br>1.2g                   |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 161kcal<br>5.5g<br>7.9g<br>19.9g<br>760mg<br>382mg<br>98mg<br>1.9g            |  |  |  | 404kcal<br>9.6g<br>8.5g<br>72.7g<br>761mg<br>443mg<br>163mg<br>1.9g       |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 573kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>18.1g<br>87.1g<br>631mg<br>565mg<br>204mg<br>1.6g  |  |  |  | 573kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>18.1g<br>87.1g<br>631mg<br>565mg<br>204mg<br>1.6g  |  |  |  | 573kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>18.1g<br>87.1g<br>631mg<br>565mg<br>204mg<br>1.6g  |  |  |  | 446kcal<br>11.2g<br>71.7g<br>476mg<br>569mg<br>184mg<br>1.2g                   |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 161kcal<br>5.5g<br>7.9g<br>19.9g<br>760mg<br>382mg<br>98mg<br>1.9g            |  |  |  | 404kcal<br>9.6g<br>8.5g<br>72.7g<br>761mg<br>443mg<br>163mg<br>1.9g       |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 203kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>10.6g<br>18.9g<br>475mg<br>508mg<br>119mg<br>1.2g  |  |  |  | 203kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>10.6g<br>18.9g<br>475mg<br>508mg<br>119mg<br>1.2g  |  |  |  | 203kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>10.6g<br>18.9g<br>475mg<br>508mg<br>119mg<br>1.2g  |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 161kcal<br>5.5g<br>7.9g<br>19.9g<br>760mg<br>382mg<br>98mg<br>1.9g        |  |  |  | 404kcal<br>9.6g<br>8.5g<br>72.7g<br>761mg<br>443mg<br>163mg<br>1.9g     |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 263kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>20.9g<br>10.5g<br>730mg<br>314mg<br>86mg<br>1.9g   |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 161kcal<br>5.5g<br>7.9g<br>19.9g<br>760mg<br>382mg<br>98mg<br>1.9g        |  |  |  | 404kcal<br>9.6g<br>8.5g<br>72.7g<br>761mg<br>443mg<br>163mg<br>1.9g     |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g  |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 506kcal<br>7.4g<br>11.5g<br>21.5g<br>63.3g<br>731mg<br>375mg<br>151mg<br>1.9g |  |  |  | 161kcal<br>5.5g<br>7.9g<br>19.9g<br>760mg<br>382mg<br>98mg<br>1.9g        |  |  |  | 404kcal<br>9.6g<br>8.5g<br>72.7g<br>761mg<br>443mg<br>163mg<br>1.9g     |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚生姜焼き丼の具<br>切干大根煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え                                  |  |  |  | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>ナスと麩の炒め煮<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋)                     |  |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの蒲焼<br>人参クラッセ<br>菜の花のクリーム煮<br>大根のマヨネーズ和え                         |  |  |  | ★ごはん150g<br>ポークチャップ<br>さつま芋のレモン煮<br>れんこんとひじきのサラダ                               |  |  |  | ★ごはん150g<br>ささみ大葉フライ<br>インゲンソテー<br>赤玉南瓜煮<br>マカロニとパプリカのサラダ                      |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 麦<br>麦<br>卵麦                                                                   |  |  |  | 麦<br>麦<br>卵麦                                                                   |  |  |  | 麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                  |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                 |  |  |  | 麦<br>麦<br>卵麦                                                                   |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 355kcal<br>12.1g<br>22.1g<br>25.3g<br>901mg<br>413mg<br>164mg<br>2.3g          |  |  |  | 598kcal<br>16.2g<br>22.7g<br>78.1g<br>902mg<br>474mg<br>229mg<br>2.3g          |  |  |  | 596kcal<br>10.4g<br>14.5g<br>19.3g<br>35.9g<br>532mg<br>131mg<br>1.2g          |  |  |  | 608kcal<br>11.8g<br>15.9g<br>24.1g<br>25.4g<br>637mg<br>558mg<br>121mg<br>1.6g |  |  |  | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 408kcal<br>13.0g<br>19.8g<br>44.6g<br>591mg<br>545mg<br>147mg<br>1.5g         |  |  |  | 651kcal<br>17.1g<br>20.4g<br>97.4g<br>592mg<br>606mg<br>212mg<br>1.5g     |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 598kcal<br>16.2g<br>22.7g<br>78.1g<br>902mg<br>474mg<br>229mg<br>2.3g          |  |  |  | 596kcal<br>10.4g<br>14.5g<br>19.3g<br>35.9g<br>532mg<br>131mg<br>1.2g          |  |  |  | 596kcal<br>10.4g<br>14.5g<br>19.3g<br>35.9g<br>532mg<br>131mg<br>1.2g          |  |  |  | 608kcal<br>11.8g<br>15.9g<br>24.1g<br>25.4g<br>637mg<br>558mg<br>121mg<br>1.6g |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 408kcal<br>13.0g<br>19.8g<br>44.6g<br>591mg<br>545mg<br>147mg<br>1.5g         |  |  |  | 651kcal<br>17.1g<br>20.4g<br>97.4g<br>592mg<br>606mg<br>212mg<br>1.5g     |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 596kcal<br>10.4g<br>14.5g<br>19.3g<br>35.9g<br>532mg<br>131mg<br>1.2g          |  |  |  | 596kcal<br>10.4g<br>14.5g<br>19.3g<br>35.9g<br>532mg<br>131mg<br>1.2g          |  |  |  | 596kcal<br>10.4g<br>14.5g<br>19.3g<br>35.9g<br>532mg<br>131mg<br>1.2g          |  |  |  | 608kcal<br>11.8g<br>15.9g<br>24.1g<br>25.4g<br>637mg<br>558mg<br>121mg<br>1.6g |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 408kcal<br>13.0g<br>19.8g<br>44.6g<br>591mg<br>545mg<br>147mg<br>1.5g         |  |  |  | 651kcal<br>17.1g<br>20.4g<br>97.4g<br>592mg<br>606mg<br>212mg<br>1.5g     |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 608kcal<br>11.8g<br>15.9g<br>24.1g<br>25.4g<br>637mg<br>558mg<br>121mg<br>1.6g |  |  |  | 608kcal<br>11.8g<br>15.9g<br>24.1g<br>25.4g<br>637mg<br>558mg<br>121mg<br>1.6g |  |  |  | 608kcal<br>11.8g<br>15.9g<br>24.1g<br>25.4g<br>637mg<br>558mg<br>121mg<br>1.6g |  |  |  | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 408kcal<br>13.0g<br>19.8g<br>44.6g<br>591mg<br>545mg<br>147mg<br>1.5g         |  |  |  | 651kcal<br>17.1g<br>20.4g<br>97.4g<br>592mg<br>606mg<br>212mg<br>1.5g     |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 350kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>16.2g<br>39.0g<br>591mg<br>597mg<br>146mg<br>1.7g |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 408kcal<br>13.0g<br>19.8g<br>44.6g<br>591mg<br>545mg<br>147mg<br>1.5g     |  |  |  | 651kcal<br>17.1g<br>20.4g<br>97.4g<br>592mg<br>606mg<br>212mg<br>1.5g   |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g          |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 593kcal<br>14.3g<br>16.8g<br>91.8g<br>664mg<br>658mg<br>211mg<br>1.7g         |  |  |  | 408kcal<br>13.0g<br>19.8g<br>44.6g<br>591mg<br>545mg<br>147mg<br>1.5g     |  |  |  | 651kcal<br>17.1g<br>20.4g<br>97.4g<br>592mg<br>606mg<br>212mg<br>1.5g   |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
| 間食      | ◎ハイナツプル(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>赤魚の竜田揚<br>きのこあん<br>さんひられんこん<br>マセドニアンサラダ         |  |  |  | ◎黄桃(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>根菜入りハンバーグ<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>ジャーマンポテト<br>中華サラダ     |  |  |  | ◎ハイナツプル(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>チャプチェ<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>ブロッコリーのツナマヨ和え        |  |  |  | ◎みかん(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>チキンのディオリソース<br>スパソテー<br>切干大根のカレーさんひら<br>野菜のごま和え     |  |  |  | ◎ハイナツプル(缶) /5g<br>★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼き<br>人参シャトー<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>キャベツのピーナッツ和え   |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 麦<br>麦<br>麦<br>卵                                                               |  |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦                                                           |  |  |  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                             |  |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦                                                          |  |  |  | 麦<br>麦<br>麦<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 332kcal<br>12.0g<br>19.1g<br>28.1g<br>548mg<br>485mg<br>169mg<br>1.4g          |  |  |  | 575kcal<br>16.1g<br>19.7g<br>80.9g<br>549mg<br>546mg<br>234mg<br>1.4g          |  |  |  | 318kcal<br>8.5g<br>12.6g<br>32.7g<br>799mg<br>496mg<br>87mg<br>2.0g            |  |  |  | 561kcal<br>12.6g<br>18.0g<br>85.5g<br>800mg<br>557mg<br>152mg<br>2.0g          |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g         |  |  |  | 609kcal<br>16.3g<br>26.0g<br>75.2g<br>609mg<br>324mg<br>182mg<br>1.5g         |  |  |  | 396kcal<br>11.6g<br>27.3g<br>24.8g<br>637mg<br>431mg<br>168mg<br>1.6g     |  |  |  | 639kcal<br>15.7g<br>27.9g<br>77.6g<br>638mg<br>492mg<br>233mg<br>1.6g   |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 575kcal<br>16.1g<br>19.7g<br>80.9g<br>549mg<br>546mg<br>234mg<br>1.4g          |  |  |  | 575kcal<br>16.1g<br>19.7g<br>80.9g<br>549mg<br>546mg<br>234mg<br>1.4g          |  |  |  | 575kcal<br>16.1g<br>19.7g<br>80.9g<br>549mg<br>546mg<br>234mg<br>1.4g          |  |  |  | 318kcal<br>8.5g<br>12.6g<br>32.7g<br>799mg<br>496mg<br>87mg<br>2.0g            |  |  |  | 561kcal<br>12.6g<br>18.0g<br>85.5g<br>800mg<br>557mg<br>152mg<br>2.0g          |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g         |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g         |  |  |  | 609kcal<br>16.3g<br>26.0g<br>75.2g<br>609mg<br>324mg<br>182mg<br>1.5g     |  |  |  | 396kcal<br>11.6g<br>27.3g<br>24.8g<br>637mg<br>431mg<br>168mg<br>1.6g   |  |  |  | 639kcal<br>15.7g<br>27.9g<br>77.6g<br>638mg<br>492mg<br>233mg<br>1.6g     |  |  |  |
|         | 318kcal<br>8.5g<br>12.6g<br>32.7g<br>799mg<br>496mg<br>87mg<br>2.0g            |  |  |  | 318kcal<br>8.5g<br>12.6g<br>32.7g<br>799mg<br>496mg<br>87mg<br>2.0g            |  |  |  | 318kcal<br>8.5g<br>12.6g<br>32.7g<br>799mg<br>496mg<br>87mg<br>2.0g            |  |  |  | 318kcal<br>8.5g<br>12.6g<br>32.7g<br>799mg<br>496mg<br>87mg<br>2.0g            |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g         |  |  |  | 609kcal<br>16.3g<br>26.0g<br>75.2g<br>609mg<br>324mg<br>182mg<br>1.5g         |  |  |  | 396kcal<br>11.6g<br>27.3g<br>24.8g<br>637mg<br>431mg<br>168mg<br>1.6g     |  |  |  | 639kcal<br>15.7g<br>27.9g<br>77.6g<br>638mg<br>492mg<br>233mg<br>1.6g   |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 561kcal<br>12.6g<br>18.0g<br>85.5g<br>800mg<br>557mg<br>152mg<br>2.0g          |  |  |  | 561kcal<br>12.6g<br>18.0g<br>85.5g<br>800mg<br>557mg<br>152mg<br>2.0g          |  |  |  | 561kcal<br>12.6g<br>18.0g<br>85.5g<br>800mg<br>557mg<br>152mg<br>2.0g          |  |  |  | 561kcal<br>12.6g<br>18.0g<br>85.5g<br>800mg<br>557mg<br>152mg<br>2.0g          |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g         |  |  |  | 609kcal<br>16.3g<br>26.0g<br>75.2g<br>609mg<br>324mg<br>182mg<br>1.5g         |  |  |  | 396kcal<br>11.6g<br>27.3g<br>24.8g<br>637mg<br>431mg<br>168mg<br>1.6g     |  |  |  | 639kcal<br>15.7g<br>27.9g<br>77.6g<br>638mg<br>492mg<br>233mg<br>1.6g   |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 402kcal<br>11.7g<br>25.8g<br>29.7g<br>727mg<br>467mg<br>144mg<br>1.8g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g          |  |  |  | 609kcal<br>16.3g<br>26.0g<br>75.2g<br>609mg<br>324mg<br>182mg<br>1.5g         |  |  |  | 396kcal<br>11.6g<br>27.3g<br>24.8g<br>637mg<br>431mg<br>168mg<br>1.6g         |  |  |  | 639kcal<br>15.7g<br>27.9g<br>77.6g<br>638mg<br>492mg<br>233mg<br>1.6g     |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g          |  |  |  | 366kcal<br>12.2g<br>25.4g<br>22.4g<br>608mg<br>263mg<br>117mg<br>1.5g          |  |  |  | 609kcal<br>16.3g<br>26.0g<br>75.2g<br>609mg<br>324mg<br>182mg<br>1.5g         |  |  |  | 396kcal<br>11.6g<br>27.3g<br>24.8g<br>637mg<br>431mg<br>168mg<br>1.6g         |  |  |  | 639kcal<br>15.7g<br>27.9g<br>77.6g<br>638mg<br>492mg<br>233mg<br>1.6g     |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
| 合計(間食込) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                   |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |
|         | 990kcal<br>29.9g<br>62.6g<br>75.3g<br>2071mg<br>1357mg<br>419mg<br>5.3g        |  |  |  | 1719kcal<br>42.2g<br>64.4g<br>233.7g<br>2074mg<br>1540mg<br>614mg<br>5.3g      |  |  |  | 1001kcal<br>26.3g<br>54.2g<br>102.9g<br>1895mg<br>1532mg<br>357mg<br>4.8g      |  |  |  | 1730kcal<br>38.6g<br>56.0g<br>261.3g<br>1898mg<br>1715mg<br>552mg<br>4.8g      |  |  |  | 970kcal<br>30.9g<br>59.9g<br>74.0g<br>1839mg<br>1533mg<br>384mg<br>4.6g        |  |  |  | 1699kcal<br>43.2g<br>61.7g<br>232.4g<br>1842mg<br>1716mg<br>579mg<br>4.7g     |  |  |  | 979kcal<br>29.8g<br>62.5g<br>71.9g<br>2001mg<br>1174mg<br>349mg<br>5.1g       |  |  |  | 1708kcal<br>42.1g<br>64.3g<br>230.3g<br>2004mg<br>1357mg<br>544mg<br>5.1g |  |  |  | 965kcal<br>30.1g<br>55.0g<br>89.3g<br>1988mg<br>1358mg<br>413mg<br>5.0g |  |  |  | 1694kcal<br>42.4g<br>56.8g<br>247.7g<br>1991mg<br>1541mg<br>608mg<br>5.0g |  |  |  |
|         | 1719kcal<br>42.2g<br>64.4g<br>233.7g<br>2074mg<br>1540mg<br>614mg<br>5.3g      |  |  |  | 1719kcal<br>42.2g<br>64.4g<br>233.7g<br>2074mg<br>1540mg<br>614mg<br>5.3g      |  |  |  | 1719kcal<br>42.2g<br>64.4g<br>233.7g<br>2074mg<br>1540mg<br>614mg<br>5.3g      |  |  |  | 1730kcal<br>38.6g<br>56.0g<br>261.3g<br>1898mg<br>1715mg<br>552mg<br>4.8g      |  |  |  | 1730kcal<br>38.6g<br>56.0g<br>261.3g<br>1898mg<br>1715mg<br>552mg<br>4.8g      |  |  |  | 970kcal<br>30.9g<br>                                                          |  |  |  |                                                                               |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                         |  |  |  |                                                                           |  |  |  |

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

|         | 7月17日(月)                                                                  |  |  |  | 7月18日(火)                                                                  |  |  |  | 7月19日(水)                                                                   |  |  |  | 7月20日(木)                                                                  |  |  |  | 7月21日(金)                                                                      |  |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>人参しりしり<br>れんこんサラダ                                |  |  |  | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>えのきのきんぴら<br>さつま芋サラダ                                   |  |  |  | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>竹輪と菜の花の煮物<br>コールスローサラダ                            |  |  |  | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>蒸し鶏の炒め物<br>キャベツとベーコンの和え物                          |  |  |  | ★ごはん180g<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>ハムと春雨のサラダ                                 |  |  |  |
|         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                        |  |  |  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                        |  |  |  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                         |  |  |  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                        |  |  |  | 麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                             |  |  |  |
|         | 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量               |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                  |  |  |  |
|         | 220kcal<br>8.4g<br>13.9g<br>15.4g<br>535mg<br>488mg<br>133mg<br>1.4g      |  |  |  | 244kcal<br>7.2g<br>15.0g<br>20.2g<br>333mg<br>383mg<br>144mg<br>0.8g      |  |  |  | 215kcal<br>7.8g<br>14.2g<br>15.9g<br>741mg<br>320mg<br>103mg<br>1.9g       |  |  |  | 174kcal<br>9.2g<br>8.3g<br>16.4g<br>606mg<br>408mg<br>119mg<br>1.5g       |  |  |  | 206kcal<br>8.8g<br>9.4g<br>21.5g<br>742mg<br>310mg<br>121mg<br>1.9g           |  |  |  |
|         | 510kcal<br>13.3g<br>14.6g<br>78.3g<br>536mg<br>560mg<br>210mg<br>1.4g     |  |  |  | 534kcal<br>12.1g<br>15.7g<br>83.1g<br>334mg<br>455mg<br>221mg<br>0.8g     |  |  |  | 505kcal<br>12.7g<br>14.9g<br>78.8g<br>742mg<br>392mg<br>180mg<br>1.9g      |  |  |  | 464kcal<br>14.1g<br>9.0g<br>79.3g<br>607mg<br>480mg<br>196mg<br>1.5g      |  |  |  | 496kcal<br>13.7g<br>10.1g<br>84.4g<br>743mg<br>382mg<br>198mg<br>1.9g         |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>じゃが芋の中華風サラダ                        |  |  |  | ★ごはん180g<br>ささみ大葉フライ<br>インケンソテー<br>五色煮豆<br>野菜のピーナッツ和え                     |  |  |  | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>塩ゆでアスパラ<br>鶏肉とオクラの中華風               |  |  |  | ★ごはん180g<br>白身魚の四川風ソース<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>大根なます                           |  |  |  | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>白菜の中華そぼろ煮<br>菜の花のおひたし                                   |  |  |  |
|         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                        |  |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦落                                                       |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                         |  |  |  | 麦落<br>卵麦<br>麦<br>麦                                                        |  |  |  | 麦<br>乳麦落<br>麦<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量               |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                  |  |  |  |
|         | 272kcal<br>17.4g<br>11.6g<br>27.1g<br>881mg<br>736mg<br>210mg<br>2.2g     |  |  |  | 281kcal<br>17.4g<br>12.6g<br>25.9g<br>817mg<br>591mg<br>197mg<br>2.1g     |  |  |  | 301kcal<br>17.7g<br>17.2g<br>18.5g<br>804mg<br>567mg<br>188mg<br>2.0g      |  |  |  | 287kcal<br>17.8g<br>16.7g<br>15.7g<br>710mg<br>513mg<br>263mg<br>1.8g     |  |  |  | 312kcal<br>13.9g<br>20.3g<br>17.3g<br>808mg<br>576mg<br>182mg<br>2.1g         |  |  |  |
|         | 562kcal<br>22.3g<br>12.3g<br>90.0g<br>882mg<br>808mg<br>287mg<br>2.2g     |  |  |  | 571kcal<br>22.3g<br>13.3g<br>88.8g<br>818mg<br>663mg<br>274mg<br>2.1g     |  |  |  | 591kcal<br>22.6g<br>17.9g<br>81.4g<br>805mg<br>639mg<br>265mg<br>2.0g      |  |  |  | 577kcal<br>22.7g<br>17.4g<br>78.6g<br>711mg<br>585mg<br>340mg<br>1.8g     |  |  |  | 602kcal<br>18.8g<br>21.0g<br>80.2g<br>809mg<br>648mg<br>259mg<br>2.1g         |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鯖の塩焼<br>平さやいんげん<br>法蓮草ソテー<br>玉子スハザラダ            |  |  |  | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>ポテトマサラダ           |  |  |  | ◎バナナアップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>ピーマンソテー<br>れんこんと鶏肉のカレー煮<br>春雨のサラダ |  |  |  | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>ブロッコリーの煮物<br>さっぱりポテトサラダ         |  |  |  | ◎バナナアップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>アリの味噌焼<br>塩枝豆<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>切干と人参のハリハリ |  |  |  |
| 夕食      | 乳麦<br>卵麦                                                                  |  |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵麦                                                             |  |  |  | 麦<br>卵麦<br>乳麦<br>卵                                                         |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵<br>麦                                                         |  |  |  | 麦<br>麦<br>麦<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量               |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                  |  |  |  |
|         | 320kcal<br>13.6g<br>22.0g<br>14.9g<br>648mg<br>426mg<br>179mg<br>1.6g     |  |  |  | 315kcal<br>15.3g<br>17.9g<br>22.2g<br>839mg<br>624mg<br>209mg<br>2.1g     |  |  |  | 286kcal<br>14.8g<br>15.2g<br>20.7g<br>578mg<br>506mg<br>207mg<br>1.5g      |  |  |  | 306kcal<br>12.6g<br>19.1g<br>20.7g<br>721mg<br>482mg<br>173mg<br>1.8g     |  |  |  | 291kcal<br>17.8g<br>14.2g<br>21.1g<br>686mg<br>605mg<br>165mg<br>1.7g         |  |  |  |
|         | 610kcal<br>18.5g<br>22.7g<br>77.8g<br>649mg<br>498mg<br>256mg<br>1.7g     |  |  |  | 605kcal<br>20.2g<br>18.6g<br>85.1g<br>840mg<br>696mg<br>286mg<br>2.1g     |  |  |  | 576kcal<br>19.7g<br>15.9g<br>83.6g<br>579mg<br>578mg<br>284mg<br>1.5g      |  |  |  | 596kcal<br>17.5g<br>19.8g<br>83.6g<br>722mg<br>554mg<br>250mg<br>1.8g     |  |  |  | 581kcal<br>22.7g<br>14.9g<br>84.0g<br>687mg<br>677mg<br>242mg<br>1.7g         |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
| 合計      | 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量               |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量              |  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量                  |  |  |  |
|         | 812kcal<br>39.4g<br>47.5g<br>57.4g<br>2064mg<br>1650mg<br>522mg<br>5.2g   |  |  |  | 840kcal<br>39.9g<br>45.5g<br>68.3g<br>1989mg<br>1598mg<br>550mg<br>5.0g   |  |  |  | 802kcal<br>40.3g<br>46.6g<br>55.1g<br>2123mg<br>1393mg<br>498mg<br>5.4g    |  |  |  | 767kcal<br>39.6g<br>44.1g<br>52.8g<br>2037mg<br>1403mg<br>555mg<br>5.1g   |  |  |  | 809kcal<br>40.5g<br>43.9g<br>59.9g<br>2236mg<br>1491mg<br>468mg<br>5.7g       |  |  |  |
|         | 1682kcal<br>54.1g<br>49.6g<br>246.1g<br>2067mg<br>1866mg<br>753mg<br>5.3g |  |  |  | 1710kcal<br>54.6g<br>47.6g<br>257.0g<br>1992mg<br>1814mg<br>781mg<br>5.0g |  |  |  | 1672kcal<br>55.0g<br>48.7g<br>243.8g<br>2126mg<br>1609mg<br>729mg<br>5.4g  |  |  |  | 1637kcal<br>54.3g<br>46.2g<br>241.5g<br>2040mg<br>1619mg<br>786mg<br>5.1g |  |  |  | 1679kcal<br>55.2g<br>46.0g<br>248.6g<br>2239mg<br>1707mg<br>699mg<br>5.7g     |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
| 合計(間食込) | ★ごはん180g<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量           |  |  |  | ★ごはん180g<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量           |  |  |  | ★ごはん180g<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            |  |  |  | ★ごはん180g<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量           |  |  |  | ★ごはん180g<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量               |  |  |  |
|         | 940kcal<br>40.2g<br>47.7g<br>88.3g<br>2070mg<br>1770mg<br>536mg<br>5.2g   |  |  |  | 936kcal<br>40.7g<br>45.7g<br>91.3g<br>1995mg<br>1711mg<br>562mg<br>5.0g   |  |  |  | 928kcal<br>40.9g<br>46.8g<br>85.6g<br>2125mg<br>1507mg<br>504mg<br>5.4g    |  |  |  | 895kcal<br>40.4g<br>44.3g<br>83.7g<br>2043mg<br>1523mg<br>569mg<br>5.1g   |  |  |  | 895kcal<br>40.4g<br>44.3g<br>83.7g<br>2043mg<br>1523mg<br>569mg<br>5.1g       |  |  |  |
|         | 1810kcal<br>54.9g<br>49.8g<br>277.0g<br>2073mg<br>1986mg<br>767mg<br>5.3g |  |  |  | 1806kcal<br>55.4g<br>47.8g<br>280.0g<br>1998mg<br>1927mg<br>793mg<br>5.0g |  |  |  | 1798kcal<br>55.6g<br>48.9g<br>274.3g<br>2128mg<br>1723mg<br>735mg<br>5.4g  |  |  |  | 1765kcal<br>55.1g<br>46.4g<br>272.4g<br>2046mg<br>1739mg<br>800mg<br>5.1g |  |  |  | 1765kcal<br>55.1g<br>46.4g<br>272.4g<br>2046mg<br>1739mg<br>800mg<br>5.1g     |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |
|         |                                                                           |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                            |  |  |  |                                                                           |  |  |  |                                                                               |  |  |  |



# 「やわらか普通食」 週間献立表

|                            |       | 7月17日(月)                                                                |         |          | 7月18日(火)                                                              |         |          | 7月19日(水)                                                                     |         |          | 7月20日(木)                                                       |         |          | 7月21日(金)                                                              |         |          |
|----------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝<br><br><br><br><br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>れんこんとさつま揚げの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>和風ポトフ<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>パンパンジーサラダ<br>★味噌汁          |         |          | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>大根と竹輪の煮物<br>ポテコンサラダ<br>★味噌汁                     |         |          | ★やわらかごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>人参とぜんまいのナムル<br>★味噌汁   |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏と大根の味噌煮<br>担々風春雨<br>オクラとめかぶの三杯酢<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                                                                   | 135kcal | 401kcal  | エネルギー                                                                 | 121kcal | 398kcal  | エネルギー                                                                        | 216kcal | 486kcal  | エネルギー                                                          | 151kcal | 417kcal  | エネルギー                                                                 | 110kcal | 393kcal  |
|                            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 6.7g    | 12.3g    | 蛋白質                                                                   | 5.1g    | 11.5g    | 蛋白質                                                                          | 5.2g    | 11.0g    | 蛋白質                                                            | 6.0g    | 11.8g    | 蛋白質                                                                   | 6.3g    | 13.2g    |
|                            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 6.1g    | 7.0g     | 脂 質                                                                   | 3.4g    | 5.1g     | 脂 質                                                                          | 16.4g   | 17.3g    | 脂 質                                                            | 8.7g    | 9.6g     | 脂 質                                                                   | 3.1g    | 4.9g     |
|                            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 13.5g   | 69.9g    | 炭水化物                                                                  | 18.1g   | 74.6g    | 炭水化物                                                                         | 11.0g   | 68.2g    | 炭水化物                                                           | 12.0g   | 68.3g    | 炭水化物                                                                  | 15.2g   | 72.5g    |
|                            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 571mg   | 1033mg   | ナトリウム                                                                 | 528mg   | 970mg    | ナトリウム                                                                        | 437mg   | 879mg    | ナトリウム                                                          | 820mg   | 1263mg   | ナトリウム                                                                 | 626mg   | 1067mg   |
|                            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 1.5g    | 2.6g     | 食塩相当量                                                                 | 1.3g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                        | 1.1g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                          | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                 | 1.6g    | 2.7g     |
| 昼<br><br><br><br><br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>プリのごま醤油焼<br>人参のきんぴら<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>春雨とツナのサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>インゲンソテー<br>大豆と椎茸の煮物<br>煮生酢<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>赤魚のごま焼<br>人参のレモン煮<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁           |         |          | ★やわらかごはん180g<br>治部風煮物<br>キャベツと油揚げの味噌煮<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>メバルのバジルオリーブ焼<br>法蓮草ソテー<br>炒り豆腐<br>れんこんサラダ<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                                                                   | 316kcal | 597kcal  | エネルギー                                                                 | 189kcal | 462kcal  | エネルギー                                                                        | 205kcal | 481kcal  | エネルギー                                                          | 292kcal | 558kcal  | エネルギー                                                                 | 223kcal | 491kcal  |
|                            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 17.4g   | 23.9g    | 蛋白質                                                                   | 13.5g   | 19.6g    | 蛋白質                                                                          | 15.2g   | 21.6g    | 蛋白質                                                            | 13.5g   | 19.2g    | 蛋白質                                                                   | 15.6g   | 21.4g    |
|                            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 20.2g   | 21.9g    | 脂 質                                                                   | 5.2g    | 6.2g     | 脂 質                                                                          | 8.0g    | 9.7g     | 脂 質                                                            | 16.4g   | 17.3g    | 脂 質                                                                   | 11.8g   | 12.7g    |
|                            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 14.4g   | 71.7g    | 炭水化物                                                                  | 23.3g   | 80.6g    | 炭水化物                                                                         | 17.2g   | 73.6g    | 炭水化物                                                           | 22.4g   | 78.6g    | 炭水化物                                                                  | 12.9g   | 69.6g    |
|                            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 766mg   | 1207mg   | ナトリウム                                                                 | 760mg   | 1202mg   | ナトリウム                                                                        | 830mg   | 1271mg   | ナトリウム                                                          | 783mg   | 1225mg   | ナトリウム                                                                 | 678mg   | 1122mg   |
|                            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                 | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                        | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                          | 2.0g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                 | 1.7g    | 2.9g     |
| 夕<br><br><br><br><br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>切干大根としらすの煮物<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>オクラのペパロンチーノ<br>金時豆煮<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>さば梅煮<br>麩の野菜あんかけ<br>切干と法蓮草のおひたし<br>★味噌汁        |         |          | ★やわらかごはん180g<br>豚肉とインゲンの山椒炒め<br>ひじきの具だくさん煮<br>キャベツと若芽のマヨネーズ和え<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                                                                   | 208kcal | 481kcal  | エネルギー                                                                 | 304kcal | 571kcal  | エネルギー                                                                        | 214kcal | 486kcal  | エネルギー                                                          | 226kcal | 497kcal  | エネルギー                                                                 | 280kcal | 547kcal  |
|                            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 11.0g   | 17.1g    | 蛋白質                                                                   | 11.1g   | 17.0g    | 蛋白質                                                                          | 10.3g   | 16.5g    | 蛋白質                                                            | 11.1g   | 16.8g    | 蛋白質                                                                   | 10.5g   | 16.5g    |
|                            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 8.9g    | 9.9g     | 脂 質                                                                   | 20.1g   | 21.0g    | 脂 質                                                                          | 4.9g    | 5.9g     | 脂 質                                                            | 13.5g   | 14.4g    | 脂 質                                                                   | 18.5g   | 19.4g    |
|                            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 21.1g   | 78.3g    | 炭水化物                                                                  | 19.0g   | 75.7g    | 炭水化物                                                                         | 32.4g   | 89.6g    | 炭水化物                                                           | 12.8g   | 70.1g    | 炭水化物                                                                  | 17.5g   | 74.0g    |
|                            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 837mg   | 1280mg   | ナトリウム                                                                 | 888mg   | 1330mg   | ナトリウム                                                                        | 809mg   | 1270mg   | ナトリウム                                                          | 750mg   | 1192mg   | ナトリウム                                                                 | 810mg   | 1254mg   |
|                            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 2.1g    | 3.3g     | 食塩相当量                                                                 | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                        | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                          | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                                 | 2.1g    | 3.2g     |
| 合<br><br><br><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                                                                   | 659kcal | 1479kcal | エネルギー                                                                 | 614kcal | 1431kcal | エネルギー                                                                        | 635kcal | 1453kcal | エネルギー                                                          | 669kcal | 1472kcal | エネルギー                                                                 | 613kcal | 1431kcal |
|                            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 35.1g   | 53.3g    | 蛋白質                                                                   | 29.7g   | 48.1g    | 蛋白質                                                                          | 30.7g   | 49.1g    | 蛋白質                                                            | 30.6g   | 47.8g    | 蛋白質                                                                   | 32.4g   | 51.1g    |
|                            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 35.2g   | 38.8g    | 脂 質                                                                   | 28.7g   | 32.3g    | 脂 質                                                                          | 29.3g   | 32.9g    | 脂 質                                                            | 38.6g   | 41.3g    | 脂 質                                                                   | 33.4g   | 37.0g    |
|                            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 49.0g   | 219.9g   | 炭水化物                                                                  | 60.4g   | 230.9g   | 炭水化物                                                                         | 60.6g   | 231.4g   | 炭水化物                                                           | 47.2g   | 217.0g   | 炭水化物                                                                  | 45.6g   | 216.1g   |
|                            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 2174mg  | 3520mg   | ナトリウム                                                                 | 2176mg  | 3502mg   | ナトリウム                                                                        | 2076mg  | 3420mg   | ナトリウム                                                          | 2353mg  | 3680mg   | ナトリウム                                                                 | 2114mg  | 3443mg   |
|                            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 5.5g    | 9.0g     | 食塩相当量                                                                 | 5.5g    | 9.0g     | 食塩相当量                                                                        | 5.3g    | 8.6g     | 食塩相当量                                                          | 6.0g    | 9.3g     | 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



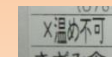
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|    |   | 7月17日(月)                                                           |       |         | 7月18日(火)                                                         |       |       | 7月19日(水)                                                                |          |       | 7月20日(木)                                                  |         |          | 7月21日(金)                                                         |       |         |
|----|---|--------------------------------------------------------------------|-------|---------|------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------|-------|---------|
| 朝食 | 朝 | ★全粥240g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>れんこんとさつま揚げの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁       |       |         | ★全粥240g<br>和風ポトフ<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>パンパンジーサラダ<br>★味噌汁          |       |       | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>大根と竹輪の煮物<br>ポテコーンサラダ<br>★味噌汁                    |          |       | ★全粥240g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>人参とぜんまいのナムル<br>★味噌汁   |         |          | ★全粥240g<br>鶏と大根の味噌煮<br>担々風春雨<br>オクラとめかぶの三杯酢<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 | 135kcal | 294kcal                                                          | エネルギー | エネルギー | 121kcal                                                                 | 280kcal  | エネルギー | エネルギー                                                     | 151kcal | 310kcal  | エネルギー                                                            | エネルギー | 110kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                | 蛋白質   | 6.7g    | 10.4g                                                            | 蛋白質   | 蛋白質   | 5.1g                                                                    | 8.8g     | 蛋白質   | 蛋白質                                                       | 5.2g    | 8.9g     | 蛋白質                                                              | 蛋白質   | 6.3g    |
|    |   | 脂質                                                                 | 脂質    | 6.1g    | 6.8g                                                             | 脂質    | 脂質    | 3.4g                                                                    | 4.1g     | 脂質    | 脂質                                                        | 8.7g    | 9.4g     | 脂質                                                               | 脂質    | 3.1g    |
|    |   | 炭水化物                                                               | 炭水化物  | 13.5g   | 46.5g                                                            | 炭水化物  | 炭水化物  | 18.1g                                                                   | 51.1g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                      | 12.0g   | 45.0g    | 炭水化物                                                             | 炭水化物  | 15.2g   |
|    |   | ナトリウム                                                              | ナトリウム | 571mg   | 1011mg                                                           | ナトリウム | ナトリウム | 528mg                                                                   | 968mg    | ナトリウム | ナトリウム                                                     | 820mg   | 1260mg   | ナトリウム                                                            | ナトリウム | 626mg   |
|    |   | 塩分                                                                 | 食塩相当量 | 1.5g    | 2.6g                                                             | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.3g                                                                    | 2.5g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                     | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                            | 食塩相当量 | 1.6g    |
| 昼食 | 昼 | ★全粥240g<br>プリのごま醤油焼<br>人参のきんぴら<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>春雨とツナのサラダ<br>★味噌汁 |       |         | ★全粥240g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>インゲンソテー<br>大豆と椎茸の煮物<br>煮生酢<br>★味噌汁 |       |       | ★全粥240g<br>赤魚のごま焼<br>人参のレモン煮<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁           |          |       | ★全粥240g<br>治部風煮物<br>キャベツと油揚げの味噌煮<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★全粥240g<br>メバルのバジルオリーブ焼<br>法蓮草ソテー<br>炒り豆腐<br>れんこんサラダ<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 | 316kcal | 475kcal                                                          | エネルギー | エネルギー | 189kcal                                                                 | 348kcal  | エネルギー | エネルギー                                                     | 292kcal | 451kcal  | エネルギー                                                            | エネルギー | 223kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                | 蛋白質   | 17.4g   | 21.1g                                                            | 蛋白質   | 蛋白質   | 13.5g                                                                   | 17.2g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                       | 13.5g   | 17.2g    | 蛋白質                                                              | 蛋白質   | 15.6g   |
|    |   | 脂質                                                                 | 脂質    | 20.2g   | 20.9g                                                            | 脂質    | 脂質    | 5.2g                                                                    | 5.9g     | 脂質    | 脂質                                                        | 8.0g    | 8.7g     | 脂質                                                               | 脂質    | 11.8g   |
|    |   | 炭水化物                                                               | 炭水化物  | 14.4g   | 47.4g                                                            | 炭水化物  | 炭水化物  | 23.3g                                                                   | 56.3g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                      | 17.2g   | 50.2g    | 炭水化物                                                             | 炭水化物  | 12.9g   |
|    |   | ナトリウム                                                              | ナトリウム | 766mg   | 1206mg                                                           | ナトリウム | ナトリウム | 760mg                                                                   | 1200mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                     | 830mg   | 1270mg   | ナトリウム                                                            | ナトリウム | 783mg   |
|    |   | 塩分                                                                 | 食塩相当量 | 1.9g    | 3.1g                                                             | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.9g                                                                    | 3.1g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                     | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                            | 食塩相当量 | 2.0g    |
| 夕食 | 夕 | ★全粥240g<br>キャベツと豚肉の塩あかけ<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁       |       |         | ★全粥240g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>切干大根としらすの煮物<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁       |       |       | ★全粥240g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>金時豆煮<br>菜の花とツナの辛子和え<br>★味噌汁 |          |       | ★全粥240g<br>さば梅煮<br>麩の野菜あかけ<br>切干と法蓮草のおひたし<br>★味噌汁         |         |          | ★全粥240g<br>豚肉とインゲンの山椒炒め<br>ひじきの具だくさん煮<br>キャベツと若芽のマヨネーズ和え<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 | 208kcal | 367kcal                                                          | エネルギー | エネルギー | 304kcal                                                                 | 463kcal  | エネルギー | エネルギー                                                     | 214kcal | 373kcal  | エネルギー                                                            | エネルギー | 226kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                | 蛋白質   | 11.0g   | 14.7g                                                            | 蛋白質   | 蛋白質   | 11.1g                                                                   | 14.8g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                       | 10.3g   | 14.0g    | 蛋白質                                                              | 蛋白質   | 11.1g   |
|    |   | 脂質                                                                 | 脂質    | 8.9g    | 9.6g                                                             | 脂質    | 脂質    | 20.1g                                                                   | 20.8g    | 脂質    | 脂質                                                        | 4.9g    | 5.6g     | 脂質                                                               | 脂質    | 13.5g   |
|    |   | 炭水化物                                                               | 炭水化物  | 21.1g   | 54.1g                                                            | 炭水化物  | 炭水化物  | 19.0g                                                                   | 52.0g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                      | 32.4g   | 65.4g    | 炭水化物                                                             | 炭水化物  | 12.8g   |
|    |   | ナトリウム                                                              | ナトリウム | 837mg   | 1277mg                                                           | ナトリウム | ナトリウム | 888mg                                                                   | 1328mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                     | 809mg   | 1249mg   | ナトリウム                                                            | ナトリウム | 750mg   |
|    |   | 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                                                     | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                            | 食塩相当量 | 1.9g    |
| 合計 | 合 | 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  |
|    | 計 | エネルギー                                                              | エネルギー | 659kcal | 1136kcal                                                         | エネルギー | エネルギー | 614kcal                                                                 | 1091kcal | エネルギー | エネルギー                                                     | 669kcal | 1146kcal | エネルギー                                                            | エネルギー | 613kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                | 蛋白質   | 35.1g   | 46.2g                                                            | 蛋白質   | 蛋白質   | 29.7g                                                                   | 40.8g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                       | 30.7g   | 41.8g    | 蛋白質                                                              | 蛋白質   | 32.4g   |
|    |   | 脂質                                                                 | 脂質    | 35.2g   | 37.3g                                                            | 脂質    | 脂質    | 28.7g                                                                   | 30.8g    | 脂質    | 脂質                                                        | 29.3g   | 31.4g    | 脂質                                                               | 脂質    | 33.4g   |
|    |   | 炭水化物                                                               | 炭水化物  | 49.0g   | 148.0g                                                           | 炭水化物  | 炭水化物  | 60.4g                                                                   | 159.4g   | 炭水化物  | 炭水化物                                                      | 60.6g   | 159.6g   | 炭水化物                                                             | 炭水化物  | 45.6g   |
|    |   | ナトリウム                                                              | ナトリウム | 2174mg  | 3494mg                                                           | ナトリウム | ナトリウム | 2176mg                                                                  | 3496mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                     | 2076mg  | 3396mg   | ナトリウム                                                            | ナトリウム | 2114mg  |
|    |   | 塩分                                                                 | 食塩相当量 | 5.5g    | 8.9g                                                             | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.5g                                                                    | 9.0g     | 食塩相当量 | 食塩相当量                                                     | 5.3g    | 8.6g     | 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。

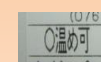
## お食事の作り方



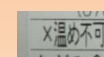
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|        |       | 7月17日(月)                                                              |         |          | 7月18日(火)                                                                  |         |         | 7月19日(水)                                                                 |         |         | 7月20日(木)                                                            |         |         | 7月21日(金)                                                        |         |         |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 朝      |       | ★全粥240g<br>五色煮豆 卵麦<br>大根とひじきの煮物 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                      |         |          | ★全粥240g<br>野菜の味噌風味 乳麦<br>白花豆煮 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                            |         |         | ★全粥240g<br>豚すき 乳麦<br>一夜漬 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                               |         |         | ★全粥240g<br>切干大根と小松菜の煮物 麦<br>ひじき煮 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                  |         |         | ★全粥240g<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦<br>ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦     |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
| 食      | 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                                                                 | 118kcal | 292kcal  | エネルギー                                                                     | 124kcal | 298kcal | エネルギー                                                                    | 73kcal  | 247kcal | エネルギー                                                               | 76kcal  | 250kcal | エネルギー                                                           | 123kcal | 297kcal |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                                   | 3.4g    | 7.2g     | 蛋白質                                                                       | 3.4g    | 7.2g    | 蛋白質                                                                      | 2.1g    | 5.9g    | 蛋白質                                                                 | 0.8g    | 4.6g    | 蛋白質                                                             | 3.8g    | 7.6g    |
|        | 脂 質   | 脂 質                                                                   | 5.2g    | 5.9g     | 脂 質                                                                       | 3.1g    | 3.8g    | 脂 質                                                                      | 2.6g    | 3.3g    | 脂 質                                                                 | 3.8g    | 4.5g    | 脂 質                                                             | 7.1g    | 7.8g    |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                                  | 15.6g   | 54.0g    | 炭水化物                                                                      | 21.3g   | 59.7g   | 炭水化物                                                                     | 11.2g   | 49.6g   | 炭水化物                                                                | 10.9g   | 49.3g   | 炭水化物                                                            | 10.0g   | 48.4g   |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                                 | 571mg   | 1094mg   | ナトリウム                                                                     | 418mg   | 941mg   | ナトリウム                                                                    | 554mg   | 1077mg  | ナトリウム                                                               | 424mg   | 947mg   | ナトリウム                                                           | 498mg   | 1021mg  |
|        | 塩 分   | 食塩相当量                                                                 | 1.5g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                     | 1.1g    | 2.4g    | 食塩相当量                                                                    | 1.4g    | 2.7g    | 食塩相当量                                                               | 1.1g    | 2.4g    | 食塩相当量                                                           | 1.3g    | 2.6g    |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>鮭の照焼 麦<br>ブロッコリーの煮物 乳麦<br>南瓜とハムのサラダ 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦     |         |          | ★全粥240g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落<br>枝豆とかにかまの煮物 卵麦か<br>白菜と若芽の煮物 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |         |         | ★全粥240g<br>白身フライタルタル 卵乳麦<br>大根とベーコンの煮物 卵乳麦<br>法蓮草のおひたし 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |         |         | ★全粥240g<br>和風煮込みハンバーグ 乳麦<br>五色煮 乳麦<br>青菜のわさび和え 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦   |         |         | ★全粥240g<br>焼肉炒め 乳麦<br>切昆布と竹の子の煮物 乳麦<br>大根なます 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦   |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
| 食      | 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                                                                 | 207kcal | 381kcal  | エネルギー                                                                     | 176kcal | 350kcal | エネルギー                                                                    | 204kcal | 378kcal | エネルギー                                                               | 168kcal | 342kcal | エネルギー                                                           | 148kcal | 322kcal |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                                   | 10.1g   | 13.9g    | 蛋白質                                                                       | 4.2g    | 8.0g    | 蛋白質                                                                      | 6.6g    | 10.4g   | 蛋白質                                                                 | 4.3g    | 8.1g    | 蛋白質                                                             | 3.3g    | 7.1g    |
|        | 脂 質   | 脂 質                                                                   | 10.7g   | 11.4g    | 脂 質                                                                       | 9.4g    | 10.1g   | 脂 質                                                                      | 11.4g   | 12.1g   | 脂 質                                                                 | 8.9g    | 9.6g    | 脂 質                                                             | 6.4g    | 7.1g    |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                                  | 18.1g   | 56.5g    | 炭水化物                                                                      | 18.5g   | 56.9g   | 炭水化物                                                                     | 18.8g   | 57.2g   | 炭水化物                                                                | 16.7g   | 55.1g   | 炭水化物                                                            | 19.5g   | 57.9g   |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                                 | 845mg   | 1368mg   | ナトリウム                                                                     | 776mg   | 1299mg  | ナトリウム                                                                    | 892mg   | 1415mg  | ナトリウム                                                               | 844mg   | 1367mg  | ナトリウム                                                           | 831mg   | 1354mg  |
|        | 塩 分   | 食塩相当量                                                                 | 2.1g    | 3.5g     | 食塩相当量                                                                     | 2.0g    | 3.3g    | 食塩相当量                                                                    | 2.3g    | 3.6g    | 食塩相当量                                                               | 2.1g    | 3.5g    | 食塩相当量                                                           | 2.1g    | 3.4g    |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>クリームコロッケ 卵乳麦か<br>きのこの玉子とじ 卵乳麦<br>鶏肉のすき焼き煮 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |         |          | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮 乳麦<br>薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦<br>法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦   |         |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦<br>はんぺんの玉子とじ 卵乳麦<br>黒豆煮 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦     |         |         | ★全粥240g<br>白身の照焼き 乳麦<br>鶏団子の中華風 卵乳麦か<br>大根と竹輪の酢の物 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |         |         | ★全粥240g<br>鶏の西京焼き 乳麦<br>きのこきんぴら 乳麦<br>青菜のおひたし 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
|        |       |                                                                       |         |          |                                                                           |         |         |                                                                          |         |         |                                                                     |         |         |                                                                 |         |         |
| 食      | 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                                                                 | 183kcal | 357kcal  | エネルギー                                                                     | 138kcal | 312kcal | エネルギー                                                                    | 165kcal | 339kcal | エネルギー                                                               | 148kcal | 322kcal | エネルギー                                                           | 164kcal | 338kcal |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                                   | 7.2g    | 11.0g    | 蛋白質                                                                       | 8.5g    | 12.3g   | 蛋白質                                                                      | 8.3g    | 12.1g   | 蛋白質                                                                 | 6.6g    | 10.4g   | 蛋白質                                                             | 6.1g    | 9.9g    |
|        | 脂 質   | 脂 質                                                                   | 9.5g    | 10.2g    | 脂 質                                                                       | 4.5g    | 5.2g    | 脂 質                                                                      | 7.7g    | 8.4g    | 脂 質                                                                 | 5.8g    | 6.5g    | 脂 質                                                             | 7.0g    | 7.7g    |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                                  | 17.3g   | 55.7g    | 炭水化物                                                                      | 16.8g   | 55.2g   | 炭水化物                                                                     | 15.4g   | 53.8g   | 炭水化物                                                                | 17.2g   | 55.6g   | 炭水化物                                                            | 19.6g   | 58.0g   |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                                 | 711mg   | 1234mg   | ナトリウム                                                                     | 958mg   | 1481mg  | ナトリウム                                                                    | 644mg   | 1167mg  | ナトリウム                                                               | 737mg   | 1260mg  | ナトリウム                                                           | 815mg   | 1338mg  |
|        | 塩 分   | 食塩相当量                                                                 | 1.8g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                     | 2.4g    | 3.8g    | 食塩相当量                                                                    | 1.6g    | 3.0g    | 食塩相当量                                                               | 1.9g    | 3.2g    | 食塩相当量                                                           | 2.1g    | 3.4g    |
| 合<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                                                                 | 508kcal | 1030kcal | エネルギー                                                                     | 438kcal | 960kcal | エネルギー                                                                    | 442kcal | 964kcal | エネルギー                                                               | 392kcal | 914kcal | エネルギー                                                           | 435kcal | 957kcal |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                                   | 20.7g   | 32.1g    | 蛋白質                                                                       | 16.1g   | 27.5g   | 蛋白質                                                                      | 17.0g   | 28.4g   | 蛋白質                                                                 | 11.7g   | 23.1g   | 蛋白質                                                             | 13.2g   | 24.6g   |
|        | 脂 質   | 脂 質                                                                   | 25.4g   | 27.5g    | 脂 質                                                                       | 17.0g   | 19.1g   | 脂 質                                                                      | 21.7g   | 23.8g   | 脂 質                                                                 | 18.5g   | 20.6g   | 脂 質                                                             | 20.5g   | 22.6g   |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                                  | 51.0g   | 166.2g   | 炭水化物                                                                      | 56.6g   | 171.8g  | 炭水化物                                                                     | 45.4g   | 160.6g  | 炭水化物                                                                | 44.8g   | 160.0g  | 炭水化物                                                            | 49.1g   | 164.3g  |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                                 | 2127mg  | 3696mg   | ナトリウム                                                                     | 2152mg  | 3721mg  | ナトリウム                                                                    | 2090mg  | 3659mg  | ナトリウム                                                               | 2005mg  | 3574mg  | ナトリウム                                                           | 2144mg  | 3713mg  |
|        | 塩 分   | 食塩相当量                                                                 | 5.4g    | 9.4g     | 食塩相当量                                                                     | 5.5g    | 9.5g    | 食塩相当量                                                                    | 5.3g    | 9.3g    | 食塩相当量                                                               | 5.1g    | 9.1g    | 食塩相当量                                                           | 5.5g    | 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