

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月7日(月)				7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)				7月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の王子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スーブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal		エネルギー	132kcal	399kcal		エネルギー	181kcal	443kcal		エネルギー	191kcal	448kcal		エネルギー	162kcal	430kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	8.5g	14.3g		たんぱく質	7.4g	13.0g		たんぱく質	12.1g	17.1g		たんぱく質	8.4g	14.3g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	5.0g	6.6g		脂質	10.1g	11.1g		脂質	8.8g	9.6g		脂質	7.5g	9.1g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の粗香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	241kcal	500kcal		エネルギー	260kcal	515kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	285kcal	539kcal		エネルギー	221kcal	483kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.9g		たんぱく質	18.7g	23.8g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	15.7g	20.8g		たんぱく質	14.1g	19.8g	
	脂質	13.3g	14.6g		脂質	14.4g	15.2g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	16.9g	17.7g		脂質	12.7g	13.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	233kcal	489kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.1g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.3g	17.6g		たんぱく質	16.3g	21.5g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	233kcal	489kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.1g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.3g	17.6g		たんぱく質	16.3g	21.5g	
	脂質	6.5g	7.3g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	7.3g	9.0g		脂質	11.3g	12.0g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	624kcal	1394kcal		エネルギー	620kcal	1396kcal		エネルギー	617kcal	1399kcal		エネルギー	650kcal	1434kcal		エネルギー	616kcal	1402kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.9g		たんぱく質	40.2g	56.2g		たんぱく質	39.2g	55.6g		たんぱく質	39.1g	55.5g		たんぱく質	38.8g	55.6g	
	脂質	29.4g	32.3g		脂質	30.4g	33.6g		脂質	32.5g	35.2g		脂質	33.0g	36.3g		脂質	31.5g	34.7g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	822kcal	1592kcal		エネルギー	821kcal	1597kcal		エネルギー	814kcal	1596kcal		エネルギー	849kcal	1633kcal		エネルギー	817kcal	1603kcal	
	たんぱく質	48.2g	63.8g		たんぱく質	47.6g	63.6g		たんぱく質	46.9g	63.3g		たんぱく質	47.0g	63.4g		たんぱく質	46.2g	63.0g	
	脂質	36.4g	39.3g		脂質	37.4g	40.6g		脂質	39.5g	42.2g		脂質	40.0g	43.3g		脂質	38.5g	41.7g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用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

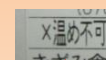


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の王子どじ	乳麦落 麦 卵乳麦		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵麦え 麦 卵乳麦		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 ズーパギヤベツ	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	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	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
昼食	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	693mg	694mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の粗香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え	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
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
間食	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	656mg	657mg
	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	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	麦 乳麦 麦 麦		◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	麦 麦 麦 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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
合計	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	46.6g	172.3g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

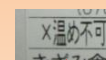


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

7月7日(月)					7月8日(火)					7月9日(水)					7月10日(木)					7月11日(金)					
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと蕪の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め					★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ					★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え					★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ					★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中巻炒め 春雨のサラダ				
	乳麦 乳麦落					卵乳麦 卵麦 卵乳麦					卵麦 麦 麦					卵麦 卵麦 卵乳麦					麦 麦 卵				
	おかず					おかず					おかず					おかず					おかず				
	ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット				
	エネルギー	277kcal	520kcal	たんぱく質	7.9g	エネルギー	289kcal	532kcal	たんぱく質	6.0g	エネルギー	260kcal	503kcal	たんぱく質	4.4g	エネルギー	278kcal	521kcal	たんぱく質	10.1g	エネルギー	285kcal	528kcal	たんぱく質	5.9g
	脂質	17.9g	18.5g	炭水化物	21.8g	脂質	14.9g	15.5g	炭水化物	32.6g	脂質	16.5g	17.1g	炭水化物	25.3g	脂質	17.9g	18.5g	炭水化物	18.3g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	23.7g
	ナトリウム	419mg	420mg	カリウム	545mg	ナトリウム	754mg	755mg	カリウム	445mg	ナトリウム	692mg	693mg	カリウム	404mg	ナトリウム	473mg	474mg	カリウム	259mg	ナトリウム	631mg	632mg	カリウム	344mg
	リン	110mg	175mg	食塩相当量	1.1g	リン	97mg	162mg	食塩相当量	1.9g	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.8g	リン	152mg	217mg	食塩相当量	1.2g	リン	98mg	163mg	食塩相当量	1.6g
	たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
	脂質					脂質					脂質					脂質					脂質				
	炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物				
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ					★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ					★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ					★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ					★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん				
	麦 乳麦 麦 卵乳麦					麦 麦 麦 卵麦					麦 乳麦 卵麦 卵					麦 乳麦 卵麦 卵					麦 乳麦 麦 麦				
	おかず					おかず					おかず					おかず					おかず				
	ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット				
	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	11.9g	エネルギー	322kcal	565kcal	たんぱく質	13.5g	エネルギー	342kcal	585kcal	たんぱく質	8.4g	エネルギー	392kcal	635kcal	たんぱく質	12.8g	エネルギー	352kcal	595kcal	たんぱく質	10.4g
	脂質	23.9g	24.5g	炭水化物	23.1g	脂質	19.8g	20.4g	炭水化物	20.6g	脂質	23.5g	24.1g	炭水化物	22.7g	脂質	26.9g	27.5g	炭水化物	22.3g	脂質	20.7g	21.3g	炭水化物	31.6g
	ナトリウム	724mg	725mg	カリウム	496mg	ナトリウム	814mg	815mg	カリウム	525mg	ナトリウム	751mg	752mg	カリウム	481mg	ナトリウム	606mg	607mg	カリウム	600mg	ナトリウム	665mg	666mg	カリウム	432mg
	リン	147mg	212mg	食塩相当量	1.8g	リン	131mg	196mg	食塩相当量	2.1g	リン	129mg	194mg	食塩相当量	1.9g	リン	177mg	242mg	食塩相当量	1.5g	リン	132mg	197mg	食塩相当量	1.7g
	たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
	脂質					脂質					脂質					脂質					脂質				
	炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物				
夕食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ					◎バナナチップス(缶) /5g ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパダマト炒め キャベツのピーナッツ和え					◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ					◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう					◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サラダのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ				
	卵麦 麦 麦 卵麦					乳麦 麦 麦 卵麦					麦 乳麦 麦 卵乳麦					麦 乳麦 麦 麦					麦 麦 麦 卵乳麦				
	おかず					おかず					おかず					おかず					おかず				
	ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット					ご飯セット				
	エネルギー	347kcal	590kcal	たんぱく質	8.7g	エネルギー	357kcal	600kcal	たんぱく質	9.8g	エネルギー	362kcal	605kcal	たんぱく質	12.8g	エネルギー	319kcal	562kcal	たんぱく質	6.9g	エネルギー	342kcal	585kcal	たんぱく質	13.8g
	脂質	18.7g	19.3g	炭水化物	36.5g	脂質	21.1g	21.7g	炭水化物	30.8g	脂質	22.5g	23.1g	炭水化物	26.5g	脂質	16.2g	16.8g	炭水化物	37.9g	脂質	19.0g	19.6g	炭水化物	27.0g
	ナトリウム	776mg	777mg	カリウム	411mg	ナトリウム	599mg	600mg	カリウム	476mg	ナトリウム	706mg	707mg	カリウム	464mg	ナトリウム	612mg	613mg	カリウム	432mg	ナトリウム	483mg	484mg	カリウム	684mg
	リン	131mg	196mg	食塩相当量	2.0g	リン	122mg	187mg	食塩相当量	1.5g	リン	130mg	195mg	食塩相当量	1.8g	リン	114mg	179mg	食塩相当量	1.6g	リン	175mg	240mg	食塩相当量	1.2g
	たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
	脂質					脂質					脂質					脂質					脂質				
	炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物				
合計	エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー				
	たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
	脂質					脂質					脂質					脂質					脂質				
	炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物					炭水化物				
	ナトリウム					ナトリウム					ナトリウム					ナトリウム					ナトリウム				
	カリウム					カリウム					カリウム					カリウム					カリウム				
	リン					リン					リン					リン					リン				
	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				
	たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
	脂質					脂質					脂質					脂質					脂質				
合計(間食込)	エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー				
	たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ チヌの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮ひたし 三色煮豆 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤシヨムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮ひたし 三色煮豆 和風サラダ			★ごはん180g ヤシヨムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.7g	1.7g
合計	エネルギー 812kcal たんぱく質 39.0g 脂質 46.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1833mg カリウム 1511mg リン 472mg 食塩相当量 4.6g			エネルギー 759kcal たんぱく質 38.9g 脂質 41.1g 炭水化物 58.8g ナトリウム 2048mg カリウム 1406mg リン 365mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 837kcal たんぱく質 38.5g 脂質 42.0g 炭水化物 74.8g ナトリウム 2113mg カリウム 1480mg リン 454mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 811kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.1g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2225mg カリウム 1360mg リン 511mg 食塩相当量 5.7g			エネルギー 789kcal たんぱく質 38.6g 脂質 42.9g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2007mg カリウム 1599mg リン 372mg 食塩相当量 5.2g		
合計(間食込)	エネルギー 908kcal たんぱく質 39.8g 脂質 46.9g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1839mg カリウム 1624mg リン 484mg 食塩相当量 4.6g			エネルギー 885kcal たんぱく質 39.5g 脂質 41.3g 炭水化物 89.3g ナトリウム 2050mg カリウム 1520mg リン 371mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 965kcal たんぱく質 39.3g 脂質 42.2g 炭水化物 105.7g ナトリウム 2119mg カリウム 1600mg リン 468mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 907kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.3g 炭水化物 83.6g ナトリウム 2231mg カリウム 1473mg リン 523mg 食塩相当量 5.7g			エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.1g 炭水化物 88.7g ナトリウム 2013mg カリウム 1719mg リン 386mg 食塩相当量 5.2g		

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが留印



- 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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	116kcal	382kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	112kcal	389kcal
	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.9g	10.2g
昼 食	脂質	5.4g	6.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	7.4g	9.1g
	炭水化物	11.7g	68.2g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.1g	67.8g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	8.5g	65.0g
	ナトリウム	552mg	1019mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	673mg	1115mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	262kcal	535kcal	エネルギー	278kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	10.0g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	20.1g	25.8g
夜 食	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.4g	18.1g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	35.5g	92.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	15.8g	72.2g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	17.8g	74.2g
	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	969mg	1411mg	ナトリウム	942mg	1386mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合 計	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじやがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	308kcal	578kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	286kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	574kcal	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	12.8g	19.7g	蛋白質	15.6g	21.3g	蛋白質	14.1g	20.0g
計	脂質	20.2g	21.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	17.9g	19.7g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	10.9g	11.8g
	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	22.2g	79.4g
	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	853mg	1319mg	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	859mg	1300mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	686kcal	1495kcal	エネルギー	664kcal	1479kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1530kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal
	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	31.4g	49.8g	蛋白質	34.3g	52.5g	蛋白質	38.1g	56.0g
	脂質	33.0g	35.8g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	36.2g	39.8g	脂質	38.4g	41.3g	脂質	29.3g	32.8g
計	炭水化物	67.1g	237.9g	炭水化物	63.8g	233.9g	炭水化物	45.8g	216.2g	炭水化物	58.2g	229.8g	炭水化物	48.5g	218.6g
	ナトリウム	1942mg	3292mg	ナトリウム	2308mg	3659mg	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2366mg	3693mg	ナトリウム	2474mg	3801mg
	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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



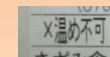
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)				
朝 食	★全粥240g 豚肉ときこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵麦か 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット エネルギー 116kcal 蛋白質 6.4g 脂質 5.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 552mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 275kcal 10.1g 6.1g 44.7g 992mg 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 191kcal 蛋白質 8.4g 脂質 7.9g 炭水化物 21.6g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 350kcal 12.1g 8.6g 54.6g 1114mg 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 93kcal 蛋白質 6.2g 脂質 3.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 501mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 252kcal 9.9g 3.8g 44.1g 941mg 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 146kcal 蛋白質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 305kcal 8.3g 8.4g 47.7g 1125mg 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal 蛋白質 3.9g 脂質 7.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 271kcal 7.6g 8.1g 41.5g 1113mg 2.8g	
	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		 麦 卵麦 麦	
	栄養価		おかずセット エネルギー 262kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7.4g 炭水化物 35.5g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 421kcal 15.6g 8.1g 68.5g 1118mg 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 278kcal 蛋白質 10.0g 脂質 16.4g 炭水化物 21.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 437kcal 13.7g 17.1g 54.8g 1221mg 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal 蛋白質 12.4g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 412kcal 16.1g 15.9g 48.8g 1235mg 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 969mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 421kcal 17.8g 13.3g 56.4g 1409mg 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.0g 炭水化物 17.8g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 411kcal 23.8g 11.7g 50.8g 1382mg 3.5g
	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦落 麦	
	栄養価		おかずセット エネルギー 308kcal 蛋白質 10.2g 脂質 20.2g 炭水化物 19.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 467kcal 13.9g 20.9g 52.9g 1152mg 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 195kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.5g 炭水化物 20.4g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 354kcal 16.1g 7.2g 53.4g 1293mg 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal 蛋白質 12.8g 脂質 17.9g 炭水化物 18.9g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 445kcal 16.5g 18.6g 51.9g 1345mg 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 467kcal 19.3g 18.8g 53.1g 1152mg 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 247kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 22.2g ナトリウム 859mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 406kcal 17.8g 11.6g 55.2g 1299mg 3.3g
合 計	★全粥240g エネルギー 686kcal 蛋白質 28.5g 脂質 33.0g 炭水化物 67.1g ナトリウム 1942mg 食塩相当量 4.9g		フルセット 1163kcal 39.6g 35.1g 166.1g 3262mg 8.2g	★全粥240g エネルギー 664kcal 蛋白質 30.8g 脂質 30.8g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.9g		フルセット 1141kcal 41.9g 32.9g 162.8g 3628mg 9.2g	★全粥240g エネルギー 632kcal 蛋白質 31.4g 脂質 36.2g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2201mg 食塩相当量 5.6g		フルセット 1109kcal 42.5g 38.3g 144.8g 3521mg 8.9g	★全粥240g エネルギー 716kcal 蛋白質 34.3g 脂質 38.4g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.0g		フルセット 1193kcal 45.4g 40.5g 157.2g 3686mg 9.4g	★全粥240g エネルギー 611kcal 蛋白質 38.1g 脂質 29.3g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2474mg 食塩相当量 6.3g		フルセット 1088kcal 49.2g 31.4g 147.5g 3794mg 9.6g	

★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



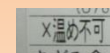
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

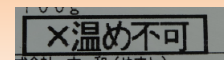
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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