

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)						
朝食	★ごはん150g 白玉焼き 里芋といかの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	140kcal	394kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.2g	15.3g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	6.2g	7.0g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g
	炭水化物	12.0g	66.4g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
昼食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ インゲンの生姜炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ピーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あなかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 キャベツの麻婆あなかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(ひじき・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	230kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	503kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	180kcal	436kcal
	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	12.8g	17.8g	たんぱく質	14.9g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.8g	21.9g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.3g	8.9g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.5g	8.3g
	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	21.6g	76.6g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	12.7g	67.6g
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)						
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	274kcal	540kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	254kcal	508kcal
	たんぱく質	17.8g	23.7g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	13.5g	18.6g
	脂質	13.5g	15.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	20.7g	75.6g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.8g	71.2g
	ナトリウム	660mg	886mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	759mg	907mg
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	1419kcal	エネルギー	667kcal	1442kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	611kcal	1394kcal
	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	41.2g	56.9g	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	39.7g	56.2g
	脂質	31.4g	34.6g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	28.6g	31.8g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	30.8g	34.1g
	炭水化物	48.1g	212.0g	炭水化物	56.9g	222.4g	炭水化物	50.7g	214.8g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.3g	207.4g
	ナトリウム	1666mg	2269mg	ナトリウム	2205mg	2808mg	ナトリウム	2132mg	2736mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	1959mg	2562mg
合計(間食込)	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	851kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	817kcal	1594kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal
	たんぱく質	48.4g	64.4g	たんぱく質	48.1g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	38.5g	41.7g	脂質	38.2g	40.7g	脂質	35.6g	38.8g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	37.8g	41.1g
	炭水化物	80.0g	243.9g	炭水化物	85.8g	251.3g	炭水化物	78.5g	242.6g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.2g	236.3g
	ナトリウム	1740mg	2343mg	ナトリウム	2279mg	2882mg	ナトリウム	2208mg	2812mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2036mg	2639mg

※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、商品は消費期限内に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

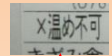


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)			
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼き玉子		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		
	里芋といかの煮物		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	竹輪とインゲンの玉子とし		卵麦	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	菜の花ときのこの和え物		麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	大根の甘酢漬			白菜の辛子柚子和え		麦	マリーネサラダ		
	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	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	688mg	689mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	1.8g	
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏の酒蒸し煮		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		麦落	白身魚みりん焼		
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物		麦	大根と青菜の柚子和え		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	なめこ若芽のサッと煮		麦	キャベツの麻婆あんかけ		
	キャロットラペ		麦				野菜のごま和え		乳麦				インゲンのごま和え		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	180kcal	373kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	7.5g	8.0g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	12.7g	54.6g	
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	892mg	893mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	512mg	513mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	まぐろカツ		麦	ホークチャップ		乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの味噌焼		麦	クリーム煮込みハンバーグ		
	うま塩キャベツ		麦か	高野豆腐の味噌煮		卵麦	菜の花		麦	人参のきんぴら		麦	大根と鶏肉の味噌煮		
	鶏肉と小松菜煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	若芽としらすのおひたし		
	煮生鮓		麦				キャベツのピーナッツ和え		麦落	ブロッコリーのサラダ		麦			
										ドレッシング(小袋)		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	274kcal	467kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.3g	168.0g
	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1959mg	1962mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.2g	196.9g
	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2036mg	2039mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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、商品は消費期限内に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

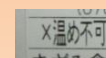


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)		
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ツナあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 油揚げのまじり 人参じりしり 春雨ブルーソサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め 人参とぜんまいのナムル		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	169kcal	412kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	185kcal	428kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.1g	7.2g
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.6g	8.2g
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	565mg	626mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	252mg	313mg
	リン	102mg	167mg	リン	132mg	197mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	52mg	117mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 野菜の味噌煮込み 玉子スバサラダ			★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます			★ごはん150g 煮込みタンダーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し			★ごはん150g サウラのおろし煮 けんちゃん煮 さつぱりポテトサラダ		
	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	361kcal	604kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	531mg	532mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	706mg	767mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	612mg	673mg
	リン	157mg	222mg	リン	161mg	226mg	リン	127mg	192mg	リン	135mg	200mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパツデー 野菜のパジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら カボチャとハムのサラダ			◎バナナチップス(缶) /5g ★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子とまねぎの煮物 和風サラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ さつま芋サラダ		
	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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg
	リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	163mg	228mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg
	リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	163mg	228mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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		
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	81.8g	240.2g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	434mg	629mg	リン	446mg	641mg	リン	426mg	621mg	リン	406mg	601mg	リン	329mg	524mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
合計(間食込)	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g
	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg
	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg
	リン	440mg	635mg	リン	453mg	648mg	リン	432mg	627mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g

※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。
※お召上がりになり、商品は消費期限内に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

	6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 煮野菜豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g 豚肉としめじの生煮め 切干大根煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 春雨とツナのピリ辛炒め 和風サラダ		
	卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦			卵 卵麦 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	205kcal	495kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	241kcal	531kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	434mg	506mg
	リン	139mg	216mg	リン	109mg	186mg	リン	157mg	234mg	リン	123mg	200mg	リン	129mg	206mg
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
	麦 麦 麦			卵麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 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	328kcal	618kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	322kcal	612kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	745mg	817mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	592mg	664mg
	リン	249mg	326mg	リン	160mg	237mg	リン	162mg	239mg	リン	154mg	231mg	リン	209mg	286mg
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのとまとマリネ		
	卵乳麦 卵乳麦 乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg
夕食	食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.7g		
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのとまとマリネ		
	卵乳麦 卵乳麦 乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
合計	食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.7g		
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのとまとマリネ		
	卵乳麦 卵乳麦 乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 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	829kcal	1699kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	68.0g	256.7g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	1986mg	1989mg
	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1475mg	1691mg
合計(間食込)	食塩相当量 5.1g			食塩相当量 5.3g			食塩相当量 5.5g			食塩相当量 4.5g			食塩相当量 5.0g		
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのとまとマリネ		
	卵乳麦 卵乳麦 乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 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	957kcal	1827kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	106.0g	294.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	98.9g	287.6g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1716mg	1932mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1595mg	1811mg
	リン	557mg	788mg	リン	510mg	741mg	リン	523mg	754mg	リン	461mg	692mg	リン	525mg	756mg

※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。
※お召上がりには、商品は消費期限内に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。

このマークが留め可



- 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

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 麩の玉子とし 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★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	114kcal	380kcal	エネルギー	189kcal	455kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	129kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.2g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	6.2g	12.4g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	8.5g	14.6g
	脂 質	脂 質	4.7g	5.6g	脂 質	10.6g	11.5g	脂 質	3.9g	4.9g	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	6.0g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	17.3g	73.6g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	16.7g	73.2g	炭水化物	9.9g	67.1g
	ナトリウム	ナトリウム	719mg	1162mg	ナトリウム	477mg	920mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	424mg	866mg	ナトリウム	584mg	1027mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆としらすの甘辛煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g あぶらからいいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽と油揚げのおひたし ★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	261kcal	532kcal	エネルギー	301kcal	579kcal	エネルギー	195kcal	474kcal	エネルギー	221kcal	494kcal	エネルギー	204kcal	474kcal
	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	20.4g	26.5g	蛋白質	12.6g	18.5g
	脂 質	脂 質	15.6g	16.5g	脂 質	15.1g	16.8g	脂 質	9.6g	10.5g	脂 質	1.6g	2.6g	脂 質	9.1g	10.0g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.9g	炭水化物	27.6g	84.4g	炭水化物	15.6g	74.7g	炭水化物	31.3g	88.6g	炭水化物	17.9g	75.1g
	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1203mg	ナトリウム	915mg	1357mg	ナトリウム	909mg	1350mg	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	835mg	1276mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 平さやいんげん 豚肉ときくらげの卵炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 竹輪の辛子炒め 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え イカと白菜の中華煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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		
	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	188kcal	458kcal	エネルギー	326kcal	593kcal	エネルギー	263kcal	539kcal	エネルギー	284kcal	550kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.4g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.0g	17.6g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	13.5g	19.2g
	脂 質	脂 質	16.3g	17.3g	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	16.3g	18.0g	脂 質	18.1g	19.0g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	30.6g	87.0g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	17.1g	73.5g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1285mg	ナトリウム	791mg	1232mg	ナトリウム	1090mg	1534mg	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	743mg	1185mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	655kcal	1464kcal	エネルギー	678kcal	1492kcal	エネルギー	634kcal	1453kcal	エネルギー	718kcal	1534kcal	エネルギー	617kcal	1426kcal
	蛋白質	蛋白質	32.5g	50.1g	蛋白質	31.9g	50.0g	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	33.6g	51.9g	蛋白質	34.6g	52.3g
	脂 質	脂 質	36.6g	39.4g	脂 質	34.8g	38.3g	脂 質	30.4g	33.2g	脂 質	33.6g	37.2g	脂 質	33.2g	36.0g
	炭水化物	炭水化物	45.7g	216.6g	炭水化物	58.5g	228.6g	炭水化物	60.7g	233.5g	炭水化物	69.3g	239.5g	炭水化物	44.9g	215.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2304mg	3650mg	ナトリウム	2183mg	3509mg	ナトリウム	2565mg	3892mg	ナトリウム	1952mg	3278mg	ナトリウム	2162mg	3488mg
	塩 分	食塩相当量	5.8g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.5g	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



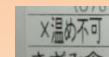
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)	
朝食	朝	★全粥240g 麩の玉子とし 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g さつま芋と豚肉の湯煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★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		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
	食	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
昼食	昼	★全粥240g 焼肉塩炒め 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生薬スープ 大豆としらすの甘辛煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★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		★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	
	食	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
夕食	夕	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 平さやいんげん 豚肉ときくらげの卵炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ほっけ塩焼 竹輪の辛子炒め 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え イカと白菜の中華煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★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		★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	
	食	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
合計	合	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
	計	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	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

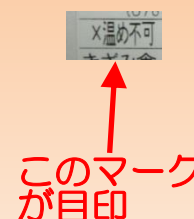


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

		6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1135mg	ナトリウム	571mg	1097mg	ナトリウム	418mg	944mg	ナトリウム	554mg	1080mg	ナトリウム	424mg	950mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	
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	153kcal	328kcal	エネルギー	207kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g
	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	8.9g	9.5g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1334mg	ナトリウム	843mg	1369mg	ナトリウム	779mg	1307mg	ナトリウム	892mg	1427mg	ナトリウム	844mg	1370mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		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	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	321kcal
	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.6g	10.5g
	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.9g	炭水化物	17.2g	55.3g
	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1453mg	ナトリウム	692mg	1218mg	ナトリウム	958mg	1484mg	ナトリウム	644mg	1160mg	ナトリウム	737mg	1268mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g
合	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	477kcal	1000kcal	エネルギー	504kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	968kcal	エネルギー	392kcal	913kcal
	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.5g	蛋白質	11.7g	23.3g
	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g	脂質	17.4g	19.5g	脂質	21.7g	23.9g	脂質	18.5g	20.4g
	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	161.1g	炭水化物	44.8g	159.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3922mg	ナトリウム	2106mg	3684mg	ナトリウム	2155mg	3735mg	ナトリウム	2090mg	3667mg	ナトリウム	2005mg	3588mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g
計		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	

★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。

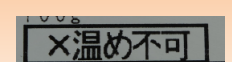
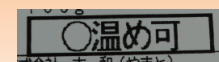
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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