

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦
	オムレツ		乳麦	鶏肉と高菜の炒め物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とウインナーのトマト煮		乳麦
	ホワイトソース		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	スープキャベツ		乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	カリフラワーの柚子味噌和え		麦	ギョロツラベ		麦	白菜と昆布のナムル		麦
	じゃが芋の中華風サラダ		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		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	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	7.0g	12.2g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	10.6g	65.6g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.0g	72.1g	
ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	624mg	851mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		卵麦
	チキンカレーのルー		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		卵麦	サワラのエスカベッシュ		麦	鶏肉の味噌焼		卵麦
	麩の野菜あんかけ		麦	ブロッコリー		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参クラッセ		乳麦
	ナスの油炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え		麦	豆腐としめじのとりみ煮		麦	キャベツの土佐煮		麦
	★味噌汁(揚げ・白菜)			法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			春雨の中華和え		卵乳麦
	★味噌汁(切干・なめこ)			★味噌汁(若芽・しめじ)			★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			★味噌汁(切干・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	250kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	14.9g	16.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg	
食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦
	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	食べるトマトスープ		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	さつま揚げの味噌炒め		卵麦落	ふきのきんぴら		麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	人参の炒り煮		麦
	インゲンのごま和え		麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)			白菜と挽肉の旨煮		麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦	菜の花とひじきのごま和え		麦
	★味噌汁(切干・なめこ)			★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(豆腐・えのき)		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	218kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
炭水化物	18.0g	72.7g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	14.5g	70.4g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.4g	
ナトリウム	630mg	856mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	629kcal	1407kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	622kcal	1403kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	30.2g	33.5g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.9g	215.5g	炭水化物	43.8g	209.0g	炭水化物	52.4g	217.3g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.5g	208.5g
	ナトリウム	2193mg	2793mg	ナトリウム	2103mg	2808mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2100mg	2701mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	820kcal	1601kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	37.2g	40.3g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	75.7g	240.9g	炭水化物	81.3g	246.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	72.4g	237.4g
	ナトリウム	2269mg	2869mg	ナトリウム	2177mg	2882mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2177mg	2778mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g

お食事の作り方

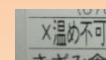


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	麦	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	麦	★ごはん120g	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
	ホワイトソース	乳麦	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	卵麦	炒り豆腐	卵麦	卵麦
	スープレッパ	乳麦	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかしサラダ	麦	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	麦	キャロットラペ	麦	麦	白菜と昆布のナムル	麦	麦
	じゃが芋の中華風サラダ	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	
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	乳麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼	卵麦
	麩の野菜あんかけ	麦	麦	ブロッコリー	麦	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	麦	豚肉と大根の煮物	麦	麦	人参クラッセ	乳麦	麦
	ナスの油炒め	麦	麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	切干大根の中華和え	麦	麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦
				法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	麦							春雨の中華和え	卵麦	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	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎りんご150g		◎牛乳180g	◎バナナ90g		◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	麦	★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	★ごはん120g	アジの照焼	麦	★ごはん120g	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	★ごはん120g	ブリの磯辺焼	麦
	法蓮草の煮びたし	麦	麦	食べるトマトスープ	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	麦	ふきのきんぴら	麦	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	麦	人参の炒り煮	麦	麦
	インゲンのごま和え	麦	麦				白菜と挽肉の旨煮	麦	麦				菜の花とひじきのごま和え	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	
合計	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	麦	★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	★ごはん120g	アジの照焼	麦	★ごはん120g	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	★ごはん120g	ブリの磯辺焼	麦
	法蓮草の煮びたし	麦	麦	食べるトマトスープ	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	麦	ふきのきんぴら	麦	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	麦	人参の炒り煮	麦	麦
	インゲンのごま和え	麦	麦				白菜と挽肉の旨煮	麦	麦				菜の花とひじきのごま和え	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	
合計(間食込)	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	麦	★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	★ごはん120g	アジの照焼	麦	★ごはん120g	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	★ごはん120g	ブリの磯辺焼	麦
	法蓮草の煮びたし	麦	麦	食べるトマトスープ	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	麦	ふきのきんぴら	麦	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	麦	人参の炒り煮	麦	麦
	インゲンのごま和え	麦	麦				白菜と挽肉の旨煮	麦	麦				菜の花とひじきのごま和え	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

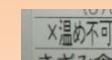


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		乳麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ひじきのごまマヨ和え		麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん スイーツおさつ 人参と春雨のサラダ		卵麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ なすの中華風南蛮漬け スープキャベツ		卵乳麦 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	
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	たんぱく質	4.3g	8.4g		
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g	脂質	18.8g	19.4g		
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	18.8g	19.4g	炭水化物	14.7g	67.5g		
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	45.5g	98.3g	炭水化物	14.7g	67.5g	ナトリウム	596mg	597mg		
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	596mg	597mg	カリウム	382mg	443mg		
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	382mg	443mg	リン	82mg	147mg		
	リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	77mg	142mg	リン	82mg	147mg	食塩相当量	1.5g	1.5g		
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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					
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 鶏じゃが煮 春雨ブロッコリースalat		麦落 麦落 卵		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 麩の野菜あんかけ 竹輪のソースマヨ		麦 麦 卵		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 大根とひき肉のクリーム煮 ミックスマカロニサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え		乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き つま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます		麦 麦か 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	320kcal	563kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	たんぱく質	11.4g	15.5g		
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	脂質	17.3g	17.9g		
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.3g	17.9g	炭水化物	31.9g	84.7g		
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.9g	84.7g	ナトリウム	592mg	593mg		
	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	592mg	593mg	カリウム	698mg	759mg		
	カリウム	441mg	502mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	698mg	759mg	リン	180mg	245mg		
	リン	131mg	196mg	リン	138mg	203mg	リン	186mg	251mg	リン	112mg	177mg	リン	180mg	245mg	食塩相当量	1.5g	1.5g		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
間食	◎ハイナッブル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッブル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッブル(缶) /5g			◎ハイナッブル(缶) /5g				
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ		麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルマカロニ 揚げと人参の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ		乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ひとくちがんと煮 カラフルサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 塩タレポーク ジャーマンポテト インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー きのこのきんぴら マカロニサラダ		麦 麦 麦 麦 卵麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	たんぱく質	12.5g	16.6g		
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	脂質	21.8g	22.4g		
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	21.8g	22.4g	炭水化物	33.9g	86.7g		
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	33.9g	86.7g	ナトリウム	686mg	687mg		
	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	686mg	687mg	カリウム	357mg	418mg		
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	618mg	679mg	カリウム	357mg	418mg	リン	152mg	217mg		
	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	147mg	212mg	リン	157mg	222mg	リン	152mg	217mg	食塩相当量	1.7g	1.7g		
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	たんぱく質	28.2g	40.5g		
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	脂質	57.9g	59.7g		
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.9g	59.7g	炭水化物	80.5g	238.9g		
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	80.5g	238.9g	ナトリウム	1874mg	1877mg		
	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	カリウム	1437mg	1620mg		
	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1258mg	1441mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1437mg	1620mg	リン	414mg	609mg		
	リン	381mg	576mg	リン	410mg	605mg	リン	432mg	627mg	リン	346mg	541mg	リン	414mg	609mg	食塩相当量	4.7g	4.7g		
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g					
	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		1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	28.5g	40.8g		
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	脂質	58.0g	59.8g		
脂質		57.7g	59.5g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.0g	59.8g	炭水化物	95.7g	254.1g		
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	95.7g	254.1g	ナトリウム	1875mg	1878mg		
ナトリウム		2031mg	2034mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	カリウム	1494mg	1677mg		
カリウム		1353mg	1536mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1494mg	1677mg	リン	417mg	612mg		
リン		384mg	579mg	リン	417mg	612mg	リン	435mg	630mg	リン	353mg	548mg	リン	417mg	612mg	食塩相当量	4.7g	4.7g		
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g					
※献立は予告無く変更することがあります。																				
※商品はチルド品なので冷蔵庫に入れて保管ください。																				
※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

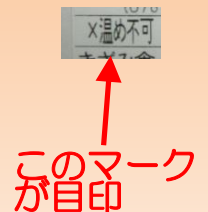


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶がまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		卵 麦 乳麦落	★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ		卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風		卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め		卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦 麦落か 卵麦か
	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	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ボーケンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし えのきのきんぴら マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ		麦 卵麦 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
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g		
	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ		麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ		乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		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	311kcal	601kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	185mg	262mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	754kcal	1624kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	
エネルギー		882kcal	1752kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		43.0g	45.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
炭水化物		84.2g	272.9g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	83.5g	272.2g
ナトリウム		2133mg	2136mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
カリウム		1409mg	1625mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg
リン		536mg	767mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
合計(間食込)		※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。														

※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。

このマークが留め可



- 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30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	
		乳麦 麦 乳麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵麦 卵麦か 麦 麦	
		栄養価 エネルギー 135kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.1g 炭水化物 21.6g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g		フルセット エネルギー 402kcal たんぱく質 12.8g 脂質 3.0g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1073mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g		フルセット エネルギー 387kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g		フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	
昼	食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホッケの照焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁	
		麦 麦落 卵麦 麦		麦 麦 乳麦落 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		乳麦 乳麦 卵麦 麦	
		栄養価 エネルギー 239kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.1g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1576mg 食塩相当量 4.0g		フルセット エネルギー 216kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 486kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.4g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 233kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.8g 炭水化物 23.7g ナトリウム 1033mg 食塩相当量 2.6g	
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	
		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー 230kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.5g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1117mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g		フルセット エネルギー 593kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.0g 炭水化物 87.9g ナトリウム 1248mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 273kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.2g 炭水化物 10.1g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	
合	計	栄養価 エネルギー 604kcal たんぱく質 31.2g 脂質 28.0g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2439mg 食塩相当量 6.2g		フルセット エネルギー 1420kcal たんぱく質 49.6g 脂質 31.6g 炭水化物 224.7g ナトリウム 3766mg 食塩相当量 9.5g		フルセット エネルギー 669kcal たんぱく質 31.6g 脂質 32.5g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g		フルセット エネルギー 1476kcal たんぱく質 49.5g 脂質 35.3g 炭水化物 233.2g ナトリウム 3606mg 食塩相当量 9.2g		フルセット エネルギー 619kcal たんぱく質 37.3g 脂質 32.9g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2424mg 食塩相当量 6.1g	
		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g	
		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g	

★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



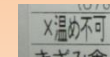
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		卵麦 卵麦か 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	135kcal	294kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	109kcal	268kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	2.1g	2.8g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	512mg	952mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 麴の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		乳麦 乳麦 卵麦 卵麦 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	239kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.9g	11.6g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	1134mg	1574mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	800mg	1240mg
食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g プリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 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	230kcal	389kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	24.1g	57.1g
	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	716mg	1156mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	28.0g	30.1g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	30.1g	32.2g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	58.0g	157.0g
	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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。
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



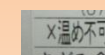
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風
	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物
	★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)
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
	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	たんぱく質	4.4g	8.2g	たんぱく質	2.3g	6.1g	たんぱく質	5.2g	9.0g
	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物
	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ
	★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)
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
	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	6.2g	10.0g	たんぱく質	8.0g	11.8g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え
	★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)
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
	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	たんぱく質	6.3g	10.1g	たんぱく質	11.2g	15.0g	たんぱく質	5.1g	8.9g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え
	★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)
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
	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	たんぱく質	19.9g	31.3g	たんぱく質	19.7g	31.1g	たんぱく質	18.3g	29.7g
	脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g
	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g

★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。

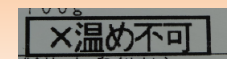
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



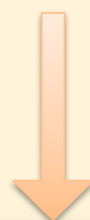
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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