

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月21日(月)				8月22日(火)				8月23日(水)				8月24日(木)				8月25日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきの具だくさん煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏じゃがが煮 スープキャベツ 野菜のおろし煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g 豚肉と野菜の生煮炒め 白菜と挽肉の旨煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 鶏肉と小松菜煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 168kcal 436kcal				エネルギー 106kcal 372kcal				エネルギー 187kcal 443kcal				エネルギー 172kcal 426kcal				エネルギー 112kcal 368kcal			
	たんぱく質 11.1g 17.1g				たんぱく質 5.3g 11.1g				たんぱく質 13.3g 18.5g				たんぱく質 16.7g 21.8g				たんぱく質 7.4g 12.6g			
	脂質 8.0g 9.6g				脂質 3.0g 4.6g				脂質 8.0g 8.7g				脂質 5.3g 6.1g				脂質 5.2g 5.9g			
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 オクラのべべロンチーノ 鶏と蓮根のどり辛煮 白菜と若布の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 人参のさんぴら 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 照焼チキン オクラのべべロンチーノ 和風ポトフ カリフラワーの煮物 ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g ブリの西京焼 人参クラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁(揚げ・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 217kcal 471kcal				エネルギー 252kcal 506kcal				エネルギー 209kcal 464kcal				エネルギー 242kcal 504kcal				エネルギー 304kcal 572kcal			
	たんぱく質 16.3g 21.4g				たんぱく質 16.5g 21.6g				たんぱく質 16.2g 21.4g				たんぱく質 16.6g 22.2g				たんぱく質 17.9g 23.8g			
	脂質 11.3g 12.1g				脂質 13.5g 14.3g				脂質 9.8g 10.6g				脂質 13.0g 13.9g				脂質 15.8g 17.4g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん150g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g マーボ豆腐 牛肉の辛煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 牛肉とひじきの炒め煮 ひとくちがんも煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 キャベツソテー 炒り豆腐 根菜の柚子マリネ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 246kcal 502kcal				エネルギー 258kcal 520kcal				エネルギー 239kcal 506kcal				エネルギー 209kcal 466kcal				エネルギー 231kcal 498kcal			
	たんぱく質 13.8g 18.9g				たんぱく質 18.4g 24.1g				たんぱく質 12.0g 17.8g				たんぱく質 8.9g 13.9g				たんぱく質 14.2g 20.1g			
夕食	脂質 10.8g 11.6g				脂質 11.1g 12.0g				脂質 12.6g 14.2g				脂質 12.9g 13.7g				脂質 9.6g 10.7g			
	炭水化物 23.8g 78.7g				炭水化物 21.2g 76.9g				炭水化物 19.0g 74.0g				炭水化物 13.6g 68.6g				炭水化物 20.7g 76.6g			
	ナトリウム 605mg 833mg				ナトリウム 708mg 934mg				ナトリウム 799mg 1026mg				ナトリウム 803mg 1031mg				ナトリウム 867mg 1094mg			
	食塩相当量 1.5g 2.1g				食塩相当量 1.8g 2.4g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 2.2g 2.8g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計(間食込)	エネルギー 838kcal 1616kcal				エネルギー 817kcal 1599kcal				エネルギー 834kcal 1612kcal				エネルギー 820kcal 1593kcal				エネルギー 846kcal 1637kcal			
	たんぱく質 47.3g 63.5g				たんぱく質 47.6g 64.2g				たんぱく質 49.4g 65.6g				たんぱく質 49.9g 65.6g				たんぱく質 47.4g 64.4g			
	脂質 37.2g 40.4g				脂質 34.6g 37.9g				脂質 37.4g 40.5g				脂質 38.2g 40.7g				脂質 37.6g 41.0g			
	炭水化物 80.1g 244.3g				炭水化物 83.6g 248.6g				炭水化物 76.2g 240.9g				炭水化物 69.3g 234.4g				炭水化物 82.8g 248.9g			
	ナトリウム 2058mg 2663mg				ナトリウム 2045mg 2666mg				ナトリウム 2258mg 2878mg				ナトリウム 2030mg 2652mg				ナトリウム 2204mg 2805mg			

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

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

お食事の作り方

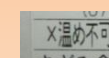


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月21日(月)				8月22日(火)				8月23日(水)				8月24日(木)				8月25日(金)			
朝食	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきの具だくさん煮 高野豆腐の味噌煮				★ごはん120g 鶏じゃがが煮 スープキャベツ 野菜のおろし煮				★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 竹輪とインゲンの玉子とじ				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 鶏肉と小松菜煮 白菜のスープ煮				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め			
	卵麦 麦 卵麦				麦落 乳麦 麦				麦 麦 卵麦				乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 卵麦えか 乳麦落			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー 168kcal 361kcal たんぱく質 11.1g 14.4g 脂質 8.0g 8.5g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 661mg 662mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 106kcal 299kcal たんぱく質 5.3g 8.6g 脂質 3.0g 3.5g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g				エネルギー 187kcal 380kcal たんぱく質 13.3g 16.6g 脂質 8.0g 8.5g 炭水化物 14.1g 58.1g ナトリウム 698mg 699mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 172kcal 365kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 5.3g 5.8g 炭水化物 14.1g 56.0g ナトリウム 574mg 575mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 112kcal 305kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 5.2g 5.7g 炭水化物 13.0g 54.9g ナトリウム 601mg 602mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			
	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 オクラのべベロンチーノ 鶏と蓮根のピリ辛煮 白菜と若布の煮物				★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮				★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 人参のさんぴら 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味				★ごはん120g 照焼チキン オクラのべベロンチーノ 和風ポトフ カリフラワーの煮物				★ごはん120g ブリの西京焼 人参クラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 油揚げと菜の花の煮物			
昼食	卵麦 麦 麦				乳麦 麦落 麦				麦 麦 麦				麦 乳麦 卵麦か				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 217kcal 410kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 12.0g 53.9g ナトリウム 718mg 719mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 252kcal 445kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 13.5g 14.0g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 723mg 724mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 209kcal 402kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.8g 10.3g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 685mg 686mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 242kcal 435kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 13.0g 13.5g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 577mg 578mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 304kcal 497kcal たんぱく質 17.9g 21.2g 脂質 15.8g 16.3g 炭水化物 20.9g 62.8g ナトリウム 660mg 661mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 キャベツの麻婆あんかけ				★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物				★ごはん120g マーボ豆腐 牛肉の辛煮 法蓮草ソテー				★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 牛肉とひじきの炒め煮 ひとくちがんも煮				★ごはん120g 鶏の甘酢煮 キャベツソテー 炒り豆腐 根菜の柚子マリネ			
夕食	麦 乳麦 麦 麦落				麦 卵乳麦 麦				麦落 麦 乳麦				卵麦 乳麦 麦 麦				麦 乳麦 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			
	エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 23.8g 65.7g ナトリウム 605mg 606mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 258kcal 451kcal たんぱく質 18.4g 21.7g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 21.2g 63.1g ナトリウム 708mg 709mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 239kcal 432kcal たんぱく質 12.0g 15.3g 脂質 12.6g 13.1g 炭水化物 19.0g 60.9g ナトリウム 799mg 800mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 209kcal 402kcal たんぱく質 8.9g 12.2g 脂質 12.9g 13.4g 炭水化物 13.6g 55.5g ナトリウム 803mg 804mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 231kcal 424kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 867mg 868mg 食塩相当量 2.2g 2.2g			
	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 631kcal 1210kcal たんぱく質 41.2g 51.1g 脂質 30.1g 31.6g 炭水化物 48.2g 173.9g ナトリウム 1984mg 1987mg 食塩相当量 5.0g 5.0g				エネルギー 616kcal 1195kcal たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 1968mg 1971mg 食塩相当量 5.0g 5.0g				エネルギー 635kcal 1214kcal たんぱく質 41.5g 51.4g 脂質 30.4g 31.9g 炭水化物 48.0g 173.7g ナトリウム 2182mg 2185mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 623kcal 1202kcal たんぱく質 42.2g 52.1g 脂質 31.2g 32.7g 炭水化物 41.5g 167.2g ナトリウム 1954mg 1957mg 食塩相当量 5.0g 5.0g				エネルギー 647kcal 1226kcal たんぱく質 39.5g 49.4g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 54.6g 180.3g ナトリウム 2128mg 2131mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			
合計(間食込)	エネルギー 838kcal 1417kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 37.2g 38.7g 炭水化物 80.1g 205.8g ナトリウム 2058mg 2061mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 47.6g 57.5g 脂質 34.6g 36.1g 炭水化物 83.6g 209.3g ナトリウム 2045mg 2048mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 49.4g 59.3g 脂質 37.4g 38.9g 炭水化物 76.2g 201.9g ナトリウム 2258mg 2261mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 49.9g 59.8g 脂質 38.2g 39.7g 炭水化物 69.3g 195.0g ナトリウム 2030mg 2033mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 846kcal 1425kcal たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 82.8g 208.5g ナトリウム 2204mg 2207mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			

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

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

お食事の作り方

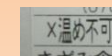


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

8月21日(月)				8月22日(火)				8月23日(水)				8月24日(木)				8月25日(金)											
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 きんぴられんこん ごま風味炒め			卵麦え 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ーロナスのオランダ煮 ジャーマンポテト			卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げのどろみ煮 スイードパンパ			卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 ジャガ芋の中華炒め 人参しりしり			麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 春雨としめじの炒め物 牛肉のきんぴら			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			224kcal 7.0g 8.2g 30.7g 690mg 486mg 131mg	467kcal 11.1g 8.8g 83.5g 691mg 547mg 196mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			347kcal 6.5g 23.0g 29.7g 575mg 533mg 117mg	590kcal 10.6g 23.6g 82.5g 576mg 594mg 182mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			289kcal 4.9g 12.9g 38.1g 467mg 521mg 82mg	532kcal 9.0g 13.5g 90.9g 468mg 582mg 147mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			245kcal 9.4g 12.0g 24.6g 513mg 594mg 125mg	488kcal 13.5g 12.6g 77.4g 514mg 655mg 190mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			286kcal 8.5g 17.7g 23.4g 819mg 286mg 106mg	529kcal 12.6g 18.3g 76.2g 820mg 347mg 171mg		
	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.2g	1.2g	食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			2.1g	2.1g		
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ナスの炒り煮 油揚げの玉子とし			卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ 人参のレモン煮 南瓜煮 根菜の柚子マリネ			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニと法蓮草のソテー			卵 麦 麦 麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチーノ 大根と落の出汁煮 小倉金時			卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き コーンクリームマカロニ			麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			352kcal 8.9g 24.0g 26.4g 660mg 367mg 144mg	595kcal 13.0g 24.6g 79.2g 661mg 428mg 209mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			333kcal 9.9g 11.6g 46.6g 548mg 661mg 148mg	576kcal 14.0g 12.2g 99.4g 549mg 722mg 213mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			309kcal 11.8g 15.8g 28.5g 506mg 446mg 123mg	552kcal 15.9g 16.4g 81.3g 507mg 507mg 188mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			324kcal 7.0g 15.7g 38.5g 423mg 594mg 111mg	567kcal 11.1g 16.3g 91.3g 424mg 655mg 176mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			340kcal 12.7g 18.8g 29.3g 490mg 542mg 184mg	583kcal 16.8g 19.4g 82.1g 491mg 603mg 249mg		
	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.1g	1.1g	食塩相当量			1.2g	1.2g		
	間食 ◎パイナップル(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g				◎パイナップル(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎パイナップル(缶) /5g										
	夕食	★ごはん150g 焼肉塩炒め パスタのクリーム煮 里芋のおろし揚げ出し			麦か 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ スパソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カルビ丼の具 牛肉とひじきの炒め煮 春雨ナポリタン			麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら きのことじゃが芋のアヒージョ 竹輪のごま炒め			麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 揚げナスの煮物 さつま芋のコンソメ煮			卵乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			383kcal 12.8g 22.9g 29.5g 750mg 532mg 170mg	626kcal 16.9g 23.5g 82.3g 751mg 593mg 235mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			341kcal 14.1g 19.6g 25.9g 593mg 437mg 145mg	584kcal 18.2g 20.2g 78.7g 594mg 498mg 210mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			397kcal 12.5g 23.4g 33.4g 918mg 464mg 167mg	640kcal 16.6g 24.0g 86.2g 919mg 525mg 232mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			402kcal 14.2g 26.4g 25.4g 691mg 465mg 120mg	645kcal 18.3g 27.0g 78.2g 692mg 526mg 185mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			355kcal 9.8g 15.9g 43.7g 645mg 608mg 143mg	598kcal 13.9g 16.5g 96.5g 646mg 669mg 208mg			
食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			2.3g	2.3g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.6g	1.6g			
合計			合計			合計			合計			合計			合計			合計			合計			合計			
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			959kcal 28.7g 55.1g 86.6g 2100mg 1385mg 445mg	1688kcal 41.0g 56.9g 245.0g 2103mg 1568mg 640mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			1021kcal 30.5g 54.2g 102.2g 1716mg 1631mg 410mg	1750kcal 42.8g 56.0g 260.6g 1719mg 1814mg 605mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			995kcal 29.2g 52.1g 100.0g 1891mg 1431mg 372mg	1724kcal 41.5g 53.9g 258.4g 1894mg 1614mg 567mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			971kcal 30.6g 54.1g 88.5g 1627mg 1653mg 356mg	1700kcal 42.9g 55.9g 246.9g 1630mg 1836mg 551mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			981kcal 31.0g 52.4g 96.4g 1954mg 1436mg 433mg	1710kcal 43.3g 54.2g 254.8g 1957mg 1619mg 628mg			
食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			4.4g	4.4g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.2g	4.2g	食塩相当量			4.9g	4.9g			
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			1022kcal 29.0g 55.2g 101.8g 2101mg 1442mg 448mg	1751kcal 41.3g 57.0g 260.2g 2104mg 1625mg 643mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			1069kcal 30.9g 54.3g 113.7g 1719mg 1687mg 416mg	1798kcal 43.2g 56.1g 272.1g 1722mg 1870mg 611mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			1058kcal 29.5g 52.2g 115.2g 1892mg 1488mg 375mg	1787kcal 41.8g 54.0g 273.6g 1895mg 1671mg 570mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			1035kcal 31.0g 54.2g 104.0g 1630mg 1713mg 363mg	1764kcal 43.3g 56.0g 262.4g 1633mg 1896mg 558mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			1044kcal 31.3g 52.5g 111.6g 1955mg 1493mg 436mg	1773kcal 43.6g 54.3g 270.0g 1958mg 1676mg 631mg			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25日(金)			
朝食	★ごはん180g		卵	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		卵乳麦	★ごはん180g		卵麦	★ごはん180g		麦
	豆腐ステーキ			大根と鶏肉の味噌煮			肉団子と白菜のとりみ煮			揚げ真丈の柚子おろしあん			菜の花と牛肉の煮物		
	カリフラワーの煮物		卵麦か	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	麩の玉子とじ		卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		麦	野菜のブラウンソース煮込み		乳麦
	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦	じゃが芋の中華風サラダ		麦	カリフラワーのピクルス			コンニャクの辛味炒め		乳麦落	大根と路の出汁煮		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	153kcal	443kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	23.1g	86.0g
ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	279mg	351mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	602mg	674mg	
リン	75mg	152mg	リン	142mg	219mg	リン	85mg	162mg	リン	126mg	203mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g		乳麦	★ごはん180g		麦
	鯖の塩焼			肉野菜炒め			赤魚の磯辺焼			メンチカツ		乳麦	白身魚の唐揚げ		
	きのこソテー		乳麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	オクラのペペロンチーノ		麦	スパソテー		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	大豆と人参の煮物		麦	旨みチンゲン菜		乳麦か	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦
	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦				パジルポテトチキン		卵乳麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル		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	320kcal	610kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	20.7g	25.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	
ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	800mg	872mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	405mg	477mg	
リン	276mg	353mg	リン	190mg	267mg	リン	164mg	241mg	リン	171mg	248mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイチツプル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g		麦	★ごはん180g		麦	★ごはん180g			★ごはん180g		麦
	豚ばら肉炒め			まぐろカツ			鶏のマスタード焼き		麦	ウリの西京焼			鶏の甘酢煮		
	青菜と高野豆腐の煮物		麦	人参のきんぴら		麦	ミックスソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦
	大根の甘酢漬			竹輪と菜の花の煮物		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	白菜と厚揚げの中華そば煮		乳麦落
				豚肉となめこのカレー炒め		乳麦	きんぴられんこん		麦	豆腐のかに風あかけ		卵麦か	かぼちゃの揚げ煮		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	315kcal	605kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	20.3g	25.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.1g	14.8g
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	25.2g	88.1g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	673mg	674mg	
カリウム	541mg	613mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	792mg	864mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	170mg	247mg	リン	174mg	251mg	リン	245mg	322mg	リン	187mg	264mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	788kcal	1658kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	44.5g	233.2g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	63.6g	252.3g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	66.8g	255.5g
	ナトリウム	1818mg	1821mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1206mg	1422mg	カリウム	1561mg	1777mg
リン	521mg	752mg	リン	506mg	737mg	リン	494mg	725mg	リン	484mg	715mg	リン	478mg	709mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	49.3g	51.4g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	94.1g	282.8g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	89.8g	278.5g
	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1653mg	1656mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1326mg	1542mg	カリウム	1674mg	1890mg
	リン	535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	500mg	731mg	リン	498mg	729mg	リン	490mg	721mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 担々風春雨 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★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	118kcal	388kcal	エネルギー	154kcal	420kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	97kcal	378kcal	エネルギー	151kcal	424kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	4.0g	10.5g	蛋白質	6.3g	12.3g
	脂 質	脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	1.9g	3.6g	脂 質	9.5g	10.5g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	10.6g	67.9g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	590mg	1032mg	ナトリウム	508mg	952mg	ナトリウム	603mg	1044mg	ナトリウム	768mg	1210mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼 食		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き井の具 蕪ののりとろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 蓮根と竹輪のきんぴら 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★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	298kcal	566kcal	エネルギー	219kcal	496kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	283kcal	551kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	11.8g	18.0g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	16.7g	22.3g	蛋白質	8.5g	14.3g
	脂 質	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	9.2g	10.1g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	15.0g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	23.8g	80.2g	炭水化物	13.9g	70.3g	炭水化物	28.0g	84.7g
	ナトリウム	ナトリウム	995mg	1438mg	ナトリウム	698mg	1139mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	904mg	1348mg
	塩 分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕 食		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★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	251kcal	523kcal	エネルギー	263kcal	541kcal	エネルギー	287kcal	561kcal	エネルギー	345kcal	612kcal	エネルギー	229kcal	500kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	9.4g	16.0g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	15.5g	21.4g	蛋白質	12.9g	18.7g
	脂 質	脂 質	11.3g	12.3g	脂 質	12.6g	14.3g	脂 質	18.4g	19.3g	脂 質	22.7g	23.6g	脂 質	9.0g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	25.1g	81.7g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	19.3g	75.6g	炭水化物	23.0g	80.3g
	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	851mg	1295mg	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	747mg	1191mg	ナトリウム	825mg	1267mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合 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	667kcal	1477kcal	エネルギー	636kcal	1457kcal	エネルギー	673kcal	1479kcal	エネルギー	698kcal	1512kcal	エネルギー	663kcal	1475kcal
	蛋白質	蛋白質	39.7g	57.4g	蛋白質	30.4g	48.9g	蛋白質	32.2g	49.5g	蛋白質	36.2g	54.2g	蛋白質	27.7g	45.3g
	脂 質	脂 質	32.0g	34.8g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	34.9g	37.6g	脂 質	38.5g	42.0g	脂 質	33.5g	36.3g
	炭水化物	炭水化物	54.2g	225.4g	炭水化物	57.9g	229.0g	炭水化物	55.5g	226.4g	炭水化物	48.9g	218.9g	炭水化物	61.6g	232.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2253mg	3579mg	ナトリウム	2139mg	3466mg	ナトリウム	2074mg	3401mg	ナトリウム	2155mg	3482mg	ナトリウム	2497mg	3825mg
	塩 分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.4g	9.7g

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

お食事の作り方



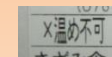
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)	
朝食	朝食	★全粥240g 油揚げの玉子としふきの含め煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 担々風春雨 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	
	栄養価	エネルギー	118kcal	エネルギー	154kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	97kcal	エネルギー	151kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	蛋白質	9.2g	蛋白質	9.5g	蛋白質	4.0g	蛋白質	6.3g
	脂質	脂質	5.0g	脂質	7.3g	脂質	7.3g	脂質	1.9g	脂質	9.5g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	炭水化物	13.1g	炭水化物	15.8g	炭水化物	15.7g	炭水化物	10.6g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	ナトリウム	590mg	ナトリウム	508mg	ナトリウム	603mg	ナトリウム	768mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g
昼食	昼食	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 蕪ののりとろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 蓮根と竹輪のきんぴら 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	
	栄養価	エネルギー	298kcal	エネルギー	219kcal	エネルギー	219kcal	エネルギー	256kcal	エネルギー	283kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	蛋白質	11.8g	蛋白質	9.9g	蛋白質	16.7g	蛋白質	8.5g
	脂質	脂質	15.7g	脂質	10.8g	脂質	9.2g	脂質	13.9g	脂質	15.0g
	炭水化物	炭水化物	24.8g	炭水化物	19.7g	炭水化物	23.8g	炭水化物	13.9g	炭水化物	28.0g
	ナトリウム	ナトリウム	995mg	ナトリウム	698mg	ナトリウム	755mg	ナトリウム	805mg	ナトリウム	904mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.3g
夕食	夕食	★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	
	栄養価	エネルギー	251kcal	エネルギー	263kcal	エネルギー	287kcal	エネルギー	345kcal	エネルギー	229kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	蛋白質	9.4g	蛋白質	12.8g	蛋白質	15.5g	蛋白質	12.9g
	脂質	脂質	11.3g	脂質	12.6g	脂質	18.4g	脂質	22.7g	脂質	9.0g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	炭水化物	25.1g	炭水化物	15.9g	炭水化物	19.3g	炭水化物	23.0g
	ナトリウム	ナトリウム	708mg	ナトリウム	851mg	ナトリウム	811mg	ナトリウム	747mg	ナトリウム	825mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g
合計	合計	エネルギー	667kcal	エネルギー	636kcal	エネルギー	673kcal	エネルギー	698kcal	エネルギー	663kcal
	蛋白質	蛋白質	39.7g	蛋白質	30.4g	蛋白質	32.2g	蛋白質	36.2g	蛋白質	27.7g
	脂質	脂質	32.0g	脂質	30.7g	脂質	34.9g	脂質	38.5g	脂質	33.5g
	炭水化物	炭水化物	54.2g	炭水化物	57.9g	炭水化物	55.5g	炭水化物	48.9g	炭水化物	61.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2253mg	ナトリウム	2139mg	ナトリウム	2074mg	ナトリウム	2155mg	ナトリウム	2497mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	6.4g
	★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

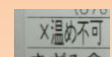


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25日(金)		
朝		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 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	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g
夕		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 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	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	20.0g	58.4g
	ナトリウム	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g
	炭水化物	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.8g	166.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g