

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風ザラダ ★味噌汁(巻麴・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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.9g	70.1g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	643mg	791mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麴とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)						
	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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	229kcal	488kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.8g	15.1g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	17.5g	22.7g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	11.5g	12.8g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.2g	68.4g	炭水化物	15.8g	70.7g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	624mg	876mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	710mg	857mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生薑炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★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	221kcal	475kcal	エネルギー	211kcal	475kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	185kcal	445kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	9.0g	64.0g
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	747mg	974mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	841mg	1069mg	ナトリウム	641mg	868mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	634kcal	1406kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	627kcal	1404kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.6g	たんぱく質	41.6g	57.6g	たんぱく質	40.7g	57.0g	
脂質	31.0g	33.5g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.9g	36.3g	脂質	30.8g	33.8g	脂質	32.4g	35.0g	
炭水化物	45.3g	210.4g	炭水化物	48.1g	213.0g	炭水化物	49.0g	214.3g	炭水化物	46.4g	211.0g	炭水化物	40.0g	206.0g	
ナトリウム	2202mg	2828mg	ナトリウム	2174mg	2775mg	ナトリウム	2003mg	2709mg	ナトリウム	2142mg	2761mg	ナトリウム	2094mg	2695mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1613kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	851kcal	1635kcal	エネルギー	825kcal	1602kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	46.8g	63.1g	
脂質	38.1g	40.6g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.8g	40.8g	脂質	39.5g	42.1g	
炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	75.9g	240.8g	炭水化物	77.9g	243.2g	炭水化物	75.3g	239.9g	炭水化物	71.9g	237.9g	
ナトリウム	2276mg	2902mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2080mg	2786mg	ナトリウム	2216mg	2835mg	ナトリウム	2168mg	2769mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※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喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

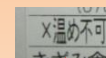


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ	
	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 165kcal 358kcal		エネルギー 177kcal 370kcal		エネルギー 175kcal 368kcal		エネルギー 193kcal 386kcal		エネルギー 185kcal 378kcal	
	たんぱく質 9.8g 13.1g		たんぱく質 10.9g 14.2g		たんぱく質 11.0g 14.3g		たんぱく質 13.9g 17.2g		たんぱく質 8.8g 12.1g	
	脂質 7.2g 7.7g		脂質 8.0g 8.5g		脂質 8.6g 9.1g		脂質 8.2g 8.7g		脂質 10.1g 10.6g	
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ボトフ 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 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 248kcal 441kcal		エネルギー 239kcal 432kcal		エネルギー 225kcal 418kcal		エネルギー 229kcal 422kcal		エネルギー 249kcal 442kcal	
	たんぱく質 16.4g 19.7g		たんぱく質 13.8g 17.1g		たんぱく質 9.8g 13.1g		たんぱく質 16.3g 19.6g		たんぱく質 17.5g 20.8g	
	脂質 11.0g 11.5g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 12.6g 13.1g		脂質 11.5g 12.0g		脂質 17.6g 18.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	
	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 221kcal 414kcal		エネルギー 211kcal 404kcal		エネルギー 250kcal 443kcal		エネルギー 205kcal 398kcal		エネルギー 185kcal 378kcal	
	たんぱく質 15.2g 18.5g		たんぱく質 14.8g 18.1g		たんぱく質 18.3g 21.6g		たんぱく質 11.4g 14.7g		たんぱく質 14.4g 17.7g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	
	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 221kcal 414kcal		エネルギー 211kcal 404kcal		エネルギー 250kcal 443kcal		エネルギー 205kcal 398kcal		エネルギー 185kcal 378kcal	
	たんぱく質 15.2g 18.5g		たんぱく質 14.8g 18.1g		たんぱく質 18.3g 21.6g		たんぱく質 11.4g 14.7g		たんぱく質 14.4g 17.7g	
	脂質 12.8g 13.3g		脂質 10.2g 10.7g		脂質 11.7g 12.2g		脂質 11.1g 11.6g		脂質 9.7g 10.2g	
合計	エネルギー 634kcal 1213kcal		エネルギー 627kcal 1206kcal		エネルギー 650kcal 1229kcal		エネルギー 627kcal 1206kcal		エネルギー 619kcal 1198kcal	
	たんぱく質 41.4g 51.3g		たんぱく質 39.5g 49.4g		たんぱく質 39.1g 49.0g		たんぱく質 41.6g 51.5g		たんぱく質 40.7g 50.6g	
	脂質 31.0g 32.5g		脂質 31.3g 32.8g		脂質 32.9g 34.4g		脂質 30.8g 32.3g		脂質 32.4g 33.9g	
	炭水化物 45.3g 171.0g		炭水化物 48.1g 173.8g		炭水化物 49.0g 174.7g		炭水化物 46.4g 172.1g		炭水化物 40.0g 165.7g	
	ナトリウム 2202mg 2205mg		ナトリウム 2174mg 2177mg		ナトリウム 2003mg 2006mg		ナトリウム 2142mg 2145mg		ナトリウム 2094mg 2097mg	
合計(間食込)	エネルギー 841kcal 1420kcal		エネルギー 824kcal 1403kcal		エネルギー 851kcal 1430kcal		エネルギー 825kcal 1404kcal		エネルギー 826kcal 1405kcal	
	たんぱく質 47.5g 57.4g		たんぱく質 47.2g 57.1g		たんぱく質 46.5g 56.4g		たんぱく質 48.5g 58.4g		たんぱく質 46.8g 56.7g	
	脂質 38.1g 39.6g		脂質 38.3g 39.8g		脂質 39.9g 41.4g		脂質 37.8g 39.3g		脂質 39.5g 41.0g	
	炭水化物 77.2g 202.9g		炭水化物 75.9g 201.6g		炭水化物 77.9g 203.6g		炭水化物 75.3g 201.0g		炭水化物 71.9g 197.6g	
	ナトリウム 2276mg 2279mg		ナトリウム 2250mg 2253mg		ナトリウム 2080mg 2083mg		ナトリウム 2216mg 2219mg		ナトリウム 2168mg 2171mg	

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

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

お食事の作り方

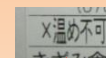


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

6月2日(月)				6月3日(火)				6月4日(水)				6月5日(木)				6月6日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース 人参の炒り煮 明太ポテトサラダ			卵麦 麦 麦 卵麦			★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ			卵乳麦 麦 麦 卵麦か			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネ			卵麦 麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ			卵麦 麦 麦 卵麦			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと春菊のごまマヨネーズ			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			おかず			ご飯セット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	エネルギー	259kcal	502kcal	たんぱく質	7.1g	11.2g	脂質	12.7g	13.3g	炭水化物	27.8g	80.6g	ナトリウム	672mg	673mg	カリウム	371mg	432mg	リン	134mg	199mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	259kcal	502kcal	たんぱく質	7.9g	12.0g	脂質	15.4g	16.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	ナトリウム	782mg	783mg	カリウム	388mg	449mg	リン	115mg	180mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	エネルギー	282kcal	525kcal	たんぱく質	7.1g	11.2g	脂質	16.9g	17.5g	炭水化物	26.1g	78.9g	ナトリウム	748mg	749mg	カリウム	501mg	562mg	リン	109mg	174mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	エネルギー	244kcal	487kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	脂質	14.8g	15.4g	炭水化物	17.7g	70.5g	ナトリウム	580mg	581mg	カリウム	370mg	431mg	リン	121mg	186mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	エネルギー	273kcal	516kcal	たんぱく質	5.6g	9.7g	脂質	13.5g	14.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	ナトリウム	241mg	242mg	カリウム	488mg	549mg	リン	88mg	153mg	食塩相当量	0.6g	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え			麦 麦か 麦 麦			★ごはん150g ハッシュドポーク 大根とひじきの煮物 マゼドニアサラダ			乳麦 麦 麦 卵			★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物			麦落 乳麦 麦 麦			★ごはん150g 鯖の竜田揚げ オニオンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツのミモザサラダ			麦 乳麦 麦 卵麦			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ			麦 卵麦 麦 卵乳麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	エネルギー	366kcal	609kcal	たんぱく質	10.1g	14.2g	脂質	24.1g	24.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	ナトリウム	562mg	563mg	カリウム	458mg	519mg	リン	140mg	205mg	食塩相当量	1.4g	1.4g	エネルギー	399kcal	642kcal	たんぱく質	10.3g	14.4g	脂質	23.7g	24.3g	炭水化物	34.3g	87.1g	ナトリウム	686mg	687mg	カリウム	533mg	594mg	リン	136mg	201mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	26.0g	26.6g	炭水化物	27.3g	80.1g	ナトリウム	857mg	858mg	カリウム	521mg	582mg	リン	140mg	205mg	食塩相当量	2.2g	2.2g	エネルギー	401kcal	644kcal	たんぱく質	13.8g	17.9g	脂質	27.1g	27.7g	炭水化物	23.6g	76.4g	ナトリウム	651mg	652mg	カリウム	379mg	440mg	リン	167mg	232mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	23.2g	76.0g	ナトリウム	749mg	750mg	カリウム	520mg	581mg	リン	183mg	248mg	食塩相当量	1.9g	1.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /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の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

6月2日(月)				6月3日(火)				6月4日(水)				6月5日(木)				6月6日(金)																	
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え			卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ			麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおき炒め キャベツのミモザサラダ			乳麦 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	215kcal	505kcal	たんぱく質	8.5g	13.4g	エネルギー	197kcal	487kcal	たんぱく質	10.2g	15.1g	エネルギー	239kcal	529kcal	たんぱく質	6.7g	11.6g	エネルギー	229kcal	519kcal	たんぱく質	9.6g	14.5g	エネルギー	188kcal	478kcal	たんぱく質	8.6g	13.5g			
	脂質	13.1g	13.8g	炭水化物	15.7g	78.6g	脂質	12.1g	12.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	脂質	12.2g	12.9g	炭水化物	24.7g	87.6g	脂質	12.1g	12.8g	炭水化物	19.9g	82.8g	脂質	11.6g	12.3g	炭水化物	12.0g	74.9g			
	ナトリウム	525mg	526mg	カリウム	341mg	413mg	リン	110mg	187mg	食塩相当量	1.3g	1.3g	ナトリウム	576mg	577mg	カリウム	576mg	658mg	リン	153mg	230mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	470mg	471mg	カリウム	580mg	581mg	リン	546mg	547mg
	カリウム	341mg	413mg	リン	110mg	187mg	食塩相当量	1.3g	1.3g	カリウム	586mg	658mg	リン	288mg	360mg	カリウム	288mg	360mg	リン	83mg	160mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	カリウム	472mg	544mg	リン	344mg	416mg			
	リン	110mg	187mg	食塩相当量	1.3g	1.3g	リン	153mg	230mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	リン	83mg	160mg	食塩相当量	1.2g	1.2g	リン	138mg	215mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	リン	215mg	215mg	食塩相当量	1.12g	189mg			
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g			
	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ			麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え			麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし			麦 卵乳麦 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	284kcal	574kcal	たんぱく質	17.7g	22.6g	エネルギー	304kcal	594kcal	たんぱく質	12.6g	17.5g	エネルギー	341kcal	631kcal	たんぱく質	16.1g	21.0g	エネルギー	274kcal	564kcal	たんぱく質	13.1g	18.0g	エネルギー	305kcal	595kcal	たんぱく質	16.3g	21.2g				
脂質	15.9g	16.6g	炭水化物	16.6g	79.5g	脂質	19.9g	20.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	脂質	21.4g	22.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	脂質	14.2g	14.9g	炭水化物	24.6g	87.5g	脂質	16.5g	17.2g	炭水化物	22.4g	85.3g				
ナトリウム	873mg	874mg	カリウム	642mg	714mg	リン	199mg	276mg	食塩相当量	2.2g	2.2g	ナトリウム	593mg	594mg	カリウム	593mg	639mg	リン	192mg	269mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	ナトリウム	639mg	640mg	カリウム	674mg	746mg	リン	307mg	307mg	
カリウム	642mg	714mg	リン	199mg	276mg	食塩相当量	2.2g	2.2g	カリウム	566mg	638mg	リン	524mg	596mg	カリウム	524mg	596mg	リン	89mg	166mg	食塩相当量	1.6g	1.6g	カリウム	674mg	746mg	リン	652mg	724mg				
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g				
◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g																	
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチヂミ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			乳麦 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	302kcal	592kcal	たんぱく質	13.2g	18.1g	エネルギー	271kcal	561kcal	たんぱく質	15.9g	20.8g	エネルギー	243kcal	533kcal	たんぱく質	16.2g	21.1g	エネルギー	327kcal	617kcal	たんぱく質	16.1g	21.0g	エネルギー	327kcal	617kcal	たんぱく質	16.1g	21.0g			
	脂質	17.7g	18.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	脂質	12.4g	13.1g	炭水化物	21.2g	84.1g	脂質	14.2g	14.9g	炭水化物	12.1g	75.0g	脂質	16.5g	17.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	脂質	18.5g	19.2g	炭水化物	15.9g	78.8g			
	ナトリウム	818mg	819mg	カリウム	385mg	457mg	リン	162mg	239mg	食塩相当量	2.1g	2.1g	ナトリウム	709mg	710mg	カリウム	709mg	710mg	リン	170mg	256mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	ナトリウム	605mg	606mg	カリウム	605mg	606mg			
	カリウム	385mg	457mg	リン	162mg	239mg	食塩相当量	2.1g	2.1g	カリウム	485mg	557mg	リン	446mg	518mg	カリウム	446mg	518mg	リン	170mg	256mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	カリウム	432mg	504mg	リン	247mg	247mg			
	リン	162mg	239mg	食塩相当量	2.1g	2.1g	リン	206mg	283mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	リン	179mg	256mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	リン	170mg	256mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	リン	170mg	247mg	食塩相当量	1.5g	1.5g			
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
	合計				合計				合計				合計				合計																
	エネルギー	801kcal	1671kcal	たんぱく質	39.4g	54.1g	エネルギー	772kcal	1642kcal	たんぱく質	38.7g	53.4g	エネルギー	823kcal	1693kcal	たんぱく質	39.0g	53.7g	エネルギー	830kcal	1700kcal	たんぱく質	38.8g	53.5g	エネルギー	830kcal	1700kcal	たんぱく質	38.8g	53.5g			
脂質	46.7g	48.8g	炭水化物	53.8g	242.5g	脂質	44.4g	46.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	脂質	47.8g	49.9g	炭水化物	55.7g	244.4g	脂質	42.8g	44.9g	炭水化物	72.0g	260.7g	脂質	42.8g	44.9g	炭水化物	72.0g	260.7g				
ナトリウム	2216mg	2219mg	カリウム	1368mg	1584mg	リン	471mg	702mg	食塩相当量	5.6g	5.6g	ナトリウム	1904mg	1907mg	カリウム	1818mg	1821mg	リン	1986mg	1989mg	カリウム	1986mg	1989mg	リン	1986mg	1989mg	カリウム	1986mg	1989mg				
カリウム	1368mg	1584mg	リン	471mg	702mg	食塩相当量	5.6g	5.6g	カリウム	1637mg	1853mg	リン	1258mg	1474mg	カリウム	1258mg	1474mg	リン	538mg	769mg	カリウム	1578mg	1794mg	リン	538mg	769mg	カリウム	1578mg	1794mg				
リン	471mg	702mg	食塩相当量	5.6g	5.6g	リン	551mg	782mg	食塩相当量	4.9g	4.9g	リン	351mg	582mg	食塩相当量	4.6g	4.6g	リン	538mg	769mg	食塩相当量	5.0g	5.0g	リン	538mg	769mg	食塩相当量	5.0g	5.0g				
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	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g				
合計(間食込)	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチヂミ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			乳麦 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	929kcal	1799kcal	たんぱく質	40.2g	54.9g	エネルギー	898kcal	1768kcal	たんぱく質	39.3g	54.0g	エネルギー	919kcal	1789kcal	たんぱく質	39.8g	54.5g	エネルギー	958kcal	1828kcal	たんぱく質	39.6g	54.3g	エネルギー	958kcal	1828kcal	たんぱく質	39.6g	54.3g			
	脂質	46.9g	49.0g	炭水化物	84.7g	273.4g	脂質	44.6g	46.7g	炭水化物	85.3g	274.0g	脂質	48.0g	50.1g	炭水化物	78.7g	267.4g	脂質	43.0g	45.1g	炭水化物	102.9g	291.6g	脂質	43.0g	45.1g	炭水化物	102.9g	291.6g			
	ナトリウム	2222mg	2225mg	カリウム	1488mg	1704mg	リン	485mg	716mg	食塩相当量	5.6g	5.6g	ナトリウム	1824mg	1827mg	カリウム	1824mg	1827mg	リン	1992mg	1995mg	カリウム	1992mg	1995mg	リン	1992mg	1995mg	カリウム	1992mg	1995mg			
	カリウム	1488mg	1704mg	リン	485mg	716mg	食塩相当量	5.6g	5.6g	カリウム	1751mg	1967mg	リン	1371mg	1587mg	カリウム	1371mg	1587mg	リン	552mg	783mg	カリウム	1698mg	1914mg	リン	552mg	783mg	カリウム	1698mg	1914mg			
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	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6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	
	鶏と大根の味噌煮	麦		野菜とハムの卵炒め		卵乳麦		厚焼玉子		卵麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮		麦		三色炒め煮		麦落	
	南瓜の柚子そぼろあん	麦		白花豆煮		麦		たたきごぼう		麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦	
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	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		鶏のカレー照煮込み		麦		鶏の天ぷら		卵麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦		オクラのペペロンチーノ		麦		天ぷらのタレ		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		枝豆と人参のあつさり煮		麦	
	★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		麦	
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	
	鯖の磯辺焼き	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー		乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
	春雨の五目炒め	麦		洋風肉じゃが煮		乳麦		パスタのサラダ		卵乳麦	
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		梅和えスパゲティ		麦		★味噌汁		麦	
合 計	★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	
	鯖の磯辺焼き	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー		乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
	春雨の五目炒め	麦		洋風肉じゃが煮		乳麦		パスタのサラダ		卵乳麦	
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		梅和えスパゲティ		麦		★味噌汁		麦	

お食事の作り方



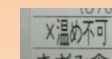
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

★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。

「刻み食」 週間献立表

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6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浸し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁		麦 卵麦 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 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 麦落 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 豆腐の柚子あんかけ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 122kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g		おかずセット フルセット 281kcal 11.6g 4.0g 48.1g 1040mg 2.6g	栄養価 エネルギー 174kcal 蛋白質 5.6g 脂質 6.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 482mg 食塩相当量 1.2g		おかずセット フルセット 333kcal 9.3g 7.4g 56.1g 922mg 2.3g	栄養価 エネルギー 149kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 470mg 食塩相当量 1.2g		おかずセット フルセット 308kcal 13.3g 6.4g 48.3g 910mg 2.3g	栄養価 エネルギー 182kcal 蛋白質 8.4g 脂質 7.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g		おかずセット フルセット 341kcal 12.1g 8.2g 52.9g 1186mg 3.0g	栄養価 エネルギー 149kcal 蛋白質 8.2g 脂質 6.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g		おかずセット フルセット 308kcal 11.9g 7.2g 47.6g 960mg 2.4g
	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 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 キャベツと油揚げの味噌煮 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 人参煮 ナスの油炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあつさり煮 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 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 大豆と椎茸の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦落 麦
	栄養価 エネルギー 203kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.8g 炭水化物 17.7g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g		おかずセット フルセット 362kcal 15.8g 10.5g 50.7g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 205kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.5g 炭水化物 15.2g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g		おかずセット フルセット 364kcal 15.6g 11.2g 48.2g 1262mg 3.2g	栄養価 エネルギー 327kcal 蛋白質 12.4g 脂質 23.7g 炭水化物 16.1g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g		おかずセット フルセット 486kcal 16.1g 24.4g 49.1g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g		おかずセット フルセット 386kcal 17.1g 12.9g 50.1g 1275mg 3.2g	栄養価 エネルギー 236kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8.1g 炭水化物 25.1g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g		おかずセット フルセット 395kcal 17.1g 8.8g 58.1g 1310mg 3.3g
昼 食	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 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 チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃがが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 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 根菜と肉団子の和風生姜スープ 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 284kcal 蛋白質 12.2g 脂質 18.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g		おかずセット フルセット 443kcal 15.9g 19.6g 49.3g 1186mg 3.0g	栄養価 エネルギー 259kcal 蛋白質 9.7g 脂質 11.4g 炭水化物 29.8g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g		おかずセット フルセット 418kcal 13.4g 12.1g 62.8g 1385mg 3.5g	栄養価 エネルギー 221kcal 蛋白質 7.0g 脂質 8.9g 炭水化物 28.7g ナトリウム 1164mg 食塩相当量 3.0g		おかずセット フルセット 380kcal 10.7g 9.6g 61.7g 1604mg 4.1g	栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 10.0g 脂質 11.0g 炭水化物 22.6g ナトリウム 892mg 食塩相当量 2.3g		おかずセット フルセット 390kcal 13.7g 11.7g 55.6g 1332mg 3.4g	栄養価 エネルギー 294kcal 蛋白質 11.2g 脂質 19.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g		おかずセット フルセット 453kcal 14.9g 19.8g 52.4g 1065mg 2.7g
	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁		麦 卵麦 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 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 麦落 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 豆腐の柚子あんかけ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 609kcal 蛋白質 32.2g 脂質 32.0g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2174mg 食塩相当量 5.5g		おかずセット フルセット 1086kcal 43.3g 34.1g 148.1g 3494mg 8.8g	栄養価 エネルギー 638kcal 蛋白質 27.2g 脂質 28.6g 炭水化物 68.1g ナトリウム 2249mg 食塩相当量 5.7g		おかずセット フルセット 1115kcal 38.3g 30.7g 167.1g 3569mg 9.0g	栄養価 エネルギー 697kcal 蛋白質 29.0g 脂質 38.3g 炭水化物 60.1g ナトリウム 2420mg 食塩相当量 6.2g		おかずセット フルセット 1174kcal 40.1g 40.4g 159.1g 3740mg 9.5g	栄養価 エネルギー 640kcal 蛋白質 31.8g 脂質 30.7g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2473mg 食塩相当量 6.3g		おかずセット フルセット 1117kcal 42.9g 32.8g 158.6g 3793mg 9.6g	栄養価 エネルギー 679kcal 蛋白質 32.8g 脂質 33.7g 炭水化物 59.1g ナトリウム 2015mg 食塩相当量 5.1g		おかずセット フルセット 1156kcal 43.9g 35.8g 158.1g 3335mg 8.4g
合 計	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁		麦 卵麦 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 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 麦落 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 豆腐の柚子あんかけ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 122kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g		おかずセット フルセット 281kcal 11.6g 4.0g 48.1g 1040mg 2.6g	栄養価 エネルギー 174kcal 蛋白質 5.6g 脂質 6.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 482mg 食塩相当量 1.2g		おかずセット フルセット 333kcal 9.3g 7.4g 56.1g 922mg 2.3g	栄養価 エネルギー 149kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 470mg 食塩相当量 1.2g		おかずセット フルセット 308kcal 13.3g 6.4g 48.3g 910mg 2.3g	栄養価 エネルギー 182kcal 蛋白質 8.4g 脂質 7.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g		おかずセット フルセット 341kcal 12.1g 8.2g 52.9g 1186mg 3.0g	栄養価 エネルギー 149kcal 蛋白質 8.2g 脂質 6.5g 炭水化物 14.6g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g		おかずセット フルセット 308kcal 11.9g 7.2g 47.6g 960mg 2.4g

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。

★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。

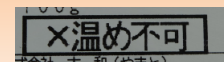
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。

- ①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に **60℃** くらいのお湯を
張り、ムースをカップの
まま浮かべます。



次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカット
してから、深めのお皿
に入れラップをし、電子
レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けて
スプーンで空気を入れる
ように剥がして、お皿や
まな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂
や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって
条件が変わる場合があります