

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 数の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアスパラータ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 数の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・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 149kcal 403kcal			エネルギー 138kcal 394kcal			エネルギー 178kcal 434kcal			エネルギー 168kcal 434kcal			エネルギー 163kcal 427kcal		
	たんぱく質 8.8g 13.9g			たんぱく質 7.8g 13.0g			たんぱく質 8.6g 13.7g			たんぱく質 9.2g 15.1g			たんぱく質 9.3g 14.9g		
	脂質 5.7g 6.5g			脂質 5.0g 5.7g			脂質 10.0g 10.8g			脂質 8.7g 10.3g			脂質 8.2g 9.1g		
昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 鶏のごまだれ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず 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 227kcal 483kcal			エネルギー 211kcal 484kcal			エネルギー 230kcal 486kcal			エネルギー 227kcal 481kcal			エネルギー 240kcal 508kcal		
	たんぱく質 14.8g 19.9g			たんぱく質 16.5g 22.8g			たんぱく質 14.9g 20.1g			たんぱく質 12.8g 17.9g			たんぱく質 17.1g 23.1g		
	脂質 11.3g 12.1g			脂質 9.9g 11.6g			脂質 13.2g 13.9g			脂質 13.8g 14.6g			脂質 11.9g 13.5g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 252kcal 518kcal			エネルギー 263kcal 519kcal			エネルギー 222kcal 495kcal			エネルギー 243kcal 507kcal			エネルギー 229kcal 483kcal		
	たんぱく質 18.9g 24.7g			たんぱく質 16.7g 21.8g			たんぱく質 15.2g 21.5g			たんぱく質 21.3g 27.0g			たんぱく質 17.5g 22.6g		
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 628kcal 1404kcal			エネルギー 612kcal 1397kcal			エネルギー 630kcal 1415kcal			エネルギー 638kcal 1422kcal			エネルギー 632kcal 1418kcal		
	たんぱく質 42.5g 58.5g			たんぱく質 41.0g 57.6g			たんぱく質 38.7g 55.3g			たんぱく質 43.3g 60.0g			たんぱく質 43.9g 60.6g		
	脂質 29.9g 33.1g			脂質 29.8g 33.0g			脂質 30.8g 34.0g			脂質 31.9g 35.2g			脂質 32.0g 35.3g		
	炭水化物 46.2g 210.2g			炭水化物 44.3g 209.9g			炭水化物 47.7g 213.3g			炭水化物 45.0g 210.4g			炭水化物 39.9g 205.5g		
合計	ナトリウム 2177mg 2781mg			ナトリウム 1923mg 2543mg			ナトリウム 2189mg 2790mg			ナトリウム 2222mg 2823mg			ナトリウム 2096mg 2720mg		
	食塩相当量 5.6g 7.0g			食塩相当量 4.8g 6.4g			食塩相当量 5.6g 7.1g			食塩相当量 5.7g 7.2g			食塩相当量 5.3g 6.9g		
	エネルギー 829kcal 1605kcal			エネルギー 819kcal 1604kcal			エネルギー 827kcal 1612kcal			エネルギー 839kcal 1623kcal			エネルギー 830kcal 1616kcal		
	たんぱく質 49.9g 65.9g			たんぱく質 47.1g 63.7g			たんぱく質 46.4g 63.0g			たんぱく質 50.7g 67.4g			たんぱく質 50.8g 67.5g		
	脂質 36.9g 40.1g			脂質 36.9g 40.1g			脂質 37.8g 41.0g			脂質 38.9g 42.2g			脂質 39.0g 42.3g		
合計(間食込)	炭水化物 75.1g 239.1g			炭水化物 76.2g 241.8g			炭水化物 75.5g 241.1g			炭水化物 73.9g 239.3g			炭水化物 68.8g 234.4g		
	ナトリウム 2254mg 2858mg			ナトリウム 1997mg 2617mg			ナトリウム 2265mg 2866mg			ナトリウム 2299mg 2900mg			ナトリウム 2170mg 2794mg		
	食塩相当量 5.8g 7.2g			食塩相当量 5.0g 6.6g			食塩相当量 5.8g 7.3g			食塩相当量 5.9g 7.4g			食塩相当量 5.5g 7.1g		

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

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

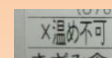


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月26日(月)				6月27日(火)				6月28日(水)				6月29日(木)				6月30日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 数の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ 法蓮草と切干のおひたし				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 数の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風			
	卵乳麦 卵麦 麦				卵麦 麦 麦				卵乳麦 卵麦 麦				麦 麦 麦				卵麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 149kcal 342kcal たんぱく質 8.8g 12.1g 脂質 5.7g 6.2g 炭水化物 16.0g 57.9g ナトリウム 615mg 616mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 138kcal 331kcal たんぱく質 7.8g 11.1g 脂質 5.0g 5.5g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 483mg 484mg 食塩相当量 1.2g 1.2g				エネルギー 178kcal 371kcal たんぱく質 8.6g 11.9g 脂質 10.0g 10.5g 炭水化物 13.5g 55.4g ナトリウム 674mg 675mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 168kcal 361kcal たんぱく質 9.2g 12.5g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 13.4g 55.3g ナトリウム 633mg 634mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 163kcal 356kcal たんぱく質 9.3g 12.6g 脂質 8.2g 8.7g 炭水化物 11.6g 53.5g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			
	★ごはん120g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物				★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え			
昼食	麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦落				麦落 乳麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 227kcal 420kcal たんぱく質 14.8g 18.1g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g				エネルギー 211kcal 404kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 804mg 805mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 13.2g 13.7g 炭水化物 10.8g 52.7g ナトリウム 611mg 612mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 227kcal 420kcal たんぱく質 12.8g 16.1g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 13.5g 55.4g ナトリウム 743mg 744mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 11.9g 12.4g 炭水化物 16.5g 58.4g ナトリウム 826mg 827mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ				★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え				★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮			
夕食	乳麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 252kcal 445kcal たんぱく質 18.9g 22.2g 脂質 12.9g 13.4g 炭水化物 14.1g 56.0g ナトリウム 756mg 757mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 263kcal 456kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 14.9g 15.4g 炭水化物 15.3g 57.2g ナトリウム 636mg 637mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 222kcal 415kcal たんぱく質 15.2g 18.5g 脂質 7.6g 8.1g 炭水化物 23.4g 65.3g ナトリウム 904mg 905mg 食塩相当量 2.3g 2.3g				エネルギー 243kcal 436kcal たんぱく質 21.3g 24.6g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 846mg 847mg 食塩相当量 2.2g 2.2g				エネルギー 229kcal 422kcal たんぱく質 17.5g 20.8g 脂質 11.9g 12.4g 炭水化物 11.8g 53.7g ナトリウム 677mg 678mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			
	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 628kcal 1207kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.9g 31.4g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 612kcal 1191kcal たんぱく質 41.0g 50.9g 脂質 29.8g 31.3g 炭水化物 44.3g 170.0g ナトリウム 1923mg 1926mg 食塩相当量 4.8g 4.8g				エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.7g 48.6g 脂質 30.8g 32.3g 炭水化物 47.7g 173.4g ナトリウム 2189mg 2192mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 43.3g 53.2g 脂質 31.9g 33.4g 炭水化物 45.0g 170.7g ナトリウム 2222mg 2225mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 43.9g 53.8g 脂質 32.0g 33.5g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 2096mg 2099mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			
合計 (間食込)	エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 49.9g 59.8g 脂質 36.9g 38.4g 炭水化物 75.1g 200.8g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 36.9g 38.4g 炭水化物 76.2g 201.9g ナトリウム 1997mg 2000mg 食塩相当量 5.0g 5.0g				エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.8g 39.3g 炭水化物 75.5g 201.2g ナトリウム 2265mg 2268mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 50.7g 60.6g 脂質 38.9g 40.4g 炭水化物 73.9g 199.6g ナトリウム 2299mg 2302mg 食塩相当量 5.9g 5.9g				エネルギー 830kcal 1409kcal たんぱく質 50.8g 60.7g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 68.8g 194.5g ナトリウム 2170mg 2173mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			

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

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

お食事の作り方

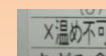


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

6月26日(月)				6月27日(火)				6月28日(水)				6月29日(木)				6月30日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 インゲンのごま和え			乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ			卵麦 麦が 卵	★ごはん150g かんもときの含め煮 ナスの炒り煮 スープキャベツ			麦 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 菜の花のクリーム煮 明太ポテトサラダ			卵乳麦落か 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ			乳麦 乳麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー 207kcal 450kcal			エネルギー 322kcal 565kcal			エネルギー 238kcal 481kcal			エネルギー 288kcal 531kcal			エネルギー 327kcal 570kcal							
	たんぱく質 5.9g 10.0g			たんぱく質 4.1g 8.2g			たんぱく質 6.0g 10.1g			たんぱく質 6.1g 10.2g			たんぱく質 6.0g 10.1g							
	脂質 10.4g 11.0g			脂質 21.3g 21.9g			脂質 16.6g 17.2g			脂質 17.5g 18.1g			脂質 16.7g 17.3g							
	炭水化物 24.5g 77.3g			炭水化物 27.3g 80.1g			炭水化物 17.9g 70.7g			炭水化物 25.7g 78.5g			炭水化物 37.3g 90.1g							
	ナトリウム 471mg 472mg			ナトリウム 578mg 579mg			ナトリウム 675mg 676mg			ナトリウム 643mg 644mg			ナトリウム 480mg 481mg							
	カリウム 596mg 657mg			カリウム 337mg 398mg			カリウム 390mg 451mg			カリウム 440mg 501mg			カリウム 411mg 472mg							
	リン 136mg 201mg			リン 71mg 136mg			リン 109mg 174mg			リン 109mg 174mg			リン 86mg 151mg							
	食塩相当量 1.2g 1.2g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.2g 1.2g							
昼食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 コボウのピリ辛サラダ			麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 塩ゆでアスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ つま塩キャベツ スイートおさつ 青菜のわさび和え			麦 麦が 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参クラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリネサラダ			麦 麦 卵乳麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー 377kcal 620kcal			エネルギー 327kcal 570kcal			エネルギー 405kcal 648kcal			エネルギー 357kcal 600kcal			エネルギー 358kcal 601kcal							
	たんぱく質 11.4g 15.5g			たんぱく質 12.3g 16.4g			たんぱく質 11.8g 15.9g			たんぱく質 12.3g 16.4g			たんぱく質 11.0g 15.1g							
	脂質 25.0g 25.6g			脂質 19.4g 20.0g			脂質 18.7g 19.3g			脂質 22.8g 23.4g			脂質 23.1g 23.7g							
	炭水化物 25.1g 77.9g			炭水化物 22.1g 74.9g			炭水化物 48.3g 101.1g			炭水化物 23.6g 76.4g			炭水化物 25.3g 78.1g							
	ナトリウム 825mg 826mg			ナトリウム 698mg 699mg			ナトリウム 598mg 599mg			ナトリウム 753mg 754mg			ナトリウム 906mg 907mg							
	カリウム 456mg 517mg			カリウム 544mg 605mg			カリウム 645mg 706mg			カリウム 575mg 636mg			カリウム 408mg 469mg							
	リン 165mg 230mg			リン 178mg 243mg			リン 178mg 243mg			リン 182mg 247mg			リン 148mg 213mg							
	食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 2.3g 2.3g							
間食	◎ハイナッツプル(缶) /5g ★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め			麦 乳麦 麦 卵麦	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ			卵乳麦 麦が 卵乳麦え	◎ハイナッツプル(缶) /5g ★ごはん150g えびカッパ パサルスハ きんぴら れんこんサラダ			麦え 乳麦 麦 卵麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのベベロンチーノ キャロットエック			麦 麦 卵乳麦
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー 388kcal 631kcal			エネルギー 309kcal 552kcal			エネルギー 334kcal 577kcal			エネルギー 314kcal 557kcal			エネルギー 296kcal 539kcal							
	たんぱく質 10.1g 14.2g			たんぱく質 11.4g 15.5g			たんぱく質 8.3g 12.4g			たんぱく質 8.3g 12.4g			たんぱく質 13.5g 17.6g							
	脂質 24.5g 25.1g			脂質 16.5g 17.1g			脂質 23.2g 23.8g			脂質 18.3g 18.9g			脂質 21.9g 22.5g							
	炭水化物 31.2g 84.0g			炭水化物 27.3g 80.1g			炭水化物 22.6g 75.4g			炭水化物 28.9g 81.7g			炭水化物 11.3g 64.1g							
	ナトリウム 886mg 887mg			ナトリウム 725mg 726mg			ナトリウム 774mg 775mg			ナトリウム 673mg 674mg			ナトリウム 534mg 535mg							
	カリウム 263mg 324mg			カリウム 403mg 464mg			カリウム 532mg 593mg			カリウム 358mg 419mg			カリウム 498mg 559mg							
	リン 150mg 215mg			リン 119mg 184mg			リン 132mg 197mg			リン 142mg 207mg			リン 180mg 245mg							
	食塩相当量 2.3g 2.3g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.4g 1.4g							
	食塩相当量 2.3g 2.3g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.4g 1.4g							
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー 972kcal 1701kcal			エネルギー 958kcal 1687kcal			エネルギー 977kcal 1706kcal			エネルギー 959kcal 1688kcal			エネルギー 981kcal 1710kcal							
	たんぱく質 27.4g 39.7g			たんぱく質 27.8g 40.1g			たんぱく質 26.1g 38.4g			たんぱく質 26.7g 39.0g			たんぱく質 30.5g 42.8g							
	脂質 59.9g 61.7g			脂質 57.2g 59.0g			脂質 58.5g 60.3g			脂質 58.6g 60.4g			脂質 61.7g 63.5g							
	炭水化物 80.8g 239.2g			炭水化物 76.7g 235.1g			炭水化物 88.8g 247.2g			炭水化物 78.2g 236.6g			炭水化物 73.9g 232.3g							
	ナトリウム 2182mg 2185mg			ナトリウム 2001mg 2004mg			ナトリウム 2047mg 2050mg			ナトリウム 2069mg 2072mg			ナトリウム 1920mg 1923mg							
	カリウム 1315mg 1498mg			カリウム 1284mg 1467mg			カリウム 1567mg 1750mg			カリウム 1373mg 1556mg			カリウム 1317mg 1500mg							
	リン 451mg 646mg			リン 368mg 563mg			リン 419mg 614mg			リン 433mg 628mg			リン 414mg 609mg							
	食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 4.9g 4.9g							
	食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 4.9g 4.9g							
合計(間食込)	エネルギー 1035kcal 1764kcal			エネルギー 1022kcal 1751kcal			エネルギー 1025kcal 1754kcal			エネルギー 1022kcal 1751kcal			エネルギー 1045kcal 1774kcal							
たんぱく質 27.7g 40.0g			たんぱく質 28.2g 40.5g			たんぱく質 26.5g 38.8g			たんぱく質 27.0g 39.3g			たんぱく質 30.9g 43.2g								
脂質 60.0g 61.8g			脂質 57.3g 59.1g			脂質 58.6g 60.4g			脂質 58.7g 60.5g			脂質 61.8g 63.6g								
炭水化物 96.0g 254.4g			炭水化物 92.2g 250.6g			炭水化物 100.3g 258.7g			炭水化物 93.4g 251.8g			炭水化物 89.4g 247.8g								
ナトリウム 2183mg 2186mg			ナトリウム 2004mg 2007mg			ナトリウム 2050mg 2053mg			ナトリウム 2070mg 2073mg			ナトリウム 1923mg 1926mg								
カリウム 1372mg 1555mg			カリウム 1344mg 1527mg			カリウム 1623mg 1806mg			カリウム 1430mg 1613mg			カリウム 1377mg 1560mg								
リン 454mg 649mg			リン 375mg 570mg			リン 425mg 620mg			リン 436mg 631mg			リン 421mg 616mg								
食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 4.9g 4.9g								
食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 4.9g 4.9g								

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

6月26日(月)				6月27日(火)				6月28日(水)				6月29日(木)				6月30日(金)				
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g					
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚げ煮		白玉焼き		卵		肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦		白身魚のしんじょう		卵麦					
	野菜のバジルチーズ焼き		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		乳麦		法蓮草ソテー		乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦					
	和風サラダ		切干と人参のハリハリ		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦		れんこんサラダ		卵麦		えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦					
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット					
	エネルギー		220kcal 510kcal		エネルギー		197kcal 487kcal		エネルギー		190kcal 480kcal		エネルギー		235kcal 525kcal		エネルギー		220kcal 510kcal	
	たんぱく質		7.5g 12.4g		たんぱく質		7.7g 12.6g		たんぱく質		11.2g 16.1g		たんぱく質		9.1g 14.0g		たんぱく質		8.9g 13.8g	
	脂質		11.8g 12.5g		脂質		10.5g 11.2g		脂質		8.4g 9.1g		脂質		13.7g 14.4g		脂質		13.4g 14.1g	
	炭水化物		21.4g 84.3g		炭水化物		18.3g 81.2g		炭水化物		16.6g 79.5g		炭水化物		19.6g 82.5g		炭水化物		16.6g 79.5g	
ナトリウム		476mg 477mg		ナトリウム		552mg 553mg		ナトリウム		526mg 527mg		ナトリウム		778mg 779mg		ナトリウム		702mg 703mg		
カリウム		445mg 517mg		カリウム		475mg 547mg		カリウム		414mg 486mg		カリウム		518mg 590mg		カリウム		314mg 386mg		
リン		99mg 176mg		リン		101mg 178mg		リン		146mg 223mg		リン		152mg 229mg		リン		123mg 200mg		
食塩相当量		1.2g 1.2g		食塩相当量		1.4g 1.4g		食塩相当量		1.3g 1.3g		食塩相当量		2.0g 2.0g		食塩相当量		1.8g 1.8g		
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g					
	鯖の磯辺焼き		豚肉と野菜のトマト炒め		赤魚のみぞれ煮		麦		豚肉とキャベツの塩おおか		乳麦		アジのカレー焼		麦					
	オニオンソテー		ブロッコリーの煮物		菜の花		卵麦		鶏肉のカレー煮		麦		人参クラッセ		乳麦					
	麩とえのきのさつと煮		ゴボウのピリ辛サラダ		野菜炒め		卵乳麦		人参しりしり		麦		牛肉とひじきの炒め煮		麦					
	パンパンジーサラダ				スパゲティサラダ								マカロニサラダ		卵麦					
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット					
	エネルギー		307kcal 597kcal		エネルギー		311kcal 601kcal		エネルギー		308kcal 598kcal		エネルギー		275kcal 565kcal		エネルギー		260kcal 550kcal	
	たんぱく質		16.6g 21.5g		たんぱく質		14.8g 19.7g		たんぱく質		12.7g 17.6g		たんぱく質		17.8g 22.7g		たんぱく質		14.5g 19.4g	
	脂質		19.7g 20.4g		脂質		20.5g 21.2g		脂質		17.1g 17.8g		脂質		16.8g 17.5g		脂質		14.7g 15.4g	
炭水化物		15.0g 77.9g		炭水化物		16.8g 79.7g		炭水化物		26.3g 89.2g		炭水化物		13.5g 76.4g		炭水化物		16.1g 79.0g		
ナトリウム		616mg 617mg		ナトリウム		782mg 783mg		ナトリウム		742mg 743mg		ナトリウム		607mg 608mg		ナトリウム		641mg 642mg		
カリウム		518mg 590mg		カリウム		487mg 559mg		カリウム		433mg 505mg		カリウム		630mg 702mg		カリウム		442mg 514mg		
リン		257mg 334mg		リン		216mg 293mg		リン		165mg 242mg		リン		204mg 281mg		リン		170mg 247mg		
食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		2.0g 2.0g		食塩相当量		1.9g 1.9g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.6g 1.6g		
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g					
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		お魚サンギ		鶏肉のマーマレード煮		麦		マリの味噌焼		麦		鶏のいてへ焼		麦					
	野菜かき揚げ		塩枝豆		平さやいんげん		乳麦		ふきのきんぴら		麦		チンゲン菜ソテー		乳麦					
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		ナスの挽肉炒め		卵麦		白菜と豚肉の煮びたし		卵麦		春雨の五目炒め		卵乳麦					
			人参と春雨のサラダ		法蓮草のごま和え		卵麦		マリーネサラダ		卵乳麦		野菜のピーナツ和え		麦落					
	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		276kcal 566kcal		エネルギー		286kcal 576kcal		エネルギー		272kcal 562kcal		エネルギー		289kcal 579kcal		エネルギー		291kcal 581kcal	
	たんぱく質		14.6g 19.5g		たんぱく質		17.3g 22.2g		たんぱく質		14.8g 19.7g		たんぱく質		14.8g 19.7g		たんぱく質		17.1g 22.0g	
脂質		16.6g 17.3g		脂質		12.9g 13.6g		脂質		16.3g 17.0g		脂質		18.1g 18.8g		脂質		15.3g 16.0g		
炭水化物		17.9g 80.8g		炭水化物		25.2g 88.1g		炭水化物		17.9g 80.8g		炭水化物		14.3g 77.2g		炭水化物		20.5g 83.4g		
ナトリウム		593mg 594mg		ナトリウム		963mg 964mg		ナトリウム		677mg 678mg		ナトリウム		697mg 698mg		ナトリウム		816mg 817mg		
カリウム		554mg 626mg		カリウム		530mg 602mg		カリウム		477mg 549mg		カリウム		484mg 556mg		カリウム		526mg 598mg		
リン		195mg 272mg		リン		220mg 297mg		リン		150mg 227mg		リン		135mg 212mg		リン		92mg 169mg		
食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		2.4g 2.5g		食塩相当量		1.7g 1.7g		食塩相当量		1.8g 1.8g		食塩相当量		2.1g 2.1g		
夕食																				
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット					
	エネルギー		803kcal 1673kcal		エネルギー		794kcal 1664kcal		エネルギー		770kcal 1640kcal		エネルギー		799kcal 1669kcal		エネルギー		771kcal 1641kcal	
	たんぱく質		38.7g 53.4g		たんぱく質		39.8g 54.5g		たんぱく質		38.7g 53.4g		たんぱく質		41.7g 56.4g		たんぱく質		40.5g 55.2g	
	脂質		48.1g 50.2g		脂質		43.9g 46.0g		脂質		41.8g 43.9g		脂質		48.6g 50.7g		脂質		43.4g 45.5g	
	炭水化物		54.3g 243.0g		炭水化物		60.3g 249.0g		炭水化物		60.8g 249.5g		炭水化物		47.4g 236.1g		炭水化物		53.2g 241.9g	
	ナトリウム		1685mg 1688mg		ナトリウム		2297mg 2300mg		ナトリウム		1945mg 1948mg		ナトリウム		2082mg 2085mg		ナトリウム		2159mg 2162mg	
	カリウム		1517mg 1733mg		カリウム		1492mg 1708mg		カリウム		1324mg 1540mg		カリウム		1632mg 1848mg		カリウム		1282mg 1498mg	
	リン		551mg 782mg		リン		537mg 768mg		リン		461mg 692mg		リン		491mg 722mg		リン		385mg 616mg	
	食塩相当量		4.3g 4.3g		食塩相当量		5.8g 5.9g		食塩相当量		4.9g 4.9g		食塩相当量		5.3g 5.3g		食塩相当量		5.5g 5.5g	
合計(間食込)	エネルギー		929kcal 1799kcal		エネルギー		922kcal 1792kcal		エネルギー		898kcal 1768kcal		エネルギー		895kcal 1765kcal		エネルギー		899kcal 1769kcal	
	たんぱく質		39.3g 54.0g		たんぱく質		40.6g 55.3g		たんぱく質		39.5g 54.2g		たんぱく質		42.5g 57.2g		たんぱく質		41.3g 56.0g	
	脂質		48.3g 50.4g		脂質		44.1g 46.2g		脂質		42.0g 44.1g		脂質		48.8g 50.9g		脂質		43.6g 45.7g	
	炭水化物		84.8g 273.5g		炭水化物		91.2g 279.9g		炭水化物		91.7g 280.4g		炭水化物		70.4g 259.1g		炭水化物		84.1g 272.8g	
	ナトリウム		1687mg 1690mg		ナトリウム		2303mg 2306mg		ナトリウム		1951mg 1954mg		ナトリウム		2088mg 2091mg		ナトリウム		2165mg 2168mg	
	カリウム		1631mg 1847mg		カリウム		1612mg 1828mg		カリウム		1444mg 1660mg		カリウム		1745mg 1961mg		カリウム		1402mg 1618mg	
	リン		557mg 788mg		リン		551mg 782mg		リン		475mg 706mg		リン		503mg 734mg		リン		399mg 630mg	
	食塩相当量		4.3g 4.3g		食塩相当量		5.8g 5.9g		食塩相当量		4.9g 4.9g		食塩相当量		5.3g 5.3g		食塩相当量		5.5g 5.5g	

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 ポテトチキン ★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	166kcal	443kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	137kcal	411kcal	エネルギー	146kcal	422kcal	エネルギー	124kcal	396kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.5g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	5.9g	11.8g
	脂 質	脂 質	7.3g	9.0g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	6.9g	8.6g	脂 質	4.8g	5.7g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	72.0g	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	14.8g	73.0g	炭水化物	12.7g	69.1g	炭水化物	14.5g	72.1g
	ナトリウム	ナトリウム	641mg	1083mg	ナトリウム	469mg	915mg	ナトリウム	644mg	1105mg	ナトリウム	682mg	1123mg	ナトリウム	493mg	935mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちやんちやん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	258kcal	528kcal	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	187kcal	459kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	10.8g	16.9g
	脂 質	脂 質	14.8g	15.8g	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	16.5g	17.4g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	7.2g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	26.8g	84.0g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	26.5g	82.9g	炭水化物	21.2g	78.4g
	ナトリウム	ナトリウム	843mg	1304mg	ナトリウム	939mg	1380mg	ナトリウム	840mg	1282mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	973mg	1414mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食		★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ ネギ味噌炒め 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と夏野菜の炒め物 一口ナスのオランダ煮 コールスローサラダ ★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	193kcal	460kcal	エネルギー	296kcal	563kcal	エネルギー	280kcal	551kcal	エネルギー	263kcal	536kcal	エネルギー	312kcal	588kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	10.9g	17.3g
	脂 質	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	16.2g	17.1g	脂 質	15.8g	16.7g	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	21.9g	23.6g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.3g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	22.7g	79.9g	炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	19.1g	75.3g
	ナトリウム	ナトリウム	704mg	1146mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	762mg	1205mg	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	645mg	1086mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	639kcal	1455kcal	エネルギー	671kcal	1476kcal	エネルギー	722kcal	1534kcal	エネルギー	666kcal	1482kcal	エネルギー	623kcal	1443kcal
	蛋白質	蛋白質	35.5g	53.9g	蛋白質	28.4g	45.7g	蛋白質	31.9g	49.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	27.6g	46.0g
	脂 質	脂 質	30.2g	33.8g	脂 質	32.7g	35.4g	脂 質	39.3g	42.0g	脂 質	33.8g	37.4g	脂 質	33.9g	37.5g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	225.5g	炭水化物	62.7g	232.9g	炭水化物	61.8g	233.7g	炭水化物	54.3g	224.4g	炭水化物	54.8g	225.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2188mg	3533mg	ナトリウム	2171mg	3501mg	ナトリウム	2246mg	3592mg	ナトリウム	2419mg	3746mg	ナトリウム	2111mg	3435mg
	塩 分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g

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

お食事の作り方



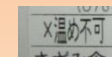
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とし ひじきと挽肉の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜ののろみ煮 ポテトチキン ★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	166kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal
		蛋白質	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	5.9g
		脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.8g
		炭水化物	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	炭水化物	14.5g
		ナトリウム	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	ナトリウム	469mg	909mg	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	ナトリウム	493mg
		塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g
昼食	昼	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのベベロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal
		蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	蛋白質	10.8g
		脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	7.2g
		炭水化物	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	炭水化物	21.2g
		ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	973mg
		塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g
夕食	夕	★全粥240g ホッケの照焼 人参グラッセ ネギ味噌炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と夏野菜の炒め物 一口ナスのオランダ煮 コールスローサラダ ★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	193kcal	352kcal	エネルギー	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	エネルギー	312kcal
		蛋白質	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	蛋白質	10.9g
		脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	脂質	16.9g	17.6g	脂質	脂質	21.9g
		炭水化物	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	19.1g
		ナトリウム	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	ナトリウム	645mg
		塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g
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	639kcal	1116kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	エネルギー	623kcal
		蛋白質	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	蛋白質	27.6g
		脂質	脂質	30.2g	32.3g	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	脂質	33.8g	35.9g	脂質	脂質	33.9g
		炭水化物	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	炭水化物	62.7g	161.7g	炭水化物	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	炭水化物	54.8g
		ナトリウム	ナトリウム	2188mg	3508mg	ナトリウム	ナトリウム	2171mg	3491mg	ナトリウム	ナトリウム	2419mg	3739mg	ナトリウム	ナトリウム	2111mg
		塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.6g	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

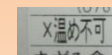


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦	
		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦	
		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦	
		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g
	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g
計	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g

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

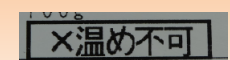
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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