

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25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)		★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)		★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)		★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)		★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)	
	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 43kcal		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	
昼食	★ごはん150g 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 ナスのおし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★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)		★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)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	
	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	
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)		★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 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	
	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 223kcal 479kcal		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 14.2g 19.4g		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	
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)		★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 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	
	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 223kcal 479kcal		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 14.2g 19.4g		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 9.9g 10.7g		脂質 11.7g 12.7g		脂質 9.9g 10.8g		脂質 13.3g 14.1g	
合計	エネルギー 652kcal 1431kcal		エネルギー 618kcal 1397kcal		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 41.1g 57.4g		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 27.0g 29.6g		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 50.6g 216.4g		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 1935mg 2561mg		ナトリウム 1970mg 2598mg		ナトリウム 2164mg 2765mg		ナトリウム 2193mg 2822mg	
合計(間食込)	エネルギー 853kcal 1632kcal		エネルギー 825kcal 1604kcal		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 47.2g 63.5g		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 34.1g 36.7g		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 82.5g 248.3g		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 2009mg 2635mg		ナトリウム 2046mg 2674mg		ナトリウム 2241mg 2842mg		ナトリウム 2269mg 2898mg	

※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

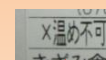


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25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	
	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 154kcal 347kcal		エネルギー 158kcal 351kcal		エネルギー 184kcal 377kcal		エネルギー 146kcal 339kcal	
	たんぱく質 8.7g 12.0g		たんぱく質 12.1g 15.4g		たんぱく質 7.6g 10.9g		たんぱく質 8.7g 12.0g		たんぱく質 8.2g 11.5g	
	脂質 7.8g 8.3g		脂質 5.5g 6.0g		脂質 8.8g 9.3g		脂質 8.7g 9.2g		脂質 6.5g 7.0g	
昼食	★ごはん120g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあつさりカレー煮込み 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	
	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 463kcal		エネルギー 241kcal 434kcal		エネルギー 258kcal 451kcal		エネルギー 226kcal 419kcal		エネルギー 207kcal 400kcal	
	たんぱく質 16.1g 19.4g		たんぱく質 14.8g 18.1g		たんぱく質 18.3g 21.6g		たんぱく質 12.4g 15.7g		たんぱく質 15.3g 18.6g	
	脂質 15.3g 15.8g		脂質 11.6g 12.1g		脂質 12.3g 12.8g		脂質 12.0g 12.5g		脂質 11.1g 11.6g	
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	
	★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 さつま芋とツナの青じそサラダ		★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 蕪の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
	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 217kcal 410kcal		エネルギー 223kcal 416kcal		エネルギー 202kcal 395kcal		エネルギー 236kcal 429kcal		エネルギー 263kcal 456kcal	
	たんぱく質 14.9g 18.2g		たんぱく質 14.2g 17.5g		たんぱく質 14.6g 17.9g		たんぱく質 17.9g 21.2g		たんぱく質 15.3g 18.6g	
夕食	★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 さつま芋とツナの青じそサラダ		★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 蕪の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
	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 217kcal 410kcal		エネルギー 223kcal 416kcal		エネルギー 202kcal 395kcal		エネルギー 236kcal 429kcal		エネルギー 263kcal 456kcal	
	たんぱく質 14.9g 18.2g		たんぱく質 14.2g 17.5g		たんぱく質 14.6g 17.9g		たんぱく質 17.9g 21.2g		たんぱく質 15.3g 18.6g	
	脂質 8.7g 9.2g		脂質 9.9g 10.4g		脂質 11.7g 12.2g		脂質 9.9g 10.4g		脂質 13.3g 13.8g	
合計	エネルギー 652kcal 1231kcal		エネルギー 618kcal 1197kcal		エネルギー 618kcal 1197kcal		エネルギー 646kcal 1225kcal		エネルギー 616kcal 1195kcal	
	たんぱく質 39.7g 49.6g		たんぱく質 41.1g 51.0g		たんぱく質 40.5g 50.4g		たんぱく質 39.0g 48.9g		たんぱく質 38.8g 48.7g	
	脂質 31.8g 33.3g		脂質 27.0g 28.5g		脂質 32.8g 34.3g		脂質 30.6g 32.1g		脂質 30.9g 32.4g	
	炭水化物 50.7g 176.4g		炭水化物 50.6g 176.3g		炭水化物 37.8g 163.5g		炭水化物 52.3g 178.0g		炭水化物 45.2g 170.9g	
	ナトリウム 2279mg 2282mg		ナトリウム 1935mg 1938mg		ナトリウム 1970mg 1973mg		ナトリウム 2164mg 2167mg		ナトリウム 2193mg 2196mg	
合計(間食込)	エネルギー 853kcal 1432kcal		エネルギー 825kcal 1404kcal		エネルギー 815kcal 1394kcal		エネルギー 847kcal 1426kcal		エネルギー 813kcal 1392kcal	
	たんぱく質 47.1g 57.0g		たんぱく質 47.2g 57.1g		たんぱく質 48.2g 58.1g		たんぱく質 46.4g 56.3g		たんぱく質 46.5g 56.4g	
	脂質 38.8g 40.3g		脂質 34.1g 35.6g		脂質 39.8g 41.3g		脂質 37.6g 39.1g		脂質 37.9g 39.4g	
	炭水化物 79.6g 205.3g		炭水化物 82.5g 208.2g		炭水化物 65.6g 191.3g		炭水化物 81.2g 206.9g		炭水化物 73.0g 198.7g	
	ナトリウム 2356mg 2359mg		ナトリウム 2009mg 2012mg		ナトリウム 2046mg 2049mg		ナトリウム 2241mg 2244mg		ナトリウム 2269mg 2272mg	

※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

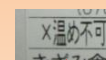


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトソース 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン				★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				★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ギャロットエッグ たたきごぼう				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 がぼちゃのゴマ煮 人参と春雨のサラダ			
	乳麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵乳麦				卵麦 卵乳麦 麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				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	309kcal	552kcal		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	8.3g	12.4g		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	20.5g	73.3g		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	378mg	379mg		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	469mg	530mg		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	117mg	182mg		リン	111mg	176mg		リン	88mg	153mg		リン	112mg	177mg		リン	94mg	159mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g		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 竹輪の五色きんぴら コーンサラダ				★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				★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				★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 人参グラッセ 野菜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ				★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			
	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦か 乳麦か 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦				乳 乳麦 卵乳麦 卵乳麦				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			
	エネルギー	317kcal	560kcal		エネルギー	401kcal	644kcal		エネルギー	361kcal	604kcal		エネルギー	326kcal	569kcal		エネルギー	354kcal	597kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g		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	15.6g	16.2g		脂質	28.7g	29.3g		脂質	21.1g	21.7g		脂質	21.5g	22.1g		脂質	24.0g	24.6g	
	炭水化物	30.1g	82.9g		炭水化物	25.1g	77.9g		炭水化物	28.3g	81.1g		炭水化物	21.2g	74.0g		炭水化物	24.0g	76.8g	
	ナトリウム	807mg	808mg		ナトリウム	571mg	572mg		ナトリウム	777mg	778mg		ナトリウム	720mg	721mg		ナトリウム	697mg	698mg	
	カリウム	505mg	566mg		カリウム	275mg	336mg		カリウム	513mg	574mg		カリウム	480mg	541mg		カリウム	332mg	393mg	
	リン	164mg	229mg		リン	93mg	158mg		リン	180mg	245mg		リン	156mg	221mg		リン	109mg	174mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g				◎バナナチップス(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎バナナチップス(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g チャブチエ 揚げと人参の煮びたし 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます				★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				★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ ナスの炒り煮 カラフルサラダ				★ごはん150g サワラの竜田揚 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			
	卵麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 卵 卵				麦え 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 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	341kcal	584kcal		エネルギー	336kcal	579kcal		エネルギー	374kcal	617kcal		エネルギー	395kcal	638kcal		エネルギー	323kcal	566kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g		たんぱく質	9.9g	14.0g		たんぱく質	8.2g	12.3g		たんぱく質	9.4g	13.5g		たんぱく質	13.1g	17.2g	
	脂質	21.7g	22.3g		脂質	12.0g	12.6g		脂質	19.4g	20.0g		脂質	25.3g	25.9g		脂質	17.6g	18.2g	
	炭水化物	27.3g	80.1g		炭水化物	46.2g	99.0g		炭水化物	42.1g	94.9g		炭水化物	32.1g	84.9g		炭水化物	27.0g	79.8g	
	ナトリウム	828mg	829mg		ナトリウム	527mg	528mg		ナトリウム	703mg	704mg		ナトリウム	464mg	465mg		ナトリウム	677mg	678mg	
	カリウム	388mg	449mg		カリウム	707mg	768mg		カリウム	504mg	565mg		カリウム	505mg	566mg		カリウム	695mg	756mg	
	リン	171mg	236mg		リン	166mg	231mg		リン	141mg	206mg		リン	147mg	212mg		リン	165mg	230mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.2g	1.2g		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	967kcal	1696kcal		エネルギー	992kcal	1721kcal		エネルギー	962kcal	1691kcal		エネルギー	979kcal	1708kcal		エネルギー	967kcal	1696kcal	
	たんぱく質	29.2g	41.5g		たんぱく質	27.5g	39.8g		たんぱく質	26.1g	38.4g		たんぱく質	27.3g	39.6g		たんぱく質	28.1g	40.4g	
	脂質	58.1g	59.9g		脂質	56.3g	58.1g		脂質	55.8g	57.6g		脂質	60.7g	62.5g		脂質	56.0g	57.8g	
	炭水化物	77.9g	236.3g		炭水化物	89.7g	248.1g		炭水化物	88.9g	247.3g		炭水化物	79.6g	238.0g		炭水化物	85.0g	243.4g	
	ナトリウム	2013mg	2016mg		ナトリウム	1693mg	1696mg		ナトリウム	2056mg	2059mg		ナトリウム	1561mg	1564mg		ナトリウム	1991mg	1994mg	
	カリウム	1362mg	1545mg		カリウム	1348mg	1531mg		カリウム	1242mg	1425mg		カリウム	1441mg	1624mg		カリウム	1528mg	1711mg	
	リン	452mg	647mg		リン	370mg	565mg		リン	409mg	604mg		リン	415mg	610mg		リン	368mg	563mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	4.3g	4.3g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	4.0g	4.0g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
	エネルギー	1031kcal	1760kcal		エネルギー	1040kcal	1769kcal		エネルギー	1025kcal	1754kcal		エネルギー	1043kcal	1772kcal		エネルギー	1030kcal	1759kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	29.6g	41.9g		たんぱく質	27.9g	40.2g		たんぱく質	26.4g	38.7g		たんぱく質	27.7g	40.0g		たんぱく質	28.4g	40.7g	
	脂質	58.2g	60.0g		脂質	56.4g	58.2g		脂質	55.9g	57.7g		脂質	60.8g	62.6g		脂質	56.1g	57.9g	
	炭水化物	93.4g	251.8g		炭水化物	101.2g	259.6g		炭水化物	104.1g	262.5g		炭水化物	95.1g	253.5g		炭水化物	100.2g	258.6g	
	ナトリウム	2016mg	2016mg		ナトリウム	1696mg	1699mg		ナトリウム	2057mg	2060mg		ナトリウム	1564mg	1567mg		ナトリウム	1992mg	1995mg	
	カリウム	1422mg	1605mg		カリウム	1404mg	1587mg		カリウム	1299mg	1482mg		カリウム	1501mg	1684mg		カリウム	1585mg	1768mg	
	リン	459mg	654mg		リン	376mg	571mg		リン	412mg	607mg		リン	422mg	617mg		リン	371mg	566mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	4.3g	4.3g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	4.0g	4.0g		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て各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	7月21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 揚げと人参の煮びたし			
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 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 190kcal 480kcal				エネルギー 228kcal 518kcal				エネルギー 180kcal 470kcal				エネルギー 229kcal 519kcal				エネルギー 201kcal 491kcal			
	たんぱく質 11.5g 16.4g				たんぱく質 9.7g 14.6g				たんぱく質 8.7g 13.6g				たんぱく質 10.1g 15.0g				たんぱく質 9.7g 14.6g			
	脂質 7.4g 8.1g				脂質 9.8g 10.5g				脂質 8.8g 9.5g				脂質 8.0g 8.7g				脂質 12.2g 12.9g			
	炭水化物 20.2g 83.1g				炭水化物 25.6g 88.5g				炭水化物 16.5g 79.4g				炭水化物 29.8g 92.7g				炭水化物 13.7g 76.6g			
	ナトリウム 630mg 631mg				ナトリウム 668mg 669mg				ナトリウム 529mg 530mg				ナトリウム 736mg 737mg				ナトリウム 631mg 632mg			
	カリウム 523mg 595mg				カリウム 457mg 529mg				カリウム 386mg 458mg				カリウム 514mg 586mg				カリウム 301mg 373mg			
	リン 166mg 243mg				リン 158mg 235mg				リン 129mg 206mg				リン 157mg 234mg				リン 158mg 235mg			
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース (小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のレモン煮 キャベツの土佐煮 中華サラダ				★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ			
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 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 336kcal 626kcal				エネルギー 295kcal 585kcal				エネルギー 334kcal 624kcal				エネルギー 301kcal 591kcal				エネルギー 254kcal 544kcal			
	たんぱく質 14.4g 19.3g				たんぱく質 11.8g 16.7g				たんぱく質 16.6g 21.5g				たんぱく質 15.5g 20.4g				たんぱく質 17.1g 22.0g			
	脂質 23.4g 24.1g				脂質 19.1g 19.8g				脂質 21.1g 21.8g				脂質 15.3g 16.0g				脂質 15.4g 16.1g			
	炭水化物 16.4g 79.3g				炭水化物 18.3g 81.2g				炭水化物 18.9g 81.8g				炭水化物 23.4g 86.3g				炭水化物 10.8g 73.7g			
	ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 667mg 668mg				ナトリウム 467mg 468mg				ナトリウム 755mg 756mg				ナトリウム 685mg 686mg			
	カリウム 548mg 620mg				カリウム 555mg 627mg				カリウム 615mg 687mg				カリウム 466mg 538mg				カリウム 508mg 580mg			
	リン 200mg 277mg				リン 145mg 222mg				リン 237mg 314mg				リン 64mg 141mg				リン 223mg 300mg			
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし				◎バナナチップ(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え			
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 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 287kcal 577kcal				エネルギー 269kcal 559kcal				エネルギー 322kcal 612kcal				エネルギー 283kcal 573kcal				エネルギー 314kcal 604kcal			
	たんぱく質 12.9g 17.8g				たんぱく質 17.3g 22.2g				たんぱく質 13.9g 18.8g				たんぱく質 15.9g 20.8g				たんぱく質 13.1g 18.0g			
	脂質 19.5g 20.2g				脂質 12.5g 13.2g				脂質 19.0g 19.7g				脂質 18.1g 18.8g				脂質 22.6g 23.3g			
	炭水化物 13.5g 76.4g				炭水化物 21.5g 84.4g				炭水化物 24.2g 87.1g				炭水化物 14.6g 77.5g				炭水化物 14.4g 77.3g			
	ナトリウム 782mg 783mg				ナトリウム 751mg 752mg				ナトリウム 568mg 569mg				ナトリウム 489mg 490mg				ナトリウム 719mg 720mg			
	カリウム 402mg 474mg				カリウム 573mg 645mg				カリウム 568mg 640mg				カリウム 448mg 520mg				カリウム 564mg 636mg			
	リン 169mg 246mg				リン 217mg 294mg				リン 158mg 235mg				リン 186mg 263mg				リン 159mg 236mg			
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 813kcal 1683kcal				エネルギー 792kcal 1662kcal				エネルギー 836kcal 1706kcal				エネルギー 813kcal 1683kcal				エネルギー 769kcal 1639kcal			
	たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 39.2g 53.9g				たんぱく質 41.5g 56.2g				たんぱく質 39.9g 54.6g			
	脂質 50.3g 52.4g				脂質 41.4g 43.5g				脂質 48.9g 51.0g				脂質 41.4g 43.5g				脂質 50.2g 52.3g			
	炭水化物 50.1g 238.8g				炭水化物 65.4g 254.1g				炭水化物 59.6g 248.3g				炭水化物 67.8g 256.5g				炭水化物 38.9g 227.6g			
	ナトリウム 2085mg 2088mg				ナトリウム 2086mg 2089mg				ナトリウム 1564mg 1567mg				ナトリウム 1980mg 1983mg				ナトリウム 2035mg 2038mg			
	カリウム 1473mg 1689mg				カリウム 1585mg 1801mg				カリウム 1569mg 1785mg				カリウム 1428mg 1644mg				カリウム 1373mg 1589mg			
	リン 535mg 766mg				リン 520mg 751mg				リン 524mg 755mg				リン 407mg 638mg				リン 540mg 771mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 3.9g 3.9g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.1g 5.1g			
	合計	エネルギー 941kcal 1811kcal				エネルギー 918kcal 1788kcal				エネルギー 964kcal 1834kcal				エネルギー 909kcal 1779kcal				エネルギー 897kcal 1767kcal		
たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 40.0g 54.7g				たんぱく質 42.3g 57.0g				たんぱく質 40.7g 55.4g				
脂質 50.5g 52.6g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 49.1g 51.2g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 50.4g 52.5g				
炭水化物 81.0g 269.7g				炭水化物 95.9g 284.6g				炭水化物 90.5g 279.2g				炭水化物 90.8g 279.5g				炭水化物 69.8g 258.5g				
ナトリウム 2091mg 2094mg				ナトリウム 2088mg 2091mg				ナトリウム 1570mg 1573mg				ナトリウム 1986mg 1989mg				ナトリウム 2041mg 2044mg				
カリウム 1593mg 1809mg				カリウム 1699mg 1915mg				カリウム 1689mg 1905mg				カリウム 1541mg 1757mg				カリウム 1493mg 1709mg				
リン 549mg 780mg				リン 526mg 757mg				リン 538mg 769mg				リン 419mg 650mg				リン 554mg 785mg				
食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 3.9g 3.9g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.1g 5.1g				
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				
エネルギー 941kcal 1811kcal				エネルギー 918kcal 1788kcal				エネルギー 964kcal 1834kcal				エネルギー 909kcal 1779kcal				エネルギー 897kcal 1767kcal				
たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 40.0g 54.7g				たんぱく質 42.3g 57.0g				たんぱく質 40.7g 55.4g				
脂質 50.5g 52.6g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 49.1g 51.2g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 50.4g 52.5g				
炭水化物 81.0g 269.7g				炭水化物 95.9g 284.6g				炭水化物 90.5g 279.2g				炭水化物 90.8g 279.5g				炭水化物 69.8g 258.5g				
ナトリウム 2091mg 2094mg				ナトリウム 2088mg 2091mg				ナトリウム 1570mg 1573mg				ナトリウム 1986mg 1989mg				ナトリウム 2041mg 2044mg				
カリウム 1593mg 1809mg				カリウム 1699mg 1915mg				カリウム 1689mg 1905mg				カリウム 1541mg 1757mg				カリウム 1493mg 1709mg				
リン 549mg 780mg				リン 526mg 757mg				リン 538mg 769mg				リン 419mg 650mg				リン 554mg 785mg				
食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 3.9g 3.9g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 5.1g 5.1g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とし ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁	
昼	食	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 大根と鶏肉のバター醤油 夏野菜の和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★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 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★豆ごはん ハムカツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★豆ごはん ハムカツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	

お食事の作り方



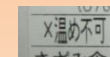
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)			
朝 食	★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 乳麦 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	135kcal	294kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	621mg	1061mg	ナトリウム	476mg	916mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	489mg	929mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	
昼 食	★全粥240g 赤魚の青じそ焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 大根と鶏肉のバター醤油 夏野菜の和え物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	250kcal	409kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.7g	55.7g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	1167mg	1607mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	740mg	1180mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 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	214kcal	373kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	304kcal	463kcal
	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	20.7g	24.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	23.9g	56.9g
	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	615mg	1055mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal
	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	41.5g	52.6g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	26.9g	38.0g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	35.0g	37.1g
	炭水化物	41.8g	140.8g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	64.4g	163.4g
	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2047mg	3367mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	1844mg	3164mg
	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g	8.1g

お食事の作り方



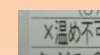
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

		7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)	
朝	食	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	
昼	食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	
夕	食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	
合	計	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	
合	計	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	
合	計	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	
合	計	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	

★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。

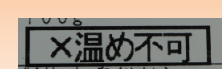
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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