

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳煮落	★ごはん150g	野菜笹がまほこ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼き玉子					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	卵	干草焼き	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	大根とひじきのうま煮	麦	キャベツとベーコンの和え物	麦	イカと白菜の中華煮	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	インゲンのごま和え	麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	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	188kcal	444kcal	エネルギー	103kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	エネルギー	170kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.7g	11.5g	たんぱく質	6.6g	11.7g	たんぱく質	10.2g	16.5g	たんぱく質	9.4g	15.0g	
脂質	10.2g	10.9g	脂質	4.6g	6.2g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	7.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.8g	
炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	16.2g	72.0g	炭水化物	15.6g	70.8g	
ナトリウム	693mg	840mg	ナトリウム	666mg	893mg	ナトリウム	551mg	798mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	496mg	726mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	乳煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鱈の磯辺焼き	★ごはん150g	麦落					
	こんがりハンバーグ	麦	インゲンソテー	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
	ケチャップ(小袋)	麦	きのこのソテー	麦	ビーマンソテー	麦	平さやいんげん	麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	ブロccoliの煮物	麦	大根の佃煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦					
	切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	224kcal	480kcal	エネルギー	288kcal	542kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	
たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	21.9g	27.0g	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	13.5g	19.2g	
脂質	12.1g	12.9g	脂質	15.1g	15.9g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	8.8g	9.7g	
炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	10.7g	66.0g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	17.4g	73.1g	
ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	686mg	834mg	ナトリウム	609mg	836mg	ナトリウム	627mg	774mg	ナトリウム	927mg	1153mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.9g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	麦					
	ホッケの幽庵焼	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	人参のレモン煮	麦	塩ゆであスパラ	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦					
	平さやいんげん	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	塩ゆであスパラ	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦					
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	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	217kcal	479kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	234kcal	490kcal	
たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	16.8g	22.0g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.7g	75.3g	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	13.7g	68.6g	
ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	892mg	1118mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	624mg	771mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
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	629kcal	1403kcal	エネルギー	639kcal	1415kcal	エネルギー	615kcal	1393kcal	エネルギー	661kcal	1447kcal	エネルギー	632kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	42.0g	58.0g	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	39.7g	56.2g
	脂質	31.8g	34.3g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.9g	34.5g
	炭水化物	43.1g	208.1g	炭水化物	48.5g	212.3g	炭水化物	39.8g	204.2g	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	46.7g	212.5g
ナトリウム	2167mg	2772mg	ナトリウム	2244mg	2845mg	ナトリウム	1672mg	2294mg	ナトリウム	2118mg	2719mg	ナトリウム	2047mg	2650mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.2g	5.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	840kcal	1616kcal	エネルギー	812kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1646kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	49.4g	65.4g	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.1g	63.6g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	38.8g	41.3g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	38.9g	41.5g
	炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.4g	241.2g	炭水化物	67.6g	232.0g	炭水化物	82.1g	247.8g	炭水化物	75.6g	241.4g
	ナトリウム	2241mg	2846mg	ナトリウム	2321mg	2922mg	ナトリウム	1748mg	2370mg	ナトリウム	2194mg	2795mg	ナトリウム	2124mg	2727mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	

※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。

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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 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	188kcal	381kcal	エネルギー	103kcal	296kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.7g	9.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.4g	12.7g
脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	10.8g	11.3g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	496mg	497mg	
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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 天根の柚香煮 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え						
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	288kcal	481kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.9g	25.2g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	927mg	928mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	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					
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とぶきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ ブロッコリー 高野豆腐と鶏肉の煮物 野菜のピーナッツ和え						
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.3g	12.8g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	13.7g	55.6g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	892mg	893mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	624mg	625mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.9g	33.4g
炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	46.7g	172.4g	
ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	67.6g	193.3g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	75.6g	201.3g
ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2321mg	2324mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	厚焼玉子	小麦	肉団子の中華炒め	小麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	小麦	白玉焼き	小麦	キベツと豚肉のカキソース炒め	小麦		
	ナスの油炒め	小麦	小倉金時	小麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	ジャガ芋の中華炒め	小麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	小麦	かにかまサラダ	小麦	たたきごぼう	小麦	四色なます	小麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	8.3g	8.9g
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	12.1g	64.9g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	413mg	414mg
カリウム	416mg	477mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	163mg	224mg	
リン	140mg	205mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	大根と鶏肉の煮物	小麦	野菜コロッケ	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	キャベツメンチ	小麦	サワラのチリソースかけ	小麦		
	大豆の肉じゃが煮	小麦	オクラのペペロンチーノ	小麦	野菜の味噌煮込み	小麦	インゲンソテー	小麦	フロッコリー	小麦		
	マカロニサラダ	小麦	大根と人参のきんぴら	小麦	明太春雨サラダ	小麦	れんごんの土佐煮	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	425kcal	668kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	38.5g	91.3g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	638mg	639mg
カリウム	621mg	682mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	558mg	619mg	
リン	168mg	233mg	リン	118mg	183mg	リン	116mg	181mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	お魚ザンギ	小麦	マーボ豆腐	小麦	鶏のカレー煮込み	小麦	鱈のバジルオリニフ焼	小麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	小麦		
	平さやいんげん	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	ミックスソテー	小麦	人参ジャトー	小麦	ごま風味炒め	小麦		
	春雨タンタン	小麦	マッシュサラダ	小麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	小麦	麩とえのきのきと煮	小麦	春雨のサラダ	小麦		
	青のりポテトサラダ	小麦	和風サラダ	小麦	和風サラダ	小麦	ハスタのサラダ	小麦		小麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	417kcal	660kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g
炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	
カリウム	382mg	443mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	
リン	121mg	186mg	リン	126mg	191mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	23.6g	35.9g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	75.5g	233.9g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1712mg	1715mg
	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1294mg	1477mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg
	リン	429mg	624mg	リン	346mg	541mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		1042kcal	1771kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		60.5g	62.3g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	87.0g	245.4g
ナトリウム		2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1715mg	1718mg
カリウム		1479mg	1662mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg
リン		436mg	631mg	リン	349mg	544mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
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	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	87.0g	245.4g
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1715mg	1718mg
	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg
	リン	436mg	631mg	リン	349mg	544mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g	自身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え					
	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	249kcal	539kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	169kcal	459kcal			
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	293mg	365mg
	リン	104mg	181mg	リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	リン	79mg	156mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう	★ごはん180g	鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	★ごはん180g	鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ					
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.8g	75.7g
	ナトリウム	645mg	643mg	ナトリウム	643mg	643mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	485mg	551mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	352mg	424mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg	リン	191mg	268mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチツプル(缶)150g					
	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	★ごはん180g	フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	★ごはん180g	ヤンニョムチキン風 ミックソテー 麩と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ					
	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	637kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	17.4g	19.1g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	325mg	397mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	206mg	283mg	リン	107mg	184mg	リン	161mg	238mg	リン	146mg	223mg	リン	207mg	284mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
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	876kcal	1746kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	856kcal	1726kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	54.3g	243.0g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1294mg	1510mg	カリウム	1456mg	1672mg
	リン	500mg	731mg	リン	390mg	621mg	リン	479mg	710mg	リン	511mg	742mg	リン	378mg	609mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal	エネルギー	961kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	49.1g	51.2g
炭水化物		90.8g	279.5g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	103.5g	292.2g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	84.8g	273.5g
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1954mg	1957mg
カリウム		1698mg	1914mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1570mg	1786mg
リン		512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	491mg	722mg	リン	525mg	756mg	リン	384mg	615mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g						
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と玉輪の煮物	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦						
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根のあつさり生姜漬	麦	ポテトチキン	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
	エネルギー	エネルギー	157kcal	434kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	122kcal	396kcal	エネルギー	143kcal	419kcal	エネルギー	118kcal	390kcal
蛋白質	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	3.1g	8.9g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	6.1g	12.0g	
脂質	脂質	6.8g	8.5g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	4.4g	5.3g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	70.4g	炭水化物	12.8g	69.3g	炭水化物	12.6g	70.8g	炭水化物	12.1g	68.5g	炭水化物	13.5g	71.1g	
ナトリウム	ナトリウム	662mg	1104mg	ナトリウム	470mg	916mg	ナトリウム	571mg	1032mg	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	509mg	951mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g						
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちやんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	キーマカレーのルー	乳麦						
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ミックスソテー	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦						
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんとうもろこしのさつまいも胡麻酢和え	麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦						
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	258kcal	528kcal	エネルギー	226kcal	498kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	190kcal	462kcal	
蛋白質	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	16.2g	22.4g	蛋白質	11.7g	17.3g	蛋白質	10.9g	17.0g	
脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	7.5g	8.5g	
炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	27.2g	84.4g	炭水化物	18.4g	75.4g	炭水化物	27.3g	83.7g	炭水化物	21.8g	79.0g	
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1307mg	ナトリウム	932mg	1373mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	774mg	1218mg	ナトリウム	975mg	1416mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g						
	メバルのバジルオリーブ焼		キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さば塩焼		豚肉と夏野菜の炒め物	麦						
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦						
	切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦												
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	296kcal	563kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	536kcal	エネルギー	312kcal	588kcal	
蛋白質	蛋白質	16.9g	22.8g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.6g	17.7g	蛋白質	10.9g	17.3g	
脂質	脂質	8.8g	9.7g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	21.9g	23.6g	
炭水化物	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	23.2g	79.7g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	15.0g	72.3g	炭水化物	19.1g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	760mg	1203mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	964mg	1406mg	ナトリウム	645mg	1086mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	632kcal	1448kcal	エネルギー	671kcal	1476kcal	エネルギー	703kcal	1520kcal	エネルギー	663kcal	1479kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal
	蛋白質	蛋白質	36.1g	54.5g	蛋白質	28.4g	45.7g	蛋白質	32.7g	50.5g	蛋白質	31.4g	49.5g	蛋白質	27.9g	46.3g
	脂質	脂質	30.4g	34.0g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	37.3g	40.1g	脂質	33.5g	37.1g	脂質	33.8g	37.4g
	炭水化物	炭水化物	52.0g	222.4g	炭水化物	63.2g	233.4g	炭水化物	61.0g	233.4g	炭水化物	54.4g	224.5g	炭水化物	54.4g	225.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3538mg	ナトリウム	2162mg	3492mg	ナトリウム	2223mg	3568mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	2129mg	3453mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.4g	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。



- 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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根のあつさり生姜漬け	麦	ポテトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
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	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ミックスソテー	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦								
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メバルのバジルオリーブ焼		キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦	さば塩焼		豚肉と夏野菜の炒め物	麦
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦
	ネギ味噌炒め	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
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	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	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。



このマークが自印



- 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

	6月24日(月)			6月25日(火)			6月26日(水)			6月27日(木)			6月28日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
	野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.6g	脂質	6.9g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.4g	炭水化物	11.7g	49.8g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1098mg	ナトリウム	545mg	1070mg	ナトリウム	504mg	1033mg	ナトリウム	467mg	997mg	ナトリウム	561mg	1087mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		
	大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		
	青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	363kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	186kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.5g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g
ナトリウム	ナトリウム	721mg	1248mg	ナトリウム	812mg	1339mg	ナトリウム	780mg	1271mg	ナトリウム	676mg	1203mg	ナトリウム	891mg	1419mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		
	鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		
	金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	176kcal	351kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	54.0g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g
ナトリウム	ナトリウム	613mg	1139mg	ナトリウム	779mg	1308mg	ナトリウム	764mg	1289mg	ナトリウム	735mg	1262mg	ナトリウム	728mg	1257mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	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	418kcal	941kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1035kcal	エネルギー	538kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1019kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.4g	27.9g	蛋白質	20.2g	31.6g
	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.1g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	159.9g	炭水化物	53.6g	168.5g	炭水化物	53.1g	168.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3485mg	ナトリウム	2136mg	3717mg	ナトリウム	2048mg	3593mg	ナトリウム	1878mg	3462mg	ナトリウム	2180mg	3763mg
塩分	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	

★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。

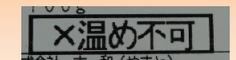
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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