

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	大豆とキャベツのスープ煮	厚揚げとふきの煮物									
	ぜんまいとミンチの煮物	切干と挽肉のオムレツ炒め									
	大根の甘酢漬	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)								
	おかず	ご飯セット									
エネルギー	131kcal	398kcal	199kcal	461kcal	168kcal	428kcal	147kcal	413kcal	183kcal	449kcal	
たんぱく質	8.9g	14.7g	8.4g	14.1g	9.9g	15.3g	9.0g	14.9g	9.4g	15.2g	
脂質	3.9g	5.5g	11.0g	11.9g	6.8g	7.8g	5.3g	6.9g	9.1g	10.7g	
炭水化物	16.6g	71.6g	14.8g	70.5g	15.2g	70.2g	15.4g	70.3g	16.6g	71.5g	
ナトリウム	550mg	777mg	558mg	931mg	558mg	786mg	542mg	768mg	592mg	819mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	1.4g	2.0g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のレモン風味焼	★ごはん150g	カレーのチキン	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	塩ダレホーク	
	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あんかけ	鶏肉の五色きんぴら								
	油揚げと菜の花の煮物										
	★味噌汁(豆腐・巻麩)										
	おかず	ご飯セット									
エネルギー	212kcal	479kcal	195kcal	462kcal	257kcal	513kcal	192kcal	455kcal	255kcal	519kcal	
たんぱく質	14.5g	20.4g	15.1g	20.9g	16.8g	22.0g	13.5g	19.1g	12.5g	18.1g	
脂質	10.2g	11.3g	9.6g	11.2g	6.2g	13.3g	6.5g	7.4g	13.5g	14.4g	
炭水化物	14.8g	70.7g	12.5g	67.5g	19.5g	74.4g	20.1g	75.9g	18.8g	74.9g	
ナトリウム	729mg	956mg	484mg	711mg	776mg	923mg	761mg	988mg	765mg	992mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.2g	1.8g	2.0g	2.3g	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	
	◎ごはん150g										
夕食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	白身魚みりん焼	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おこか	★ごはん150g	アジの磯辺焼	
	ミックスソテー	鶏肉のすき焼き									
	ブロッコリーのペロンチーノ										
	★すまし汁(えのき・おつゆ)										
	おかず	ご飯セット									
エネルギー	262kcal	518kcal	224kcal	478kcal	214kcal	471kcal	296kcal	550kcal	201kcal	455kcal	
たんぱく質	19.5g	24.7g	16.2g	21.3g	17.5g	22.5g	22.3g	27.4g	19.2g	24.3g	
脂質	12.5g	13.2g	7.7g	8.5g	7.2g	8.0g	15.7g	16.5g	9.3g	10.1g	
炭水化物	16.0g	70.9g	20.9g	75.3g	17.7g	72.7g	17.3g	71.7g	10.5g	64.9g	
ナトリウム	851mg	998mg	844mg	992mg	536mg	764mg	733mg	901mg	847mg	995mg	
食塩相当量	2.2g	2.5g	2.1g	2.5g	1.4g	1.9g	1.9g	2.3g	2.2g	2.5g	
合計	おかず	ご飯セット									
	エネルギー	605kcal	1395kcal	618kcal	1401kcal	639kcal	1412kcal	635kcal	1418kcal	639kcal	1423kcal
	たんぱく質	42.9g	59.8g	39.7g	56.3g	44.2g	59.8g	44.8g	61.4g	41.1g	57.6g
	脂質	26.6g	30.0g	28.3g	31.6g	26.6g	29.1g	27.5g	30.8g	31.9g	35.2g
	炭水化物	47.4g	213.2g	48.2g	213.3g	52.4g	217.3g	52.8g	217.9g	45.9g	211.3g
ナトリウム	2130mg	2731mg	2033mg	2634mg	1870mg	2473mg	2036mg	2657mg	2204mg	2806mg	
食塩相当量	5.5g	6.9g	5.1g	6.7g	4.8g	6.2g	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1602kcal	815kcal	1598kcal	846kcal	1619kcal	833kcal	1616kcal	836kcal	1620kcal
	たんぱく質	49.0g	65.9g	47.4g	64.0g	50.3g	65.9g	51.7g	68.3g	48.8g	65.3g
	脂質	33.7g	37.1g	35.3g	38.6g	33.7g	36.2g	34.5g	37.8g	38.9g	42.2g
	炭水化物	79.3g	245.1g	76.0g	241.1g	84.3g	249.2g	81.7g	246.8g	73.7g	239.1g
	ナトリウム	2204mg	2805mg	2109mg	2710mg	1944mg	2547mg	2110mg	2731mg	2280mg	2882mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	5.3g	6.9g	5.0g	6.4g	5.4g	7.0g	5.8g	7.3g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- 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14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	大豆とキャベツのスープ煮	厚揚げとふきの煮物	牛肉の甘酢炒め	厚揚げとふきの煮物	白玉焼き	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	高野豆腐インゲン煮	豚肉と里芋のごま煮	肉団子の中華炒め	白菜と人参の炒め煮					
	ぜんまいとミンチの煮物	切干と挽肉のオムスター炒め	鶏肉のレモン風味焼	油揚げと菜の花の煮物	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あなか	鶏肉のレモン風味焼	豆腐のかい風あなか	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あなか					
	大根の甘酢漬け		鶏肉のレモン風味焼	油揚げと菜の花の煮物	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あなか	鶏肉のレモン風味焼	豆腐のかい風あなか	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あなか					
	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	131kcal	324kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	
たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	3.9g	4.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.2g	57.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	592mg	593mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	鶏肉のレモン風味焼	油揚げと菜の花の煮物	カレーの焼き	油揚げと菜の花の煮物	ハニーマスタードチキン	大根とひじきのうま煮	サワラのエスカベッシュ	ジャガ芋とえのきの煮物	サワラのエスカベッシュ	豆腐としめじののりみ煮					
	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あなか	カレーの焼き	油揚げと菜の花の煮物	ハニーマスタードチキン	大根とひじきのうま煮	サワラのエスカベッシュ	ジャガ芋とえのきの煮物	サワラのエスカベッシュ	豆腐としめじののりみ煮					
	チンゲン菜ソテー	豆腐のかい風あなか	カレーの焼き	油揚げと菜の花の煮物	ハニーマスタードチキン	大根とひじきのうま煮	サワラのエスカベッシュ	ジャガ芋とえのきの煮物	サワラのエスカベッシュ	豆腐としめじののりみ煮					
	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	ご飯セット					
エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	
脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.5g	14.0g	
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	765mg	766mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎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						
夕食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	サワラの味噌煮	鶏肉のすき焼き	オニオンソースハンバーグ	うま塩キャベツ	白身魚みりん焼	人参のきんぴら	豚肉とキャベツの塩おかか	鶏ミンチと小松菜の煮物	アジの磯辺焼	さきのこソテー					
	ミックスソテー	鶏肉のすき焼き	オニオンソースハンバーグ	うま塩キャベツ	白身魚みりん焼	人参のきんぴら	豚肉とキャベツの塩おかか	鶏ミンチと小松菜の煮物	アジの磯辺焼	さきのこソテー					
	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	オニオンソースハンバーグ	うま塩キャベツ	白身魚みりん焼	人参のきんぴら	豚肉とキャベツの塩おかか	鶏ミンチと小松菜の煮物	アジの磯辺焼	さきのこソテー					
	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	262kcal	455kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	296kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	
たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	22.3g	25.6g	たんぱく質	19.2g	22.5g	
脂質	12.5g	13.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	9.3g	9.8g	
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.5g	52.4g	
ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	847mg	848mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	605kcal	1184kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	26.6g	28.1g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	26.6g	28.1g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	52.8g	178.5g	炭水化物	45.9g	171.6g
ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g
	脂質	33.7g	35.2g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	33.7g	35.2g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	73.7g	199.4g
	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18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		
	豆腐ステーキ	大豆と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	肉団子の甘酢煮	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	鶏肉の中華甘酢炒め	鶏肉の中華甘酢炒め	鶏肉の中華甘酢炒め	鶏肉の中華甘酢炒め	鶏肉の中華甘酢炒め		
	野菜のブラウンソース煮込み	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	コンニャクの辛味炒め	野菜炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め		
	ごま風味炒め	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	南瓜サラダ	野菜炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め	春雨のマヨネーズ炒め		
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	299kcal	542kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.8g	8.9g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	30.4g	83.2g
	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	565mg	566mg
カリウム	408mg	469mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	364mg	425mg	
リン	87mg	152mg	リン	118mg	183mg	リン	101mg	166mg	リン	76mg	141mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	ハッシュドポーク	鶏肉ときのこのバター醤油	ナスの油炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	切干大根のカレーきんぴら	ツナあつさり煮	えんどう豆の味噌マヨ和え	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	きのことじゃがのステーキ	マカロニサラダ	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	16.3g	20.4g
	脂質	29.8g	30.4g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	22.7g	75.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	730mg	731mg
カリウム	524mg	585mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	579mg	640mg	
リン	132mg	197mg	リン	150mg	215mg	リン	137mg	202mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎バナナ(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎バナナ(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		
	赤魚の竜田揚げ	揚げ豆腐の南蛮つけ	お魚サンキ	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	きのこあん	野菜の味噌煮込み	平さやいんげん	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	小倉金時	法蓮草のごまマヨネーズ	中華つま煮炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	マーボ春雨	スハゲアイサラダ	スハゲアイサラダ	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	11.4g	12.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	17.7g	18.3g
炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	
ナトリウム	424mg	425mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	559mg	560mg	
カリウム	512mg	573mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	159mg	224mg	リン	125mg	190mg	リン	131mg	196mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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		
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	11.4g	12.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	32.7g	85.5g
	ナトリウム	424mg	425mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	559mg	560mg
カリウム	512mg	573mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	159mg	224mg	リン	125mg	190mg	リン	131mg	196mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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		
	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	64.0g	65.8g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	85.8g	244.2g
	ナトリウム	1708mg	1711mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	1854mg	1857mg
	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1549mg	1732mg
	リン	378mg	573mg	リン	393mg	588mg	リン	369mg	564mg	リン	341mg	536mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	
脂質	57.0g	58.8g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	64.1g	65.9g	脂質	55.7g	57.5g	
炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	101.0g	259.4g	
ナトリウム	1709mg	1712mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	
カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1606mg	1789mg	
リン	381mg	576mg	リン	400mg	595mg	リン	375mg	570mg	リン	344mg	539mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん カリフラワーの塩炒め ひじきとベーコンの煮物		★ごはん180g 卵麦 油揚げと菜の花の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 豆腐のソテーあんかけ 白菜のスーパ煮 ハンパンスーサラダ		★ごはん180g きんぴら しめじのバター醤油パスタ		★ごはん180g ロールキャベツのスーパ煮 高野豆腐の味噌煮 ナスの油炒め			
	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	190kcal	480kcal	エネルギー	143kcal	433kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.3g	12.2g
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	31.8g	94.7g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	443mg	444mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	307mg	379mg	カリウム	240mg	312mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	91mg	168mg	リン	157mg	234mg	リン	134mg	211mg	リン	100mg	177mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん180g マンホ豆腐 大豆と椎茸の煮物 青菜のわさび和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 半さやいんげん		★ごはん180g 塩タレハンバーグ 牛肉と根菜の煮物 ひじきとアサりのきつぱり煮		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参クラッセ じゃが芋の洋風あんかけ 竹の子と人参のおかか煮			
	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	ご飯セット		
	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	625mg	697mg	カリウム	750mg	822mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	549mg	621mg
	リン	229mg	306mg	リン	209mg	286mg	リン	141mg	218mg	リン	172mg	249mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 自身煮のバジルオリーブ焼 塩枝豆		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンシャオロース		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g あぶらかい生薬煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホーフチャップ 五色煮豆 白菜の煮ひたし			
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	361kcal	651kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	20.1g	25.0g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	22.0g	84.9g
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	791mg	792mg
	カリウム	537mg	609mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	710mg	782mg	カリウム	685mg	757mg
	リン	196mg	273mg	リン	155mg	232mg	リン	231mg	308mg	リン	279mg	356mg
	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	2.0g	2.0g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	61.5g	250.2g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	69.8g	258.5g
	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2191mg	2194mg
	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1627mg	1843mg
	リン	516mg	747mg	リン	521mg	752mg	リン	506mg	737mg	リン	551mg	782mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	959kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
脂質		41.8g	43.9g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物		92.0g	280.7g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	79.7g	268.4g	炭水化物	100.3g	289.0g
ナトリウム		2216mg	2219mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
カリウム		1583mg	1799mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1741mg	1957mg
リン		522mg	753mg	リン	535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	557mg	788mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。



- 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14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18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	★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
	麩の玉子とじ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦
	切干大根煮	麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜人参)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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
	豚肉と夏野菜の炒め物	麦	がんもの精進煮	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉じゃが	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオニオン炒め	麦
	野菜のおひたし	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれいみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦
	ピーマンソテー	卵乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のきな粉和え	麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦
	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
	春雨のサラダ	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)	
朝 食	★全粥240g 麩の玉子とじ 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 食べるマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と蓮根の生姜炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g 豚肉と夏野菜の炒め物 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g がんもの精進煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 豚肉と南瓜の甘酢炒め 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

★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14日(月)			8月15日(火)			8月16日(水)			8月17日(木)			8月18日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子のソース炒め 卵乳麦		★全粥240g	大根の干切煮 乳麦		★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物 乳麦		★全粥240g	温泉玉子 卵乳麦		
		ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦			若芽の酢味噌和え 乳麦			昆布の佃煮 麦			メンマの中華和え 乳麦			ふきの煮物 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	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼 食	★全粥240g	とんかつ 卵乳麦		★全粥240g	鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g	豚肉の生姜焼 乳麦		★全粥240g	赤魚の味噌煮 乳麦		★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き 乳麦		
		鶏大根の味噌煮 乳麦			ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦			五日豆腐煮 乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦			大根煮 乳麦		
		きのこきんぴら 乳麦			もやしサラダ 卵乳麦			法蓮草と油揚げの煮物 麦			切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦			菜の花のおひたし 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	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	白身魚しんじょう 卵乳麦		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮 乳麦		★全粥240g	白身の竜田揚げ 乳麦		★全粥240g	鶏の照焼 乳麦		★全粥240g	白身のおろし煮 乳麦		
		油揚げと菜の花の煮物 麦			竹輪の五色きんぴら 乳麦			肉団子の甘酢煮 卵乳麦			金時豆の煮物 乳麦			昆布煮豆 乳麦		
		若芽のゴマ酢和え 麦			ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦			菜の花の辛子和え 乳麦			若竹煮 麦			ベーコンのごま酢和え 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	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
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	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g
	脂質	脂質	27.1g	29.2g	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.3g	162.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2212mg	3781mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	

★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