

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦落	がんとどぎの含め煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	鶏じゃが煮	麦落	チキンアラビアータ	麦落	里芋といかの煮物	麦落		
	白菜と昆布のナムル	麦	大根の甘酢漬	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ・キャベツ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	153kcal	407kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	126kcal	382kcal	エネルギー	147kcal	411kcal	
たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	6.4g	12.0g	
脂質	6.8g	7.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	7.3g	8.2g	
炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	70.1g	
ナトリウム	621mg	769mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	577mg	804mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦		
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	卵乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・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	278kcal	534kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	235kcal	503kcal	
たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	17.0g	23.0g	
脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.3g	13.9g	
炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1034mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	731mg	960mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	卵乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦		
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	483kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	279kcal	552kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	
たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	15.9g	21.0g	
脂質	9.6g	11.2g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	12.2g	13.0g	
炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	25.9g	81.7g	炭水化物	12.7g	67.1g	
ナトリウム	796mg	1023mg	ナトリウム	699mg	946mg	ナトリウム	961mg	1187mg	ナトリウム	628mg	796mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.3g	56.0g
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	42.5g	208.1g
ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2164mg	2560mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	70.7g	236.3g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2012mg	2636mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.6g	

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



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23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					
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	鶏じゃが煮	麦	チキンアラビアータ	麦	里芋といかの煮物	麦					
	白菜と昆布のナムル		大根の甘酢漬け		ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	147kcal	340kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	577mg	578mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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					
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦					
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵麦			コールスローサラダ	卵麦	キヤロットラベ	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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.3g	12.8g
	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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					
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ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					
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩の玉子とじ	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	ミックスソテー	乳麦					
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦					
			ハムの和風サラダ	卵麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	人参のおかかサラダ	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.7g	54.6g
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	961mg	962mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	628mg	629mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	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	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	42.5g	168.2g
ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトピラズ 大根とひじきの煮物 ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイーツおさつ 切干と人参のハリハリ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 菜の花のクリーム煮 ハムの和風サラダ		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスの油炒め キャロットエッグ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつまいものレモン煮 中華サラダ		
	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	245kcal	488kcal	241kcal	484kcal	292kcal	535kcal	343kcal	586kcal	306kcal	549kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	5.8g	9.9g	5.4g	9.5g	6.6g	10.7g	5.0g	9.1g
	脂質	14.9g	15.5g	6.8g	7.4g	21.9g	22.5g	22.8g	23.4g	13.6g	14.2g
	炭水化物	22.7g	75.5g	38.6g	91.4g	18.6g	71.4g	28.5g	81.3g	39.7g	92.5g
	ナトリウム	554mg	555mg	574mg	575mg	656mg	657mg	406mg	407mg	506mg	507mg
	カリウム	544mg	605mg	461mg	522mg	283mg	344mg	588mg	649mg	446mg	507mg
	リン	105mg	170mg	110mg	175mg	103mg	168mg	111mg	176mg	76mg	141mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと鶏肉のまよネーズ		★ごはん150g 鶏もも茸田揚げ つま塩キャベツ 人参じりしり 青菜のわさび和え		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ スパロテー キャベツの麻婆あんかけ 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ げんちゃん煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリネサラダ		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	338kcal	581kcal	314kcal	557kcal	319kcal	562kcal	340kcal	583kcal	358kcal	601kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	15.6g	19.7g	10.2g	14.3g	12.2g	16.3g	10.9g	15.0g
	脂質	19.6g	20.2g	19.8g	20.4g	14.9g	15.5g	24.0g	24.6g	23.1g	23.7g
	炭水化物	31.0g	83.8g	20.3g	73.1g	32.8g	85.6g	17.6g	70.4g	25.3g	78.1g
	ナトリウム	723mg	724mg	746mg	747mg	821mg	822mg	699mg	700mg	904mg	905mg
	カリウム	573mg	634mg	538mg	599mg	532mg	593mg	524mg	585mg	407mg	468mg
	リン	129mg	194mg	171mg	236mg	145mg	210mg	171mg	236mg	148mg	213mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎ハイナツプル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎ハイナツプル(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスの炒り煮 えびポテトサラダ		★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん 枝豆とコーンのバター風味 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g えびカツ パジルスバ さんびら カラフルサラダ		★ごはん150g カレーのおろし和え パジルポテトチキン カボチャとハムのサラダ		
	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	378kcal	621kcal	421kcal	664kcal	347kcal	590kcal	319kcal	562kcal	322kcal	565kcal
	たんぱく質	8.9g	23.0g	9.3g	13.4g	10.0g	14.1g	9.3g	13.4g	14.6g	18.7g
	脂質	21.7g	22.3g	33.5g	34.1g	16.5g	17.1g	17.0g	17.6g	20.3g	20.9g
	炭水化物	35.8g	88.6g	19.8g	72.6g	40.2g	93.0g	31.5g	84.3g	19.6g	72.4g
	ナトリウム	795mg	796mg	543mg	544mg	626mg	627mg	594mg	595mg	607mg	608mg
	カリウム	360mg	421mg	591mg	652mg	549mg	610mg	444mg	505mg	548mg	609mg
	リン	131mg	196mg	143mg	208mg	160mg	225mg	143mg	208mg	193mg	258mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
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	961kcal	1690kcal	976kcal	1705kcal	958kcal	1687kcal	1002kcal	1731kcal	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	24.0g	36.3g	30.7g	43.0g	25.6g	37.9g	28.1g	40.4g	30.5g	42.8g
	脂質	56.2g	58.0g	60.1g	61.9g	53.3g	55.1g	63.8g	65.6g	57.0g	58.8g
	炭水化物	89.5g	247.9g	78.7g	237.1g	91.6g	250.0g	77.6g	236.0g	84.6g	243.0g
	ナトリウム	2072mg	2075mg	1863mg	1866mg	2103mg	2106mg	1699mg	1702mg	2017mg	2020mg
カリウム	1477mg	1660mg	1590mg	1773mg	1364mg	1547mg	1556mg	1739mg	1401mg	1584mg	
リン	365mg	560mg	424mg	619mg	408mg	603mg	425mg	620mg	417mg	612mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.3g	4.3g	5.1g	5.1g	
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	1025kcal	1754kcal	1024kcal	1753kcal	1021kcal	1750kcal	1066kcal	1795kcal	1049kcal	1778kcal
	たんぱく質	24.4g	36.7g	31.1g	43.4g	25.9g	38.2g	28.5g	40.8g	30.8g	43.1g
	脂質	56.3g	58.1g	60.2g	62.0g	53.4g	55.2g	63.9g	65.7g	57.1g	58.9g
	炭水化物	105.0g	263.4g	90.2g	248.6g	106.8g	265.2g	93.1g	251.5g	99.8g	258.2g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	1866mg	1869mg	2104mg	2107mg	1702mg	1705mg	2018mg	2021mg
カリウム	1537mg	1720mg	1646mg	1829mg	1421mg	1604mg	1616mg	1799mg	1458mg	1641mg	
リン	372mg	567mg	430mg	625mg	411mg	606mg	432mg	627mg	420mg	615mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.3g	4.3g	5.1g	5.1g	

※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19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)							
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 スープキャベツ		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 イカと若芽の和え物		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャロットエック							
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	210kcal	500kcal				
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.3g	
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	31.3g	94.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	
	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	564mg	565mg	
	カリウム	361mg	433mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	313mg	385mg	
	リン	103mg	180mg	リン	159mg	236mg	リン	206mg	283mg	リン	168mg	245mg	リン	103mg	180mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのぎのさつと煮 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウインナーのソテー マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 牛肉とひじきの炒め煮 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	305kcal	595kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.8g	15.5g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	654mg	655mg	
	カリウム	517mg	589mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	531mg	603mg	カリウム	419mg	491mg	
	リン	257mg	334mg	リン	146mg	223mg	リン	248mg	325mg	リン	92mg	169mg	リン	175mg	252mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め スパゲティサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.3g	18.0g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	589mg	590mg	
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	292mg	364mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	703mg	775mg	
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	104mg	181mg	リン	177mg	254mg	リン	229mg	306mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	753kcal	1623kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.7g	46.8g	
	炭水化物	48.7g	237.4g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	54.8g	243.5g	
	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	
	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1435mg	1651mg	
	リン	555mg	786mg	リン	525mg	756mg	リン	558mg	789mg	リン	437mg	668mg	リン	507mg	738mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g	
脂質		45.3g	47.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g	
炭水化物		79.6g	268.3g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	85.7g	274.4g	
ナトリウム		1728mg	1731mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	
カリウム		1552mg	1768mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1555mg	1771mg	
リン		569mg	800mg	リン	531mg	762mg	リン	572mg	803mg	リン	449mg	680mg	リン	521mg	752mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
		たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g	
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	85.7g	274.4g	
	ナトリウム	1728mg	1731mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	
	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1555mg	1771mg	
	リン	569mg	800mg	リン	531mg	762mg	リン	572mg	803mg	リン	449mg	680mg	リン	521mg	752mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー 116kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.9g 炭水化物 10.7g ナトリウム 566mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 13.7g 脂質 5.8g 炭水化物 67.9g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.6g 炭水化物 13.8g ナトリウム 546mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 15.6g 脂質 9.5g 炭水化物 70.2g ナトリウム 988mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 163kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.9g 炭水化物 13.3g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 429kcal たんぱく質 17.6g 脂質 7.8g 炭水化物 69.6g ナトリウム 1075mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 80kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.7g 炭水化物 13.5g ナトリウム 446mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 361kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.4g 炭水化物 70.8g ナトリウム 887mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 6.1g 脂質 9.5g 炭水化物 10.9g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 423kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.5g 炭水化物 68.2g ナトリウム 1174mg 食塩相当量 3.0g					
昼 食	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー 269kcal たんぱく質 10.2g 脂質 14.6g 炭水化物 24.5g ナトリウム 750mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.5g 炭水化物 81.3g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 198kcal たんぱく質 11.1g 脂質 9.7g 炭水化物 18.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 475kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.7g 炭水化物 76.2g ナトリウム 1217mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.8g 炭水化物 21.3g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 490kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.7g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1296mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 218kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 733mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.6g 炭水化物 71.6g ナトリウム 1175mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 8.6g 脂質 14.8g 炭水化物 28.0g ナトリウム 901mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 550kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.7g 炭水化物 84.7g ナトリウム 1345mg 食塩相当量 3.4g					
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チーズささみフライ 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー 251kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 523kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.3g 炭水化物 75.5g ナトリウム 1156mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 9.3g 脂質 12.8g 炭水化物 22.5g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 79.1g ナトリウム 1283mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 290kcal たんぱく質 12.9g 脂質 18.4g 炭水化物 16.7g ナトリウム 797mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 564kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.3g 炭水化物 74.9g ナトリウム 1238mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 361kcal たんぱく質 12.9g 脂質 25.1g 炭水化物 22.1g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 628kcal たんぱく質 18.8g 脂質 26.0g 炭水化物 78.4g ナトリウム 1202mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 17.6g 脂質 8.0g 炭水化物 23.2g ナトリウム 891mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 23.4g 脂質 8.9g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1333mg 食塩相当量 3.4g					
合 計	★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 35.4g 脂質 30.8g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.1g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 1446kcal たんぱく質 53.1g 脂質 33.6g 炭水化物 224.7g ナトリウム 3356mg 食塩相当量 8.5g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.1g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 1444kcal たんぱく質 48.8g 脂質 34.7g 炭水化物 225.5g ナトリウム 3488mg 食塩相当量 8.9g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 677kcal たんぱく質 35.1g 脂質 36.1g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.8g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 1483kcal たんぱく質 52.4g 脂質 38.8g 炭水化物 222.2g ナトリウム 3609mg 食塩相当量 9.1g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 659kcal たんぱく質 29.5g 脂質 38.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 1937mg 食塩相当量 4.9g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 1473kcal たんぱく質 47.5g 脂質 42.0g 炭水化物 220.8g ナトリウム 3264mg 食塩相当量 8.4g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 673kcal たんぱく質 32.3g 脂質 32.3g 炭水化物 62.1g ナトリウム 2524mg 食塩相当量 6.5g		★やわらかごはん180g 栄養価 エネルギー 1485kcal たんぱく質 49.9g 脂質 35.1g 炭水化物 233.4g ナトリウム 3852mg 食塩相当量 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。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)						
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦					
	油揚げの玉子とじ	乳麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦					
	ふきの含め煮	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦落	竹輪のごま炒め	乳麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦					
	<small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small>	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	白菜のスープ煮	麦	一夜漬(大根)	麦	白菜と若芽のナムル	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	116kcal	275kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	
脂質	4.9g	5.6g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.9g	43.9g	
ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	446mg	886mg	ナトリウム	732mg	1172mg	
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦					
	夏野菜カレーのルー	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	アジのカレー焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	麦					
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦					
	<small>さつま芋と大豆のマヨサラダ</small>	卵乳麦	切干と若芽のごま和え	麦	四色なます	麦	ナスの煮びたし	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	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	269kcal	428kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	
蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	
脂質	14.6g	15.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	28.0g	61.0g	
ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	776mg	1216mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	901mg	1341mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	ブリの塩焼	麦	照焼ハンバーグ	卵乳麦	鯖の味噌煮	麦	チーズささみフライ	麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	人参のレモン煮	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦					
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦					
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	夏野菜の和え物	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	251kcal	410kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	361kcal	520kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	17.6g	21.3g	
脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	25.1g	25.8g	脂質	8.0g	8.7g	
炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	23.2g	56.2g	
ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	891mg	1331mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	636kcal	1113kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	32.3g	43.4g
	脂質	30.8g	32.9g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	38.5g	40.6g	脂質	32.3g	34.4g
炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	62.1g	161.1g	
ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	1937mg	3257mg	ナトリウム	2524mg	3844mg	
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.5g	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。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	切干大根と小松菜の煮物 麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦		えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦		肉団子の甘酢煮 卵乳麦		豚肉と大根の煮物 麦			
	ひじき煮 乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦		若芽とパインの酢の物 麦		一夜漬 乳麦		若芽のゴマ酢和え 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	107kcal	250kcal	エネルギー	154kcal	297kcal	エネルギー	118kcal	261kcal	エネルギー	136kcal	279kcal
	たんぱく質	2.2g	4.6g	たんぱく質	5.2g	7.6g	たんぱく質	3.9g	6.3g	たんぱく質	4.0g	6.4g
	脂質	4.1g	4.5g	脂質	7.4g	7.8g	脂質	3.5g	3.9g	脂質	5.1g	5.5g
	炭水化物	18.3g	49.3g	炭水化物	17.4g	48.4g	炭水化物	19.8g	50.8g	炭水化物	20.7g	51.7g
	ナトリウム	950mg	950mg	ナトリウム	1023mg	1023mg	ナトリウム	1074mg	1074mg	ナトリウム	1107mg	1107mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.7g	2.7g	食塩相当量	2.8g	2.8g
	エネルギー	199kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	323kcal	エネルギー	244kcal	387kcal	エネルギー	200kcal	343kcal
	たんぱく質	5.8g	8.2g	たんぱく質	4.7g	7.1g	たんぱく質	7.4g	9.8g	たんぱく質	10.2g	12.6g
	脂質	9.1g	9.5g	脂質	6.7g	7.1g	脂質	13.0g	13.4g	脂質	7.4g	7.8g
炭水化物	24.1g	55.1g	炭水化物	26.8g	57.8g	炭水化物	26.1g	57.1g	炭水化物	24.8g	55.8g	
ナトリウム	1370mg	1370mg	ナトリウム	1359mg	1359mg	ナトリウム	1317mg	1317mg	ナトリウム	1456mg	1456mg	
食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.3g	3.3g	食塩相当量	3.7g	3.7g	
昼	★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		スパイシーチキン 乳麦		白身の味噌煮 乳麦		鶏の幽庵焼き 乳麦			
	五色煮 乳麦		切昆布と竹の子の煮物 乳麦		大根と椎茸の煮物 麦		大根の千切煮 乳麦		昆布煮豆 乳麦			
★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦				
食	栄養価	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	178kcal	321kcal	エネルギー	192kcal	335kcal	エネルギー	229kcal	372kcal	エネルギー	317kcal	460kcal
	たんぱく質	8.1g	10.5g	たんぱく質	7.5g	9.9g	たんぱく質	10.6g	13.0g	たんぱく質	6.0g	8.4g
	脂質	6.0g	6.4g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	7.4g	7.8g	脂質	20.9g	21.3g
	炭水化物	24.3g	55.3g	炭水化物	27.0g	58.0g	炭水化物	32.0g	63.0g	炭水化物	27.6g	58.6g
	ナトリウム	1268mg	1268mg	ナトリウム	1342mg	1342mg	ナトリウム	1170mg	1170mg	ナトリウム	1337mg	1337mg
	食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	3.4g	3.4g
	エネルギー	484kcal	913kcal	エネルギー	526kcal	955kcal	エネルギー	591kcal	1020kcal	エネルギー	653kcal	1082kcal
	たんぱく質	16.1g	23.3g	たんぱく質	17.4g	24.6g	たんぱく質	21.9g	29.1g	たんぱく質	20.2g	27.4g
	脂質	19.2g	20.4g	脂質	21.4g	22.6g	脂質	23.9g	25.1g	脂質	33.4g	34.6g
炭水化物	66.7g	159.7g	炭水化物	71.2g	164.2g	炭水化物	77.9g	170.9g	炭水化物	73.1g	166.1g	
ナトリウム	3588mg	3588mg	ナトリウム	3724mg	3724mg	ナトリウム	3561mg	3561mg	ナトリウム	3900mg	3900mg	
食塩相当量	9.1g	9.1g	食塩相当量	9.5g	9.5g	食塩相当量	9.0g	9.0g	食塩相当量	9.9g	9.9g	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身の照焼き 乳麦		鶏の西京焼き 乳麦		鮭のおろし煮 麦		とんかつ 卵乳麦		白身魚しんじょう 卵乳麦			
	鶏団子の中華風 卵乳麦		きのこきんぴら 乳麦		金時豆の煮物 乳麦		ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦		がんと煮 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				
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	178kcal	321kcal	エネルギー	192kcal	335kcal	エネルギー	229kcal	372kcal	エネルギー	317kcal	460kcal
	たんぱく質	8.1g	10.5g	たんぱく質	7.5g	9.9g	たんぱく質	10.6g	13.0g	たんぱく質	6.0g	8.4g
	脂質	6.0g	6.4g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	7.4g	7.8g	脂質	20.9g	21.3g
	炭水化物	24.3g	55.3g	炭水化物	27.0g	58.0g	炭水化物	32.0g	63.0g	炭水化物	27.6g	58.6g
	ナトリウム	1268mg	1268mg	ナトリウム	1342mg	1342mg	ナトリウム	1170mg	1170mg	ナトリウム	1337mg	1337mg
	食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	3.4g	3.4g
	エネルギー	484kcal	913kcal	エネルギー	526kcal	955kcal	エネルギー	591kcal	1020kcal	エネルギー	653kcal	1082kcal
	たんぱく質	16.1g	23.3g	たんぱく質	17.4g	24.6g	たんぱく質	21.9g	29.1g	たんぱく質	20.2g	27.4g
	脂質	19.2g	20.4g	脂質	21.4g	22.6g	脂質	23.9g	25.1g	脂質	33.4g	34.6g
炭水化物	66.7g	159.7g	炭水化物	71.2g	164.2g	炭水化物	77.9g	170.9g	炭水化物	73.1g	166.1g	
ナトリウム	3588mg	3588mg	ナトリウム	3724mg	3724mg	ナトリウム	3561mg	3561mg	ナトリウム	3900mg	3900mg	
食塩相当量	9.1g	9.1g	食塩相当量	9.5g	9.5g	食塩相当量	9.0g	9.0g	食塩相当量	9.9g	9.9g	
合	★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		スパイシーチキン 乳麦		白身の味噌煮 乳麦		鶏の幽庵焼き 乳麦			
	五色煮 乳麦		切昆布と竹の子の煮物 乳麦		大根と椎茸の煮物 麦		大根の千切煮 乳麦		昆布煮豆 乳麦			
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身の照焼き 乳麦		鶏の西京焼き 乳麦		鮭のおろし煮 麦		とんかつ 卵乳麦		白身魚しんじょう 卵乳麦			
	鶏団子の中華風 卵乳麦		きのこきんぴら 乳麦		金時豆の煮物 乳麦		ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦		がんと煮 麦			

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。