

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ		
	卵麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	スープキャベツ		
	麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	キャベツと鶏肉の甘酢炒め	麦	根菜の柚子マリネ	麦	大根のマヨネーズ和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ		
	卵麦落	★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦落	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦落	★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦落	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦落	★すまし汁(若芽・おつゆ)		
	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	198kcal	459kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	140kcal	394kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	
たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	16.6g	
脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.6g	7.2g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	18.6g	70.2g	炭水化物	18.6g	73.6g	
ナトリウム	811mg	1039mg	ナトリウム	574mg	800mg	ナトリウム	588mg	756mg	ナトリウム	730mg	957mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	ザウラの蒸し煮	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	ブリのごま醤油焼		
	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	麦	ピーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー		
	麦	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	炒り豆腐		
	麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	イカのトマトマリネ	麦	ブロッコリーのゴマ和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	カリフラワーのピクルス		
	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	204kcal	466kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	
脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	8.7g	9.5g	
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	14.0g	69.5g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	657mg	883mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	865mg	1094mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	乳麦	フロッコリー	乳麦	塩枝豆	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	乳麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物		
	麦	和風ポトフ	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	ひとくちがんも煮	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	麦	菜の花のツナごま和え	麦	春雨の中華和え	麦	★味噌汁(巻麴・えのき)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	219kcal	475kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	
たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	16.3g	21.5g	
脂質	11.0g	11.7g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	13.4g	14.1g	
炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	9.2g	64.1g	
ナトリウム	704mg	851mg	ナトリウム	725mg	954mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	568mg	715mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
合計	エネルギー	621kcal	1400kcal	エネルギー	609kcal	1393kcal	エネルギー	614kcal	1398kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.9g	56.6g	たんぱく質	39.1g	55.2g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.8g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g
	炭水化物	53.8g	219.5g	炭水化物	47.4g	212.7g	炭水化物	42.9g	207.9g	炭水化物	45.1g	209.9g
ナトリウム	2225mg	2826mg	ナトリウム	1956mg	2637mg	ナトリウム	2181mg	2804mg	ナトリウム	2163mg	2766mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1600kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.9g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g
	炭水化物	81.6g	247.3g	炭水化物	79.3g	244.6g	炭水化物	71.1g	236.1g	炭水化物	73.3g	238.1g
ナトリウム	2301mg	2902mg	ナトリウム	2030mg	2711mg	ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2239mg	2842mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

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せん。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7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					
	えび団子とかぶの煮物	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉のすぎ焼き	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	えび団子とかぶの煮物	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉のすぎ焼き	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ					
	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	スープキャベツ	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	スープキャベツ					
	さつま揚げの味噌炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	根菜の柚子マリネ	大根のマヨネーズ和え	さつま揚げとツナの青じそサラダ	さつま揚げの味噌炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	根菜の柚子マリネ	大根のマヨネーズ和え	さつま揚げとツナの青じそサラダ					
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	343kcal			
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	513mg	514mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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					
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	ブリのごま醤油焼	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	ブリのごま醤油焼					
	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	インゲンソテー	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	インゲンソテー					
	法蓮草のおひたし	油揚げの玉子とじ	竹の子と人参のおかか煮	オクラの柚子胡椒和え	炒り豆腐	法蓮草のおひたし	油揚げの玉子とじ	竹の子と人参のおかか煮	オクラの柚子胡椒和え	炒り豆腐					
	イカのトマトマリネ	イカのトマトマリネ	ブロッコリーのゴマ和え		カリフラワーのピクルス	イカのトマトマリネ	イカのトマトマリネ	ブロッコリーのゴマ和え		カリフラワーのピクルス					
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	662mg	663mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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					
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g					
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					
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース					
	ブロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックスソテー	ブロッコリーの煮物	ブロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックスソテー	ブロッコリーの煮物					
	和風ポトフ	豚肉とじゃが芋の昆布煮	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	ひとくちがんも煮	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	和風ポトフ	豚肉とじゃが芋の昆布煮	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	ひとくちがんも煮	キャベツと蒸し鶏の辛子和え					
	菜の花のツナごま和え	春雨の中華和え		菜の花としめじの和え物		菜の花のツナごま和え	春雨の中華和え		菜の花としめじの和え物						
	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	219kcal	412kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	13.6g	55.5g
ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	41.9g	167.6g
ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	69.7g	195.4g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1928mg	1931mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。



- 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3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	肉団子の甘酢煮		豆腐のツナあんかけ		じゃが芋とほうろんの煮ほうろ		鶏肉のデミグラス煮込み		揚げ真丈の柚子おろしあん						
	麺とえのきのさっと煮		スパダマト炒め		牛肉とひじきの炒め煮		ナスと蕪の炒め煮		蕪の野菜あんかけ						
	南瓜サラダ		和風マヨネーズ和え		マリーネサラダ		かにかまサラダ		コーンサラダ						
	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	319kcal	562kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	275kcal	518kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	26.8g	79.6g
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	625mg	626mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	371mg	432mg	
リン	143mg	208mg	リン	95mg	160mg	リン	93mg	158mg	リン	101mg	166mg	リン	71mg	136mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カレーのカレー焼		メンチカツ		塩ダレポーク		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鶏胸肉のオイスターマヨ						
	平さやいんげん		インゲンソテー		春雨のマヨネーズ炒め		人参グラッセ		ヒーマンソテー						
	豚肉と白菜のトマト煮込み		豚肉と天蓐のピリ辛煮		オクラの柚子胡椒和え		ジャガ芋の中華炒め		ジャガ芋ときのこの煮物						
	さっぱりポテトサラダ		ナスの挽肉炒め				和風マヨネーズ和え		春雨のサラダ						
	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	291kcal	534kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	31.1g	83.9g	
ナトリウム	359mg	659mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	789mg	790mg	
カリウム	597mg	658mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	467mg	528mg	
リン	159mg	224mg	リン	125mg	190mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉のお好み焼		マニッシュムチキン		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		豚のトマトバジルソース						
	マカロニの和風ソテー		うま塩キャベツ		きのこあん		ひき肉と里芋の味噌煮		さつま芋のコンソメ煮						
	若芽のごま酢和え		竹輪の五色きんぴら		蓮根とさつま芋の甘酢煮		インゲンとキャベツのツナマヨ和え		大根の甘酢漬け						
			ごぼうのごま酢和え		マカロニサラダ										
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	20.4g	21.0g
炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	469mg	470mg	
カリウム	463mg	524mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	574mg	635mg	
リン	145mg	210mg	リン	162mg	227mg	リン	222mg	287mg	リン	155mg	220mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	957kcal	1686kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	83.4g	241.8g
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1883mg	1886mg
	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1193mg	1376mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1412mg	1595mg
	リン	447mg	642mg	リン	382mg	577mg	リン	444mg	639mg	リン	367mg	562mg	リン	334mg	529mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1036kcal
たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
脂質	57.2g	59.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.4g	61.2g	
炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	94.9g	253.3g	
ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1475mg	1598mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1468mg	1651mg	
リン	454mg	649mg	リン	388mg	583mg	リン	447mg	642mg	リン	374mg	569mg	リン	340mg	535mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)							
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとうろみ煮 こんにゃくのおおさ炒め イカのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大豆の佃煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひき肉と豆腐のうす煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ							
	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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	824mg	825mg	
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	420mg	492mg	
	リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	199mg	276mg	リン	102mg	179mg	リン	105mg	182mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参クラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キヤベツ		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参クラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え							
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.6g	19.3g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.7g	78.6g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	660mg	661mg	
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	443mg	515mg	
	リン	162mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	182mg	259mg	リン	169mg	246mg	リン	186mg	263mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	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	1.7g	1.7g	
間食	◎ハイチナップル(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬		◎ハイチナップル(缶)150g ★ごはん180g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー けんちん煮 フレンチマカロニ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スバラサラダ							
	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	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g	
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	711mg	712mg	
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg	
	リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	166mg	243mg	リン	191mg	268mg	リン	207mg	284mg	
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.2g	47.3g	
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	47.8g	236.5g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	49.2g	237.9g	
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1303mg	1519mg	
	リン	532mg	763mg	リン	475mg	706mg	リン	547mg	778mg	リン	462mg	693mg	リン	498mg	729mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
脂質		46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.4g	47.5g	
炭水化物		77.1g	265.8g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	80.1g	268.8g	
ナトリウム		2197mg	2200mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1423mg	1639mg	
リン		538mg	769mg	リン	489mg	720mg	リン	553mg	784mg	リン	474mg	705mg	リン	512mg	743mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	80.1g	268.8g	
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
	カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1423mg	1639mg	
	リン	538mg	769mg	リン	489mg	720mg	リン	553mg	784mg	リン	474mg	705mg	リン	512mg	743mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

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。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	6月3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7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			
	鶏と大根の味噌煮	麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚焼玉子	卵麦		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		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		なめこじやが芋の煮物	麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		
	れんこんサラダ	卵麦		白花豆煮	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	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	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	146kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	167kcal	444kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	170kcal	442kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	12.7g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.8g
脂質	脂質	7.0g	7.9g	脂質	脂質	脂質	脂質	6.6g	8.3g	脂質	脂質	脂質	脂質	7.1g	8.1g	
炭水化物	炭水化物	13.6g	69.9g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.3g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	611mg	1072mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	471mg	913mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	641mg	1082mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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			
	豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		鯖のみぞれ煮	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		
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落		キャベツとイカの味噌煮	麦		ナスの油炒め	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		豚肉ときのこの炒め物	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	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	栄養価
	エネルギー	エネルギー	252kcal	526kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	195kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	212kcal	488kcal
蛋白質	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	13.0g	19.4g	
脂質	脂質	15.6g	16.6g	脂質	脂質	脂質	脂質	8.7g	9.6g	脂質	脂質	脂質	脂質	7.4g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	17.4g	75.0g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.1g	
ナトリウム	ナトリウム	836mg	1278mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	749mg	1190mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	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		オクラとツナの辛み和え	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	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	204kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	295kcal	563kcal
蛋白質	蛋白質	14.2g	19.9g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	11.2g	16.9g	
脂質	脂質	7.1g	8.0g	脂質	脂質	脂質	脂質	14.4g	15.4g	脂質	脂質	脂質	脂質	19.1g	20.0g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	75.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	19.4g	76.2g	
ナトリウム	ナトリウム	782mg	1224mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1068mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	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	602kcal	1407kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	632kcal	1449kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	677kcal	1493kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	49.2g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	29.3g	47.7g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	32.7g	51.1g
	脂質	脂質	29.7g	32.5g	脂質	脂質	脂質	脂質	29.7g	33.3g	脂質	脂質	脂質	脂質	33.6g	37.2g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	220.7g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	60.5g	230.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	57.9g	228.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2229mg	3574mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2245mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2015mg	3340mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	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。



- 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3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7日(金)		
朝 食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮まし れんこんサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと油揚げの煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦落 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	7.0g	10.7g	5.5g	9.2g	9.6g	13.3g	6.5g	10.2g	8.5g	12.2g	7.0g	10.7g	5.5g	9.2g
	脂質	7.0g	7.7g	6.6g	7.3g	5.8g	6.5g	6.9g	7.6g	7.1g	7.8g	7.0g	7.7g	6.6g	7.3g
	炭水化物	13.6g	46.6g	21.8g	54.8g	15.3g	48.3g	21.4g	54.4g	18.6g	51.6g	13.6g	46.6g	21.8g	54.8g
	ナトリウム	611mg	1051mg	471mg	911mg	472mg	912mg	576mg	1016mg	641mg	1081mg	611mg	1051mg	471mg	911mg
	塩分	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g
	食塩相当量	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g
昼 食	★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ キャベツとイカの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの油炒め キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉ときのこの炒め物 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	10.4g	14.1g	13.7g	17.4g	13.1g	16.8g	14.6g	18.3g	13.0g	16.7g	10.4g	14.1g	13.7g	17.4g
	脂質	15.6g	16.3g	8.7g	9.4g	23.8g	24.5g	12.5g	13.2g	7.4g	8.1g	15.6g	16.3g	8.7g	9.4g
	炭水化物	17.4g	50.4g	14.2g	47.2g	15.3g	48.3g	17.7g	50.7g	19.9g	52.9g	17.4g	50.4g	14.2g	47.2g
	ナトリウム	836mg	1276mg	833mg	1273mg	754mg	1194mg	877mg	1317mg	749mg	1189mg	836mg	1276mg	833mg	1273mg
	塩分	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g
	食塩相当量	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g
夕 食	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	14.2g	17.9g	10.1g	13.8g	8.8g	12.5g	11.3g	15.0g	11.2g	14.9g	14.2g	17.9g	10.1g	13.8g
	脂質	7.1g	7.8g	14.4g	15.1g	8.9g	9.6g	12.5g	13.2g	19.1g	19.8g	7.1g	7.8g	14.4g	15.1g
	炭水化物	19.6g	52.6g	24.5g	57.5g	24.7g	57.7g	24.6g	57.6g	19.4g	52.4g	19.6g	52.6g	24.5g	57.5g
	ナトリウム	782mg	1222mg	941mg	1381mg	915mg	1355mg	934mg	1374mg	625mg	1065mg	782mg	1222mg	941mg	1381mg
	塩分	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g
	食塩相当量	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g
合 計	栄養価 エネルギー	602kcal	1079kcal	632kcal	1109kcal	692kcal	1169kcal	669kcal	1146kcal	677kcal	1154kcal	602kcal	1079kcal	632kcal	1109kcal
	蛋白質	31.6g	42.7g	29.3g	40.4g	31.5g	42.6g	32.4g	43.5g	32.7g	43.8g	31.6g	42.7g	29.3g	40.4g
	脂質	29.7g	31.8g	29.7g	31.8g	38.5g	40.6g	31.9g	34.0g	33.6g	35.7g	29.7g	31.8g	29.7g	31.8g
	炭水化物	50.6g	149.6g	60.5g	159.5g	55.3g	154.3g	63.7g	162.7g	57.9g	156.9g	50.6g	149.6g	60.5g	159.5g
	ナトリウム	2229mg	3549mg	2245mg	3565mg	2141mg	3461mg	2387mg	3707mg	2015mg	3335mg	2229mg	3549mg	2245mg	3565mg
塩分	5.7g	9.0g	5.7g	9.0g	5.4g	8.7g	6.1g	9.4g	5.1g	8.4g	5.7g	9.0g	5.7g	9.0g	
食塩相当量	5.7g	9.0g	5.7g	9.0g	5.4g	8.7g	6.1g	9.4g	5.1g	8.4g	5.7g	9.0g	5.7g	9.0g	

★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。

お食事の作り方



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

- 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



- 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。



このマークが自印



- 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3日(月)			6月4日(火)			6月5日(水)			6月6日(木)			6月7日(金)																	
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g																	
	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	★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	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	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	90kcal	264kcal									
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.9g	6.7g									
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	3.1g	3.8g									
	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.3g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	14.0g	52.4g									
	ナトリウム	ナトリウム	528mg	1053mg	ナトリウム	519mg	1045mg	ナトリウム	462mg	976mg	ナトリウム	608mg	1133mg	ナトリウム	453mg	979mg	ナトリウム	453mg	979mg	ナトリウム	453mg	979mg									
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	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	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.5g									
	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g																	
鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	ブロccoliの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	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	★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	★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	★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	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	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	183kcal	358kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal									
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.6g	12.4g									
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.9g	10.6g									
	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.5g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	20.8g	59.2g									
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1337mg	ナトリウム	779mg	1279mg	ナトリウム	819mg	1348mg	ナトリウム	845mg	1371mg	ナトリウム	979mg	1506mg	ナトリウム	979mg	1506mg	ナトリウム	979mg	1506mg									
	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	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.8g									
	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g																	
焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロccoliのマリーネ	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	★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	★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	★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	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	175kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	190kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	360kcal									
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.6g									
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.5g	脂質	10.1g	10.5g	脂質	10.1g	10.5g									
	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	54.9g	炭水化物	17.1g	54.9g	炭水化物	17.1g	54.9g									
	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1416mg	ナトリウム	803mg	1331mg	ナトリウム	834mg	1362mg	ナトリウム	759mg	1286mg	ナトリウム	849mg	1386mg	ナトリウム	849mg	1386mg	ナトリウム	849mg	1386mg									
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	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	2.2g	3.5g									
	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g																	
★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g																		
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	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	484kcal	1007kcal	エネルギー	440kcal	964kcal	エネルギー	486kcal	1009kcal	エネルギー	522kcal	1044kcal	エネルギー	490kcal	1008kcal	エネルギー	490kcal	1008kcal	エネルギー	490kcal	1008kcal									
	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	17.0g	28.8g	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.7g	蛋白質	18.2g	29.7g	蛋白質	18.2g	29.7g									
	脂質	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	23.1g	24.9g	脂質	23.1g	24.9g	脂質	23.1g	24.9g									
	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.9g	炭水化物	48.9g	163.8g	炭水化物	53.2g	168.5g	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	166.5g	炭水化物	51.9g	166.5g	炭水化物	51.9g	166.5g									
ナトリウム	ナトリウム	2230mg	3806mg	ナトリウム	2101mg	3655mg	ナトリウム	2115mg	3686mg	ナトリウム	2212mg	3790mg	ナトリウム	2281mg	3871mg	ナトリウム	2281mg	3871mg	ナトリウム	2281mg	3871mg										
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.8g										

★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。

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