

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹がまほこ	★ごはん150g	干草焼き	★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	イカと白菜の中華煮	卵	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵	
	大根とひじきのうま煮	麦	菜の花の菜種和え	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	
	キャベツとベーコンの和え物	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(揚げ・キャベツ)	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	104kcal	371kcal	150kcal	406kcal	139kcal	412kcal	193kcal	461kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	5.2g	11.0g	6.6g	11.7g	9.3g	15.6g	9.4g	15.3g	
脂質	10.2g	10.9g	4.7g	6.3g	8.5g	9.3g	6.3g	8.0g	10.8g	12.4g	
炭水化物	13.9g	68.8g	11.8g	66.8g	11.7g	66.6g	12.0g	67.8g	15.6g	70.9g	
ナトリウム	693mg	840mg	618mg	845mg	551mg	798mg	710mg	936mg	496mg	723mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.6g	2.1g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.3g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	ホイコーロー	
	こんがりハンバーグ	麦	インゲンソテー	麦	ビーマンソテー	卵	うま塩キャベツ	麦	数の野菜あんかけ	麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	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	
	きのこのソテー	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	菜の花のツナごま和え	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
	ブロッコリーの煮物	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			
切干と人参のハリハリ	麦										
★味噌汁(白菜・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	224kcal	480kcal	298kcal	552kcal	246kcal	514kcal	265kcal	521kcal	205kcal	467kcal	
たんぱく質	13.2g	18.3g	21.2g	26.3g	18.3g	24.2g	15.4g	20.6g	13.5g	19.2g	
脂質	12.1g	12.9g	16.7g	17.5g	13.9g	15.5g	15.9g	16.6g	8.8g	9.7g	
炭水化物	16.4g	71.3g	15.7g	69.9g	10.7g	66.0g	14.3g	69.2g	17.4g	73.1g	
ナトリウム	818mg	1046mg	519mg	667mg	609mg	836mg	714mg	861mg	927mg	1153mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.3g	1.7g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	2.4g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎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	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	
	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	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリー	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げ煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豆腐のあつさりカレー煮込み	麦	
	豚肉とぶきの炒め煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	
	麩の玉子とじ	卵	★すまし汁(豆腐・小松菜)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	
★味噌汁(豆腐・小松菜)											
	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	245kcal	500kcal	220kcal	474kcal	226kcal	482kcal	227kcal	483kcal	
たんぱく質	17.1g	22.7g	14.2g	19.3g	15.1g	20.2g	13.9g	19.0g	17.3g	22.5g	
脂質	9.5g	10.5g	11.8g	12.6g	9.8g	10.6g	9.3g	10.1g	9.7g	10.4g	
炭水化物	12.8g	68.0g	20.6g	75.2g	17.5g	71.7g	23.1g	78.0g	17.6g	72.5g	
ナトリウム	656mg	886mg	911mg	1137mg	511mg	659mg	748mg	976mg	799mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	2.9g	1.3g	1.7g	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	
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	629kcal	1403kcal	647kcal	1423kcal	616kcal	1394kcal	630kcal	1415kcal	625kcal	1411kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	40.6g	56.6g	40.0g	56.1g	38.6g	55.2g	40.2g	57.0g
	脂質	31.8g	34.3g	33.2g	36.4g	32.2g	35.4g	31.5g	34.7g	29.3g	32.5g
	炭水化物	43.1g	208.1g	48.1g	211.9g	39.9g	204.3g	49.4g	215.0g	50.6g	216.5g
ナトリウム	2167mg	2772mg	2048mg	2649mg	1671mg	2293mg	2172mg	2773mg	2222mg	2822mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.2g	6.7g	4.2g	5.8g	5.5g	7.1g	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	848kcal	1624kcal	813kcal	1591kcal	829kcal	1614kcal	826kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	48.0g	64.0g	47.7g	63.8g	46.5g	63.1g	47.6g	64.4g
	脂質	38.8g	41.3g	40.2g	43.4g	39.2g	42.4g	38.5g	41.7g	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.0g	237.0g	77.0g	240.8g	67.7g	232.1g	77.6g	243.2g	79.5g	245.4g
	ナトリウム	2241mg	2846mg	2125mg	2726mg	1747mg	2369mg	2248mg	2849mg	2299mg	2899mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.4g	6.9g	4.4g	6.0g	5.7g	7.3g	5.9g	7.3g	

## 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。

※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

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9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 菜の花の業種和え		★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 竹の子のカレーそぼろ炒め 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	104kcal	297kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.2g	8.5g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.8g	11.3g
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.7g	53.9g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	496mg	497mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 赤魚のカレー揚げ 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 天根の佃煮煮 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ		★ごはん120g ホイコーロー 数の野菜あんかけ 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	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	16.7g	17.2g	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	14.3g	56.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	927mg	928mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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						
	◎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						
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 数の玉子とじ		★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 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあつさりカレー煮込み 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	245kcal	438kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	227kcal	420kcal			
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	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	9.7g	10.2g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	799mg	800mg	
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	2.0g	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	1208kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	50.6g	176.3g
ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2299mg	2302mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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て完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)						
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子 ナスの油炒め <small>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え</small>	★ごはん150g	肉団子の中華炒め 小倉金時 <small>切干と法蓮草のごまマヨネーズ</small>	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ	★ごはん150g	白玉焼き コンニャクのおおさ炒め たたきごぼう	★ごはん150g	キベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 四色なます					
		卵麦 麦乳麦落		卵麦落 卵麦		卵麦 卵麦か		卵麦 麦		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	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	6.0g	10.1g	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	脂質	13.0g	13.6g
	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	炭水化物	21.9g	74.7g
	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	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	カリウム	567mg	628mg
	リン	140mg	205mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	111mg	176mg
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ	★ごはん150g	野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 人参とさつま揚げの釜平 スパドマト炒め	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	★ごはん150g	キャベツメンチ インゲンソテー 大根と人参のきんぴら ポテトサラダ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ フロッコリー 葉の花のクリーム煮 さつま芋サラダ					
		麦 卵麦		麦 卵麦		麦か 麦 卵麦		卵麦 卵麦 卵麦		麦 麦 卵麦					
		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	368kcal	611kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	416kcal	659kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	14.1g	18.2g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	29.4g	82.2g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	506mg	507mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	628mg	689mg
	リン	146mg	211mg	リン	93mg	158mg	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	186mg	251mg
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイチツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g	お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン 青のりポテトサラダ	★ごはん150g	マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み ミックソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ	★ごはん150g	鱈のバジルオリニフ焼 人参ジャトー 麩とえのきのさっと煮 ハスタのサラダ	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ					
		卵麦 麦 卵麦		麦落 麦 卵麦		麦 麦 卵麦		卵麦 麦 卵麦							
		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	エネルギー	337kcal	580kcal
	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	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	23.0g	23.6g
	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	炭水化物	23.5g	76.3g
	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	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	382mg	443mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	121mg	186mg	リン	126mg	191mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	リン	91mg	156mg
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	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	74.8g	233.2g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	1882mg	1885mg
	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1192mg	1375mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	407mg	602mg	リン	321mg	516mg	リン	325mg	520mg	リン	451mg	646mg	リン	388mg	583mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
脂質	60.5g	62.3g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.0g	61.8g	
炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	90.3g	248.7g	
ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	
カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1248mg	1431mg	カリウム	1564mg	1747mg	
リン	414mg	609mg	リン	324mg	519mg	リン	332mg	527mg	リン	457mg	652mg	リン	395mg	590mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9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 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉		★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 豚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	193kcal	483kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	
	リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	
	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	
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炒め		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 揚げ豆腐の南蛮づけ 塩ゆでアスパラ チヌの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉の南蛮揚げ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★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	265kcal	555kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	20.9g	21.6g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.9g	77.8g	
	ナトリウム	645mg	643mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	612mg	613mg	
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	444mg	516mg	
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	131mg	208mg	リン	175mg	252mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(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 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 茗芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのどり辛サラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー えんどう豆の味噌マヨ和え		★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	296kcal	586kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.6g	21.5g	
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.2g	20.9g	
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	21.8g	84.7g	
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	862mg	863mg	
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	339mg	411mg	
	リン	206mg	283mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	162mg	239mg	
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	2.2g	2.2g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.0g	49.1g	
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	50.6g	239.3g	
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1294mg	1510mg	
	リン	500mg	731mg	リン	402mg	633mg	リン	467mg	698mg	リン	511mg	742mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質		47.8g	49.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	47.2g	49.3g	
炭水化物		90.8g	279.5g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.6g	290.3g	炭水化物	73.6g	262.3g	
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
カリウム		1698mg	1914mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1407mg	1623mg	
リン		512mg	743mg	リン	408mg	639mg	リン	481mg	712mg	リン	523mg	754mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
		たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	47.2g	49.3g	
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.6g	290.3g	炭水化物	73.6g	262.3g	
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1407mg	1623mg	
	リン	512mg	743mg	リン	408mg	639mg	リン	481mg	712mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は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

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 さつま芋と小松菜の煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 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						
	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	118kcal	383kcal	エネルギー	173kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	170kcal	451kcal			
	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	14.8g
	脂質	5.2g	6.1g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.2g	8.2g
	炭水化物	9.9g	66.2g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	17.9g	74.6g	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	18.5g	77.6g
	ナトリウム	496mg	957mg	ナトリウム	483mg	925mg	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	606mg	1068mg	ナトリウム	645mg	1086mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g
	昼 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 里芋のかに風あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 ナス田楽 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁					
		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		281kcal	554kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	522kcal	エネルギー	243kcal	520kcal	エネルギー	247kcal	523kcal
蛋白質		10.3g	16.3g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	13.5g	19.8g	蛋白質	11.5g	17.9g
脂質		17.2g	18.2g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物		21.3g	78.6g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	18.6g	76.7g	炭水化物	18.1g	74.3g
ナトリウム		867mg	1309mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	733mg	1194mg	ナトリウム	791mg	1232mg	ナトリウム	805mg	1246mg
食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕 食		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 乳麦 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 卵乳麦 ブリのごま焼 うま塩キャベツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁					
		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	216kcal	482kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	227kcal	495kcal
	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	17.1g	22.8g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	8.9g	10.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	12.0g	12.9g
	炭水化物	17.4g	73.6g	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	24.7g	82.0g	炭水化物	24.7g	81.0g	炭水化物	11.2g	68.0g
	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	943mg	1386mg	ナトリウム	711mg	1154mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	合 計	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	615kcal	1419kcal	エネルギー	666kcal	1483kcal	エネルギー	633kcal	1446kcal	エネルギー	667kcal	1476kcal	エネルギー	644kcal
蛋白質		31.3g	48.7g	蛋白質	30.4g	48.8g	蛋白質	36.0g	54.1g	蛋白質	31.5g	49.2g	蛋白質	37.1g	55.5g
脂質		32.7g	35.5g	脂質	30.5g	34.1g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	32.0g	34.8g	脂質	32.2g	35.8g
炭水化物		48.6g	218.4g	炭水化物	67.2g	237.5g	炭水化物	59.5g	229.6g	炭水化物	62.7g	233.5g	炭水化物	47.8g	219.9g
ナトリウム		2162mg	3507mg	ナトリウム	2240mg	3568mg	ナトリウム	2136mg	3480mg	ナトリウム	2340mg	3686mg	ナトリウム	2161mg	3486mg
食塩相当量		5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9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	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		
	さつま揚げと小松菜の煮しめ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦		
	一夜漬(白菜昆布)	麦	白花豆煮	麦	大根のあっさり生姜漬け	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	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	118kcal	277kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	
蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	6.7g	10.4g	
脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	19.4g	52.4g	
ナトリウム	496mg	936mg	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	488mg	928mg	ナトリウム	606mg	1046mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ホイコーロー	麦落	照焼チキン	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	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	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナス田楽	麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	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	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	
蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	
脂質	17.2g	17.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	18.6g	51.6g	
ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	791mg	1231mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	サワラの磯辺焼	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	ブリのごま焼	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	うま塩キャベツ	麦か		
	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		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	216kcal	375kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	
蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	24.7g	57.7g	
ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	943mg	1383mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	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	615kcal	1092kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	31.5g	42.6g
	脂質	32.7g	34.8g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	32.0g	34.1g
炭水化物	48.6g	147.6g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	62.7g	161.7g	
ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2136mg	3456mg	ナトリウム	2340mg	3660mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

## 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。

★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」 週間献立表

		8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)					
朝	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	五目豆腐煮	乳麦	フロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦					
	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	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	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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
昼	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	クリームコロッケ	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦					
	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦					
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	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					
★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	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	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal
	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g
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	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	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					
	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦					
	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦					
★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	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	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
合計	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	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	462kcal	985kcal	エネルギー	484kcal	1007kcal	エネルギー	441kcal	964kcal
	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	17.0g	28.8g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g
炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.9g	炭水化物	48.9g	163.8g	
ナトリウム	2181mg	3750mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2112mg	3655mg	
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

## 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。



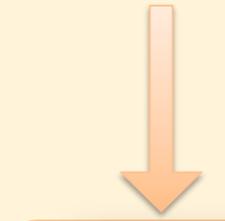
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

★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。