

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵麦		
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の味噌煮	鶏しやが煮	麦落	青菜と高野豆腐の煮物	麦落	鶏肉ときのこのバター醤油	麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦落		
	コンニャクの辛味炒め	キャベツのあっさり塩梅和え	人参しりしり	麦	きつねとツナの青じそサラダ	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	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	183kcal	437kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	
たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	8.1g	13.3g	
脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	9.6g	64.5g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	18.5g	73.4g	
ナトリウム	592mg	740mg	ナトリウム	636mg	783mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	544mg	691mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦		
	ひじきと挽肉の炒め物	蒸し鶏の炒め物	平さやいんげん	卵乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦落	人参クラッセ	卵乳麦	人参クラッセ	卵乳麦		
	チンジャオロース	菜の花のツナごま和え	肉豆腐煮	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	222kcal	488kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	
たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	20.0g	25.8g	たんぱく質	15.1g	20.7g	
脂質	10.1g	11.7g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	13.0g	14.0g	
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	15.1g	70.3g	
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	744mg	972mg	ナトリウム	776mg	1003mg	ナトリウム	890mg	1120mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎オレシジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	揚げ豆腐の南蛮つゆ	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	卵乳麦	赤魚の甘辛タレ	卵乳麦	豚肉のお好み焼風	卵乳麦	豚肉のお好み焼風	卵乳麦		
	大根とベーコンの煮物	イカと白菜の中華煮	コーンと挽肉の炒め物	麦	塩ゆでアスパラ	麦	白菜の煮ひたし	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	和風サラダ	煮生酢	野菜サラダ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	239kcal	502kcal	エネルギー	252kcal	519kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	221kcal	489kcal	
たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	16.0g	21.9g	
脂質	13.9g	14.8g	脂質	13.6g	14.7g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.6g	12.2g	
炭水化物	21.3g	77.1g	炭水化物	16.7g	72.6g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.8g	70.1g	
ナトリウム	870mg	1097mg	ナトリウム	734mg	961mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	644kcal	1427kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	635kcal	1421kcal
	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	45.0g	61.6g	たんぱく質	39.2g	55.9g
	脂質	32.8g	36.1g	脂質	32.1g	34.7g	脂質	28.9g	32.2g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	51.4g	216.3g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	46.4g	211.5g	炭水化物	48.4g	213.8g
ナトリウム	2155mg	2756mg	ナトリウム	2114mg	2716mg	ナトリウム	2069mg	2670mg	ナトリウム	2114mg	2718mg	
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1626kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	832kcal	1618kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	51.9g	68.5g	たんぱく質	46.9g	63.6g
	脂質	39.8g	43.1g	脂質	39.2g	41.8g	脂質	35.9g	39.2g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	79.6g	244.5g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	75.3g	240.4g	炭水化物	76.2g	241.6g
	ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2188mg	2790mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2190mg	2794mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	干草焼き	千草焼き	卵	大豆の洋風五目煮	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	鶏肉ときのこのバター醤油	
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	卵	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	ニンニクの辛味炒め	キャベツのあっさり昆布和え	人参しりしり	きんぎょとツナの青じそサラダ	きんぎょとツナの青じそサラダ	卵	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	183kcal	376kcal	163kcal	356kcal	165kcal	358kcal	174kcal	367kcal	189kcal	382kcal	
たんぱく質	12.5g	15.8g	11.9g	15.2g	8.6g	11.9g	8.1g	11.4g	12.9g	16.2g	
脂質	8.8g	9.3g	8.9g	9.4g	7.0g	7.5g	7.9g	8.4g	7.7g	8.2g	
炭水化物	15.8g	57.7g	9.6g	51.5g	17.6g	59.5g	18.5g	60.4g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	636mg	637mg	522mg	523mg	544mg	545mg	589mg	590mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	豚肉とごぼうの煮物	あんかけお魚ハンバーグ	あんかけお魚ハンバーグ	あんかけお魚ハンバーグ	あんかけお魚ハンバーグ	
	ひじきと挽肉の炒め物	蒸し鶏の炒め物	平さやいんげん	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	野菜のピーナッツ和え	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	チンジャオロース	菜の花のツナごま和え	肉豆腐煮	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	222kcal	415kcal	201kcal	394kcal	234kcal	427kcal	240kcal	433kcal	193kcal	386kcal	
たんぱく質	18.1g	21.4g	14.1g	17.4g	20.0g	23.3g	15.1g	18.4g	17.0g	20.3g	
脂質	10.1g	10.6g	9.6g	10.1g	9.7g	10.2g	13.0g	13.5g	6.2g	6.7g	
炭水化物	14.3g	56.2g	16.3g	58.2g	15.5g	57.4g	15.1g	57.0g	19.4g	61.3g	
ナトリウム	693mg	694mg	744mg	745mg	776mg	777mg	890mg	891mg	758mg	759mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎おレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	赤魚の甘辛タレ	赤魚の甘辛タレ	鶏肉のお好み焼風	豚肉のお好み焼風	豚肉のお好み焼風	豚肉のお好み焼風	豚肉のお好み焼風	
	大根とベーコンの煮物	イカと白菜の中華煮	コーンと挽肉の炒め物	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	
	和風サラダ	煮生酢	野菜サラダ	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	239kcal	432kcal	252kcal	445kcal	228kcal	421kcal	221kcal	414kcal	258kcal	451kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	15.5g	18.8g	16.4g	19.7g	16.0g	19.3g	12.1g	15.4g	
脂質	13.9g	14.4g	13.6g	14.1g	12.2g	12.7g	10.6g	11.1g	15.2g	15.7g	
炭水化物	21.3g	63.2g	16.7g	58.6g	13.3g	55.2g	14.8g	56.7g	18.1g	60.0g	
ナトリウム	870mg	871mg	734mg	735mg	771mg	772mg	680mg	681mg	600mg	601mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	644kcal	1223kcal	616kcal	1195kcal	627kcal	1206kcal	635kcal	1214kcal	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	41.5g	51.4g	45.0g	54.9g	39.2g	49.1g	42.0g	51.9g
	脂質	32.8g	34.3g	32.1g	33.6g	28.9g	30.4g	31.5g	33.0g	29.1g	30.6g
	炭水化物	51.4g	177.1g	42.6g	168.3g	46.4g	172.1g	48.4g	174.1g	54.7g	180.4g
ナトリウム	2155mg	2158mg	2114mg	2117mg	2069mg	2072mg	2114mg	2117mg	1947mg	1950mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1422kcal	823kcal	1402kcal	825kcal	1404kcal	832kcal	1411kcal	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	47.6g	57.5g	51.9g	61.8g	46.9g	56.8g	48.1g	58.0g
	脂質	39.8g	41.3g	39.2g	40.7g	35.9g	37.4g	38.5g	40.0g	36.2g	37.7g
	炭水化物	79.6g	205.3g	74.5g	200.2g	75.3g	201.0g	76.2g	201.9g	86.6g	212.3g
	ナトリウム	2231mg	2234mg	2188mg	2191mg	2143mg	2146mg	2190mg	2193mg	2021mg	2024mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白菜とがんもの煮物	豆腐のソテーあんかけ	豆腐のソテーあんかけ	鶏肉のソテーあんかけ	肉団子の玉ねぎあん	肉団子の玉ねぎあん	野菜入りトマトヒューズ	野菜入りトマトヒューズ	野菜入りトマトヒューズ	野菜入りトマトヒューズ					
	大根と人参のきんぴら	スープレシピ	スープレシピ	ジャガ芋の中巻炒め	ふぎと人参の甘露煮	ふぎと人参の甘露煮	きんぴら	きんぴら	きんぴら	きんぴら					
	コーンサラダ	キャロットエック	キャロットエック	切干と人参のハリハリ	春雨とツナのサラダ	春雨とツナのサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	176kcal	419kcal	エネルギー	211kcal	454kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.2g	12.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	19.9g	72.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	346mg	347mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	548mg	549mg
カリウム	574mg	635mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	524mg	524mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	524mg	585mg	
リン	145mg	210mg	リン	65mg	130mg	リン	88mg	153mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉の韓国風炒め	鯖の塩焼	鯖の塩焼	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ					
	スパゲティサラダ	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	36.0g	88.8g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	352mg	413mg	
リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	162mg	227mg	リン	161mg	226mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎ハイナツプル(缶) 15g					
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮					
	平さやいんげん	春雨ナポリタン	オクラのペペロンチーノ	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら					
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ					
	若芽のごま酢和え	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.7g	25.3g
炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	19.8g	72.6g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	926mg	927mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	497mg	558mg	
リン	187mg	252mg	リン	142mg	207mg	リン	183mg	248mg	リン	150mg	215mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮					
	平さやいんげん	春雨ナポリタン	オクラのペペロンチーノ	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら					
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ					
	若芽のごま酢和え	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.8g	64.6g
	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	78.8g	237.2g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	75.7g	234.1g
ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	
カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1289mg	1472mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1485mg	1668mg	カリウム	1373mg	1556mg	
リン	495mg	690mg	リン	381mg	576mg	リン	433mg	628mg	リン	421mg	616mg	リン	433mg	628mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白身魚の和風あん	さつま芋と鶏肉の炒め物	カレーの照焼	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮	豚肉のおろし煮					
	平さやいんげん	春雨ナポリタン	オクラのペペロンチーノ	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら	きのこのきんぴら					
	ナスの挽肉炒め	ゴボウのピリ辛サラダ	豚バラのすき焼き煮	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ					
	若芽のごま酢和え	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ	レインボーサラダ					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	62.9g	64.7g
	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1701mg	1704mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	
カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1430mg	1613mg	
リン	501mg	696mg	リン	384mg	579mg	リン	440mg	635mg	リン	427mg	622mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

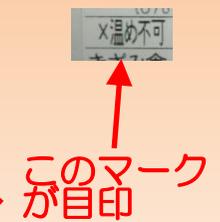


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	三井寺煮	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	寄せ豆腐の煮あひ	卵小麦	肉団子の玉ねぎあん	卵小麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	小麦			
	小車麩煮	小麦	竹輪と菜の花の煮物	小麦	白菜と豚肉の煮びたし	小麦	人参じりしり	小麦	金時豆煮	小麦			
	えのきのさんぴら	小麦	スープキャベツ	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	マカロニマリネサラダ	小麦	フロッコリーのサラダ	小麦			
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	小麦							トレッシング(小袋)	小麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.8g	14.7g	
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	14.3g	15.0g	
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	24.2g	87.1g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	704mg	705mg		
カリウム	355mg	427mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	453mg	525mg		
リン	163mg	240mg	リン	134mg	211mg	リン	101mg	178mg	リン	132mg	209mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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			
	カレーの竜田揚	小麦	キーマカレーのルー	小麦	白身魚の背じそ焼	小麦	鶏の酒蒸し煮	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦			
	きのこソテー	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	平さやいんげん	小麦	人参クラッセ	小麦	一ロナスのオランダ煮	小麦			
	なすのカラフル和風あん	小麦	れんこんサラダ	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	野菜のブラウンソース煮込み	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢和え	小麦			
	大根なます	小麦							インゲンのごま和え	小麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	19.6g	24.5g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	13.6g	14.3g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	22.8g	85.7g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	570mg	571mg		
カリウム	571mg	643mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	766mg	838mg	カリウム	566mg	638mg		
リン	216mg	293mg	リン	187mg	264mg	リン	246mg	323mg	リン	160mg	237mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.5g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉のお好み焼風	小麦	鯖のバジルオリーブ焼	小麦	和風唐揚げ	小麦	サッラののおろし煮	小麦	チキンピカタ	小麦			
	高野豆腐の味噌煮	小麦	塩枝豆	小麦	バジルスパ	小麦	白菜と挽肉の旨煮	小麦	トマトソース	小麦			
	マッシュユサダ	小麦	葱とえのきのさっと煮	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	たたきごぼう	小麦	豚肉と大根の煮物	小麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	363kcal	653kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	18.7g	19.4g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	751mg	752mg		
カリウム	487mg	559mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	325mg	397mg	カリウム	607mg	679mg		
リン	190mg	267mg	リン	213mg	290mg	リン	187mg	264mg	リン	213mg	290mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉のお好み焼風	小麦	鯖のバジルオリーブ焼	小麦	和風唐揚げ	小麦	サッラののおろし煮	小麦	チキンピカタ	小麦			
	高野豆腐の味噌煮	小麦	塩枝豆	小麦	バジルスパ	小麦	白菜と挽肉の旨煮	小麦	トマトソース	小麦			
	マッシュユサダ	小麦	葱とえのきのさっと煮	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	たたきごぼう	小麦	豚肉と大根の煮物	小麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	67.1g	255.8g	
	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	
カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1626mg	1842mg		
リン	569mg	800mg	リン	534mg	765mg	リン	534mg	765mg	リン	505mg	736mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g		
合計	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	
	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.3g	44.4g	
	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	90.1g	278.8g	
	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	
	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1739mg	1955mg	
	リン	581mg	812mg	リン	540mg	771mg	リン	548mg	779mg	リン	517mg	748mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal
		たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.3g	44.4g	
炭水化物		77.3g	266.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	90.1g	278.8g	
ナトリウム		2055mg	2058mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	
カリウム		1526mg	1742mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1739mg	1955mg	
リン		581mg	812mg	リン	540mg	771mg	リン	548mg	779mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)							
朝 食	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g						
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦						
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめこじやが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦						
	れんこんサラダ	卵麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	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	448kcal	エネルギー	166kcal	443kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	123kcal	389kcal	エネルギー	169kcal	452kcal
蛋白質	蛋白質	7.8g	13.5g	蛋白質	7.5g	13.8g	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	3.5g	9.2g	蛋白質	8.0g	14.9g	
脂質	脂質	10.3g	11.2g	脂質	11.4g	13.1g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	3.9g	4.8g	脂質	6.5g	8.3g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	70.2g	炭水化物	10.0g	66.5g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	19.9g	77.2g	
ナトリウム	ナトリウム	520mg	981mg	ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	471mg	913mg	ナトリウム	657mg	1119mg	ナトリウム	633mg	1074mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g						
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	照焼子キン	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦						
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナス田楽	麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落						
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦	パンパンジーサラダ	乳麦						
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	261kcal	535kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	245kcal	510kcal	エネルギー	242kcal	519kcal	エネルギー	212kcal	478kcal	
蛋白質	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	13.4g	19.1g	蛋白質	13.5g	19.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	
脂質	脂質	14.5g	15.5g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	7.4g	8.3g	
炭水化物	炭水化物	20.4g	78.0g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	16.2g	72.3g	炭水化物	18.2g	76.3g	炭水化物	19.8g	76.2g	
ナトリウム	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	657mg	1118mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	752mg	1194mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g	★やわらかごはん	180g						
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	白身フライ	麦						
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦						
	春雨の五目炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦						
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦						
	★味噌汁	麦							★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	286kcal	554kcal	
蛋白質	蛋白質	14.2g	19.9g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.2g	15.9g	
脂質	脂質	7.0g	7.9g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	8.9g	10.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	18.6g	19.5g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	75.8g	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	24.8g	82.1g	炭水化物	24.2g	80.5g	炭水化物	19.9g	76.7g	
ナトリウム	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	932mg	1375mg	ナトリウム	674mg	1117mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	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	648kcal	1453kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	610kcal	1423kcal	エネルギー	621kcal	1430kcal	エネルギー	667kcal	1484kcal
	蛋白質	蛋白質	34.2g	51.8g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	31.8g	49.9g	蛋白質	28.1g	45.8g	蛋白質	31.2g	49.6g
	脂質	脂質	31.8g	34.6g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	29.3g	32.8g	脂質	29.0g	31.8g	脂質	32.5g	36.1g
	炭水化物	炭水化物	53.9g	224.0g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	56.3g	226.4g	炭水化物	61.2g	232.0g	炭水化物	59.6g	230.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2237mg	3582mg	ナトリウム	2425mg	3753mg	ナトリウム	2043mg	3387mg	ナトリウム	2387mg	3733mg	ナトリウム	2059mg	3385mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	

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

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

	8月7日(月)			8月8日(火)			8月9日(水)			8月10日(木)			8月11日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
		さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
		れんこんサラダ	卵麦		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(大根人参)	麦		たたきごぼう	麦		春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	282kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	3.5g	7.2g
脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	3.9g	4.6g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	
ナトリウム	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	471mg	911mg	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1097mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	2.8g	
昼 食	★全粥240g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★全粥240g	照焼チキン	麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
		白菜と竹輪の煮びたし	麦		オクラのペパロンチーノ	麦		菜の花	麦		天ぷらのタレ	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		ナス田楽	麦		塩枝豆	麦		五目炒め煮	卵麦落	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g
脂質	脂質	14.5g	15.2g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	14.6g	15.3g	脂質	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	
ナトリウム	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	ナトリウム	798mg	1238mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	アジの幽庵焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハッシュドポーク	乳麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	白身フライ	麦	
		人参のきんぴら	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		麩の野菜あんかけ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦	
		春雨の五目炒め	麦		梅和えスパゲティ	麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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
	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	11.1g	14.8g
脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	14.4g	15.1g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	24.2g	57.2g	
ナトリウム	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1372mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	エネルギー	621kcal	1098kcal
	蛋白質	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	脂質	35.9g	38.0g	脂質	脂質	29.3g	31.4g	脂質	脂質	29.0g	31.1g
	炭水化物	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	炭水化物	61.2g	160.2g
ナトリウム	ナトリウム	2237mg	3557mg	ナトリウム	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	ナトリウム	2043mg	3363mg	ナトリウム	ナトリウム	2387mg	3707mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	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。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

	8月7日(月)			8月8日(火)			8月9日(水)			8月10日(木)			8月11日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		
	若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
	ナトリウム	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		
	菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	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		
	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	181kcal	355kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g
ナトリウム	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	774mg	1297mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	409kcal	エネルギー	175kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	820mg	1343mg	ナトリウム	892mg	1415mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
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	466kcal	988kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
	蛋白質	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g
	脂質	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	47.5g	162.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2188mg	3757mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2089mg	3658mg	ナトリウム	2230mg	3799mg
塩分	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	

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

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります