

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵 卵 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦 卵乳麦か 卵 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	7.6g	12.9g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.3g	67.5g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	801mg	973mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦 卵麦 麦落 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)		乳麦 卵麦 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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	18.3g	24.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.2g	73.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープレキャベツ 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 麦 麦 麦落 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	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	8.3g	63.5g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	708mg	938mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	40.5g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	37.8g	204.0g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2843mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1970mg	2598mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g
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	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	813kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	48.2g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	65.6g	231.8g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.0g	238.7g
	ナトリウム	2356mg	2920mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	2046mg	2674mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g

※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

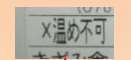


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
昼食	★ごはん120g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	
	麦 乳麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 卵麦 麦落 卵麦		麦 麦 乳麦 麦		乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 蕨の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
夕食	麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦落 麦落	
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	合計		合計		合計		合計		合計	
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	853kcal 47.1g 38.8g 79.6g 2356mg 5.9g		1432kcal 57.0g 40.3g 205.3g 2359mg 5.9g		823kcal 47.3g 37.3g 74.7g 2068mg 5.2g		1402kcal 57.2g 38.8g 200.4g 2071mg 5.2g		815kcal 48.2g 39.8g 65.6g 2046mg 5.2g	
	1394kcal 58.1g 41.3g 191.3g 2049mg 5.7g		1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg 5.0g		618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g		1197kcal 50.4g 34.3g 163.5g 1973mg 5.0g		618kcal 40.5g 32.8g 37.8g 1970mg 5.0g	
	1426kcal 56.3g 39.1g 206.9g 2244mg 5.7g		1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g		616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g		1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g		616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g	
	1392kcal 56.4g 39.4g 198.7g 2272mg 5.9g		1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g		616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g		1195kcal 51.1g 31.7g 168.5g 1997mg 5.0g		616kcal 41.2g 30.2g 42.8g 1994mg 5.0g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用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

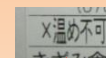


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)				6月10日(火)				6月11日(水)				6月12日(木)				6月13日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 揚げと人参の煮びたし コーンサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜雑かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え			卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ たたきごぼう			乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 かぼちゃのゴマ煮 人参と春雨のサラダ			乳麦 麦 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				
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	290kcal	533kcal					
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g					
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.4g	15.0g					
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	34.0g	86.8g					
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	617mg	618mg					
	カリウム	502mg	563mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	501mg	562mg					
	リン	150mg	215mg	リン	111mg	176mg	リン	88mg	153mg	リン	112mg	177mg	リン	94mg	159mg					
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 鶏じゃが煮 ツナの Mayo パスタ			乳麦 麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ パスタのサラダ			麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツの麻婆あんかけ えびボテトサラダ			卵乳麦 麦落 麦 卵乳麦え	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ゴーヤチャンプルー マカロニと法蓮草のソテー コーンスローサラダ			卵乳麦 乳麦 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				
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	354kcal	597kcal					
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g					
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	31.0g	31.6g	脂質	24.0g	24.6g					
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	24.0g	76.8g					
	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	697mg	698mg					
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	332mg	393mg					
	リン	167mg	232mg	リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	164mg	229mg	リン	109mg	174mg					
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g							
夕食	★ごはん150g チャブチエ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え			卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風味炒め スイートおさつ 四色なます			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ			卵乳麦 乳麦 卵 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえのきのさっと煮 カラフルサラダ			麦え 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ じゃがいもの塩昆布バター 切干と人参のハリハリ			麦 麦 麦 麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	323kcal	566kcal					
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g					
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	17.6g	18.2g					
	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.0g	79.8g					
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	677mg	678mg					
	カリウム	451mg	512mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	695mg	756mg					
	リン	134mg	199mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	リン	165mg	230mg					
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal					
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g					
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	56.0g	57.8g					
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	85.0g	243.4g					
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1559mg	1562mg	ナトリウム	1991mg	1994mg					
	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1528mg	1711mg					
	リン	451mg	646mg	リン	368mg	563mg	リン	408mg	603mg	リン	454mg	649mg	リン	368mg	563mg					
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g					
	合計(間食込)	エネルギー			1044kcal	1773kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal		
たんぱく質			29.8g	42.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g				
脂質			57.3g	59.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.1g	57.9g				
炭水化物			98.0g	256.4g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	100.2g	258.6g				
ナトリウム			1993mg	1996mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1562mg	1565mg	ナトリウム	1992mg	1995mg				
カリウム			1576mg	1759mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1585mg	1768mg				
リン			458mg	653mg	リン	374mg	569mg	リン	411mg	606mg	リン	461mg	656mg	リン	371mg	566mg				
食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	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各家庭で御用意ください。																				

※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

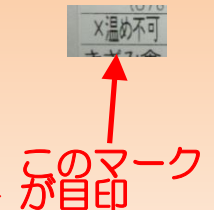


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが留印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚げ 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
		卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳	卵乳麦	麦	卵麦	麦	麦
昼	食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁		
		麦	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵麦	麦	麦
合	計	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		卵麦	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵麦	麦	麦
合	計	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		卵麦	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵麦	麦	麦

★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



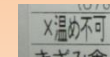
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

		6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
朝	食	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいもと豚肉の湯煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 7.7g 脂質 5.2g 炭水化物 11.3g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 279kcal 11.4g 5.9g 44.3g 1194mg 3.0g	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 486mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 347kcal 9.8g 11.3g 50.2g 926mg 2.4g	栄養価 エネルギー 83kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 242kcal 10.1g 3.1g 43.1g 1023mg 2.6g	栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 4.2g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 428mg 食塩相当量 1.1g	フルセット 333kcal 7.9g 10.7g 50.0g 868mg 2.2g	栄養価 エネルギー 107kcal たんぱく質 4.4g 脂質 6.8g 炭水化物 8.0g ナトリウム 509mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 266kcal 8.1g 7.5g 41.0g 949mg 2.4g
昼	食	★全粥240g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦か 麦落か 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 276kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.8g 炭水化物 19.8g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 435kcal 18.7g 15.5g 52.8g 1249mg 3.2g	栄養価 エネルギー 317kcal たんぱく質 9.8g 脂質 19.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 476kcal 13.5g 20.3g 58.0g 1311mg 3.3g	栄養価 エネルギー 218kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.3g 炭水化物 12.9g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 377kcal 15.5g 14.0g 45.9g 1219mg 3.1g	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 21.5g 脂質 3.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 883mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 347kcal 25.2g 4.2g 50.9g 1323mg 3.4g	栄養価 エネルギー 207kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.5g 炭水化物 18.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 366kcal 15.7g 10.2g 51.8g 1317mg 3.3g
夕	食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦
		栄養価 エネルギー 267kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 426kcal 18.1g 14.9g 52.3g 1286mg 3.3g	栄養価 エネルギー 213kcal たんぱく質 19.2g 脂質 5.4g 炭水化物 23.5g ナトリウム 971mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 372kcal 22.9g 6.1g 56.5g 1411mg 3.6g	栄養価 エネルギー 337kcal たんぱく質 11.8g 脂質 18.1g 炭水化物 32.9g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	フルセット 496kcal 15.5g 18.8g 65.9g 1500mg 3.8g	栄養価 エネルギー 261kcal たんぱく質 6.9g 脂質 16.3g 炭水化物 20.7g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 420kcal 10.6g 17.0g 53.7g 1225mg 3.1g	栄養価 エネルギー 284kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.1g 炭水化物 17.0g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 443kcal 17.1g 18.8g 50.0g 1182mg 3.0g
合	計	栄養価 エネルギー 663kcal たんぱく質 37.1g 脂質 34.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2409mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1140kcal 48.2g 36.3g 149.4g 3729mg 9.5g	栄養価 エネルギー 718kcal たんぱく質 35.1g 脂質 35.6g 炭水化物 65.7g ナトリウム 2328mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1195kcal 46.2g 37.7g 164.7g 3648mg 9.3g	栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 30.0g 脂質 33.8g 炭水化物 55.9g ナトリウム 2422mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1115kcal 41.1g 35.9g 154.9g 3742mg 9.5g	栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 32.6g 脂質 29.8g 炭水化物 55.6g ナトリウム 2096mg 食塩相当量 5.3g	フルセット 1100kcal 43.7g 31.9g 154.6g 3416mg 8.7g	栄養価 エネルギー 598kcal たんぱく質 29.8g 脂質 34.4g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g	フルセット 1075kcal 40.9g 36.5g 142.8g 3448mg 8.7g

★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

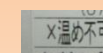


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

		6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		五色煮豆 卵麦		野菜の味噌風味 乳麦		豚すき 乳麦		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	
		大根とひじきの煮物 麦		白花豆煮 麦		一夜漬 乳麦		ひじき煮 乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦	
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦	
昼	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		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 118kcal 292kcal		エネルギー 119kcal 293kcal		エネルギー 71kcal 245kcal		エネルギー 76kcal 250kcal		エネルギー 123kcal 297kcal	
		蛋白質 3.4g 7.2g		蛋白質 3.4g 7.2g		蛋白質 1.9g 5.7g		蛋白質 0.7g 4.5g		蛋白質 3.9g 7.7g	
		脂質 5.2g 5.9g		脂質 3.1g 3.8g		脂質 2.5g 3.2g		脂質 3.8g 4.5g		脂質 7.2g 7.9g	
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鮭の照焼 麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落		白身フライタルタル 卵乳麦		和風煮込みハンバーグ 乳麦		焼肉炒め 乳麦	
		ブロッコリーの煮物 乳麦		枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか		大根とベーコンの煮物 卵乳麦		五色煮 乳麦		切昆布と竹の子の煮物 乳麦	
		南瓜とハムのサラダ 卵乳麦		白菜と若芽の煮物 乳麦		法蓮草のおひたし 乳麦		青菜のわさび和え 卵乳麦		大根なます 麦	
合	計	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦	
		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 208kcal 382kcal		エネルギー 176kcal 350kcal		エネルギー 208kcal 382kcal		エネルギー 168kcal 342kcal		エネルギー 149kcal 323kcal	
		蛋白質 10.1g 13.9g		蛋白質 4.2g 8.0g		蛋白質 6.9g 10.7g		蛋白質 4.4g 8.2g		蛋白質 3.3g 7.1g	
計	食	脂質 10.8g 11.5g		脂質 9.8g 10.5g		脂質 11.5g 12.2g		脂質 8.8g 9.5g		脂質 6.4g 7.1g	
		炭水化物 18.1g 56.5g		炭水化物 18.6g 57.0g		炭水化物 19.2g 57.6g		炭水化物 16.7g 55.1g		炭水化物 19.4g 57.8g	
		ナトリウム 849mg 1372mg		ナトリウム 788mg 1311mg		ナトリウム 904mg 1427mg		ナトリウム 847mg 1370mg		ナトリウム 836mg 1359mg	
		食塩相当量 2.2g 3.5g		食塩相当量 2.0g 3.3g		食塩相当量 2.3g 3.6g		食塩相当量 2.2g 3.5g		食塩相当量 2.1g 3.5g	
合	計	★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		鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		白身の照焼き 乳麦		鶏の西京焼き 乳麦	
		きのこの玉子とし 卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦		はんぺんの玉子とし 卵乳麦		鶏団子の中華風 卵乳麦		きのこきんぴら 乳麦	
		鶏肉のすき焼き煮 麦		法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦		黒豆煮 乳麦		大根と竹輪の酢の物 乳麦		青菜のおひたし 乳麦	
合	計	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦	
		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 179kcal 353kcal		エネルギー 138kcal 312kcal		エネルギー 164kcal 338kcal		エネルギー 146kcal 320kcal		エネルギー 161kcal 335kcal	
		蛋白質 7.0g 10.8g		蛋白質 8.5g 12.3g		蛋白質 8.1g 11.9g		蛋白質 6.7g 10.5g		蛋白質 6.1g 9.9g	
合	計	脂質 9.0g 9.7g		脂質 4.6g 5.3g		脂質 7.7g 8.4g		脂質 5.7g 6.4g		脂質 7.0g 7.7g	
		炭水化物 17.4g 55.8g		炭水化物 16.7g 55.1g		炭水化物 15.4g 53.8g		炭水化物 16.7g 55.1g		炭水化物 19.7g 58.1g	
		ナトリウム 695mg 1218mg		ナトリウム 965mg 1488mg		ナトリウム 637mg 1160mg		ナトリウム 745mg 1268mg		ナトリウム 822mg 1345mg	
		食塩相当量 1.8g 3.1g		食塩相当量 2.5g 3.8g		食塩相当量 1.6g 3.0g		食塩相当量 1.9g 3.2g		食塩相当量 2.1g 3.4g	
合	計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		エネルギー 505kcal 1027kcal		エネルギー 433kcal 955kcal		エネルギー 443kcal 965kcal		エネルギー 390kcal 912kcal		エネルギー 433kcal 955kcal	
		蛋白質 20.5g 31.9g		蛋白質 16.1g 27.5g		蛋白質 16.9g 28.3g		蛋白質 11.8g 23.2g		蛋白質 13.3g 24.7g	
		脂質 25.0g 27.1g		脂質 17.5g 19.6g		脂質 21.7g 23.8g		脂質 18.3g 20.4g		脂質 20.6g 22.7g	
合	計	炭水化物 51.1g 166.3g		炭水化物 56.6g 171.8g		炭水化物 45.6g 160.8g		炭水化物 44.2g 159.4g		炭水化物 49.0g 164.2g	
		ナトリウム 2118mg 3687mg		ナトリウム 2174mg 3743mg		ナトリウム 2098mg 3667mg		ナトリウム 2017mg 3586mg		ナトリウム 2162mg 3731mg	
		食塩相当量 5.5g 9.4g		食塩相当量 5.6g 9.5g		食塩相当量 5.3g 9.3g		食塩相当量 5.2g 9.1g		食塩相当量 5.5g 9.5g	
		★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。		★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。		★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。		★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。		★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。	

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

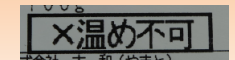
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



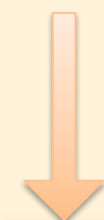
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※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