

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 165kcal 427kcal		エネルギー 177kcal 431kcal		エネルギー 184kcal 443kcal		エネルギー 193kcal 455kcal		エネルギー 185kcal 449kcal	
	たんぱく質 9.8g 15.5g		たんぱく質 10.9g 15.9g		たんぱく質 11.3g 16.6g		たんぱく質 13.9g 19.6g		たんぱく質 8.8g 14.5g	
	脂質 7.2g 8.1g		脂質 8.0g 8.8g		脂質 8.6g 9.9g		脂質 8.2g 9.1g		脂質 10.1g 11.0g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 248kcal 504kcal		エネルギー 239kcal 494kcal		エネルギー 231kcal 497kcal		エネルギー 230kcal 486kcal		エネルギー 248kcal 504kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 13.8g 18.9g		たんぱく質 9.5g 15.3g		たんぱく質 16.3g 21.4g		たんぱく質 17.5g 22.6g	
	脂質 11.0g 11.8g		脂質 13.1g 13.9g		脂質 11.5g 14.7g		脂質 11.5g 12.3g		脂質 12.6g 13.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 210kcal 464kcal		エネルギー 219kcal 483kcal		エネルギー 223kcal 484kcal		エネルギー 239kcal 498kcal		エネルギー 183kcal 443kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.2g		たんぱく質 14.9g 20.5g		たんぱく質 18.4g 23.8g		たんぱく質 12.6g 17.7g		たんぱく質 14.3g 19.7g	
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 210kcal 464kcal		エネルギー 219kcal 483kcal		エネルギー 223kcal 484kcal		エネルギー 239kcal 498kcal		エネルギー 183kcal 443kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.2g		たんぱく質 14.9g 20.5g		たんぱく質 18.4g 23.8g		たんぱく質 12.6g 17.7g		たんぱく質 14.3g 19.7g	
	脂質 11.5g 12.3g		脂質 10.3g 11.2g		脂質 8.5g 9.5g		脂質 12.7g 14.0g		脂質 9.7g 10.7g	
合計	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 832kcal 1605kcal		エネルギー 839kcal 1625kcal		エネルギー 860kcal 1637kcal		エネルギー 817kcal 1597kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.3g 63.0g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.7g 65.6g		たんぱく質 48.0g 64.2g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.4g 40.9g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 39.4g 42.4g		脂質 39.4g 42.0g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 77.3g 242.0g		炭水化物 80.3g 244.8g		炭水化物 78.9g 243.3g		炭水化物 68.1g 233.9g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2219mg 2820mg		ナトリウム 2115mg 2759mg		ナトリウム 2099mg 2718mg		ナトリウム 2126mg 2727mg	
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 832kcal 1605kcal		エネルギー 839kcal 1625kcal		エネルギー 860kcal 1637kcal		エネルギー 817kcal 1597kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.3g 63.0g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.7g 65.6g		たんぱく質 48.0g 64.2g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.4g 40.9g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 39.4g 42.4g		脂質 39.4g 42.0g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 77.3g 242.0g		炭水化物 80.3g 244.8g		炭水化物 78.9g 243.3g		炭水化物 68.1g 233.9g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2219mg 2820mg		ナトリウム 2115mg 2759mg		ナトリウム 2099mg 2718mg		ナトリウム 2126mg 2727mg	

※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

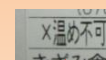


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 165kcal 358kcal		エネルギー 177kcal 370kcal		エネルギー 184kcal 377kcal		エネルギー 193kcal 386kcal		エネルギー 185kcal 378kcal	
	たんぱく質 9.8g 13.1g		たんぱく質 10.9g 14.2g		たんぱく質 11.3g 14.6g		たんぱく質 13.9g 17.2g		たんぱく質 8.8g 12.1g	
	脂質 7.2g 7.7g		脂質 8.0g 8.5g		脂質 8.6g 9.1g		脂質 8.2g 8.7g		脂質 10.1g 10.6g	
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 248kcal 441kcal		エネルギー 239kcal 432kcal		エネルギー 231kcal 424kcal		エネルギー 230kcal 423kcal		エネルギー 248kcal 441kcal	
	たんぱく質 16.4g 19.7g		たんぱく質 13.8g 17.1g		たんぱく質 9.5g 12.8g		たんぱく質 16.3g 19.6g		たんぱく質 17.5g 20.8g	
	脂質 11.0g 11.5g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 11.5g 12.0g		脂質 12.6g 13.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 210kcal 403kcal		エネルギー 219kcal 412kcal		エネルギー 223kcal 416kcal		エネルギー 239kcal 432kcal		エネルギー 183kcal 376kcal	
	たんぱく質 16.1g 19.4g		たんぱく質 14.9g 18.2g		たんぱく質 18.4g 21.7g		たんぱく質 12.6g 15.9g		たんぱく質 14.3g 17.6g	
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 210kcal 403kcal		エネルギー 219kcal 412kcal		エネルギー 223kcal 416kcal		エネルギー 239kcal 432kcal		エネルギー 183kcal 376kcal	
	たんぱく質 16.1g 19.4g		たんぱく質 14.9g 18.2g		たんぱく質 18.4g 21.7g		たんぱく質 12.6g 15.9g		たんぱく質 14.3g 17.6g	
	脂質 11.5g 12.0g		脂質 10.3g 10.8g		脂質 8.5g 9.0g		脂質 12.7g 13.2g		脂質 9.7g 10.2g	
合計	エネルギー 623kcal 1202kcal		エネルギー 635kcal 1214kcal		エネルギー 638kcal 1217kcal		エネルギー 662kcal 1241kcal		エネルギー 616kcal 1195kcal	
	たんぱく質 42.3g 52.2g		たんぱく質 39.6g 49.5g		たんぱく質 39.2g 49.1g		たんぱく質 42.8g 52.7g		たんぱく質 40.6g 50.5g	
	脂質 29.7g 31.2g		脂質 31.4g 32.9g		脂質 30.2g 31.7g		脂質 32.4g 33.9g		脂質 32.4g 33.9g	
	炭水化物 44.6g 170.3g		炭水化物 49.5g 175.2g		炭水化物 51.4g 177.1g		炭水化物 50.0g 175.7g		炭水化物 39.2g 164.9g	
	ナトリウム 2211mg 2214mg		ナトリウム 2143mg 2146mg		ナトリウム 2038mg 2041mg		ナトリウム 2025mg 2028mg		ナトリウム 2049mg 2052mg	
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1409kcal		エネルギー 832kcal 1411kcal		エネルギー 839kcal 1418kcal		エネルギー 860kcal 1439kcal		エネルギー 817kcal 1396kcal	
	たんぱく質 48.4g 58.3g		たんぱく質 47.3g 57.2g		たんぱく質 46.6g 56.5g		たんぱく質 49.7g 59.6g		たんぱく質 48.0g 57.9g	
	脂質 36.8g 38.3g		脂質 38.4g 39.9g		脂質 37.2g 38.7g		脂質 39.4g 40.9g		脂質 39.4g 40.9g	
	炭水化物 76.5g 202.2g		炭水化物 77.3g 203.0g		炭水化物 80.3g 206.0g		炭水化物 78.9g 204.6g		炭水化物 68.1g 193.8g	
	ナトリウム 2285mg 2288mg		ナトリウム 2219mg 2222mg		ナトリウム 2115mg 2118mg		ナトリウム 2099mg 2102mg		ナトリウム 2126mg 2129mg	

※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

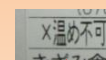


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

8月25日(月)				8月26日(火)				8月27日(水)				8月28日(木)				8月29日(金)																																																																																																														
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴンニャクの香味炒め 明太ポテトサラダ			卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ			卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ			卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ			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	246kcal	489kcal	たんぱく質	7.5g	11.6g	エネルギー	259kcal	502kcal	たんぱく質	7.9g	12.0g	エネルギー	232kcal	475kcal	たんぱく質	5.4g	9.5g	エネルギー	244kcal	487kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	エネルギー	273kcal	516kcal	たんぱく質	5.6g	9.7g																																																																																																
	脂質	12.7g	13.3g	炭水化物	24.7g	77.5g	脂質	15.4g	16.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	脂質	11.3g	11.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	脂質	14.8g	15.4g	炭水化物	17.7g	70.5g	脂質	13.5g	14.1g	炭水化物	33.2g	86.0g																																																																																																
	ナトリウム	642mg	643mg	カリウム	285mg	346mg	リン	125mg	190mg	ナトリウム	783mg	784mg	カリウム	388mg	449mg	リン	115mg	180mg	ナトリウム	704mg	705mg	カリウム	369mg	430mg	リン	75mg	140mg	ナトリウム	704mg	705mg	カリウム	369mg	430mg	リン	75mg	140mg																																																																																										
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g																																																																																																															
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え			麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マゼドニアンサラダ			乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物			麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ぶきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け			麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ			卵麦 麦 麦 卵乳麦																																																																																																										
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット																																																																																																										
	エネルギー	366kcal	609kcal	たんぱく質	10.1g	14.2g	脂質	24.1g	24.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	ナトリウム	562mg	563mg	カリウム	458mg	519mg	リン	140mg	205mg	エネルギー	398kcal	641kcal	たんぱく質	10.3g	14.4g	脂質	23.7g	24.3g	炭水化物	34.1g	86.9g	ナトリウム	708mg	709mg	カリウム	534mg	595mg	リン	136mg	201mg	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	26.0g	26.6g	炭水化物	27.3g	80.1g	ナトリウム	857mg	858mg	カリウム	521mg	582mg	リン	140mg	205mg	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	脂質	21.9g	22.5g	炭水化物	23.7g	76.5g	ナトリウム	622mg	623mg	カリウム	399mg	460mg	リン	155mg	220mg	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	23.2g	76.0g	ナトリウム	749mg	750mg	カリウム	520mg	581mg	リン	183mg	248mg	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	23.2g	76.0g	ナトリウム	749mg	750mg	カリウム	520mg	581mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g																																																																																																															
昼食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g																																																																																																											
	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ			乳麦 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シヤトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ			麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ れんこんの土佐煮 マカロニサラダ			卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ			乳麦 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	347kcal	590kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	脂質	21.6g	22.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	ナトリウム	701mg	702mg	カリウム	646mg	707mg	リン	155mg	220mg	エネルギー	322kcal	565kcal	たんぱく質	8.2g	12.3g	脂質	16.7g	17.3g	炭水化物	33.1g	85.9g	ナトリウム	643mg	644mg	カリウム	474mg	535mg	リン	114mg	179mg	エネルギー	364kcal	607kcal	たんぱく質	13.7g	17.8g	脂質	20.6g	21.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	ナトリウム	596mg	597mg	カリウム	694mg	755mg	リン	133mg	198mg	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	22.0g	炭水化物	36.2g	89.0g	ナトリウム	635mg	636mg	カリウム	474mg	535mg	リン	133mg	198mg	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	22.0g	炭水化物	36.2g	89.0g	ナトリウム	635mg	636mg	カリウム	474mg	535mg	リン	133mg	198mg																					
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g																																																																																																															
	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	959kcal	1688kcal	たんぱく質	27.2g	39.5g	脂質	58.4g	60.2g	炭水化物	81.5g	239.9g	ナトリウム	1905mg	1908mg	カリウム	1389mg	1572mg	リン	420mg	615mg	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	26.4g	38.7g	脂質	55.8g	57.6g	炭水化物	89.6g	248.0g	ナトリウム	2134mg	2137mg	カリウム	1396mg	1579mg	リン	365mg	560mg	エネルギー	965kcal	1694kcal	たんぱく質	27.8g	40.1g	脂質	57.9g	59.7g	炭水化物	84.1g	242.5g	ナトリウム	2157mg	2160mg	カリウム	1584mg	1767mg	リン	348mg	543mg	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	59.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	ナトリウム	1844mg	1847mg	カリウム	1243mg	1426mg	リン	409mg	604mg	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	59.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	ナトリウム	1844mg	1847mg	カリウム	1243mg	1426mg	リン	409mg	604mg																				
		食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g																																																																																																														
		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	1023kcal	1752kcal	たんぱく質	27.6g	39.9g	脂質	58.5g	60.3g	炭水化物	97.0g	255.4g	ナトリウム	1908mg	1911mg	カリウム	1449mg	1632mg	リン	427mg	622mg	エネルギー	1027kcal	1756kcal	たんぱく質	26.8g	39.1g	脂質	55.9g	57.7g	炭水化物	101.1g	259.5g	ナトリウム	2137mg	2140mg	カリウム	1452mg	1635mg	リン	371mg	566mg	エネルギー	1028kcal	1757kcal	たんぱく質	28.1g	40.4g	脂質	58.0g	59.8g	炭水化物	99.3g	257.7g	ナトリウム	2158mg	2161mg	カリウム	1641mg	1824mg	リン	351mg	546mg	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	60.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	ナトリウム	1847mg	1850mg	カリウム	1303mg	1486mg	リン	416mg	611mg	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	60.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	ナトリウム	1847mg	1850mg	カリウム	1303mg	1486mg	リン	416mg	611mg																			
食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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	1023kcal	1752kcal	たんぱく質	27.6g	39.9g	脂質	58.5g	60.3g	炭水化物	97.0g	255.4g	ナトリウム	1908mg	1911mg	カリウム	1449mg	1632mg	リン	427mg	622mg	エネルギー	1027kcal	1756kcal	たんぱく質	26.8g	39.1g	脂質	55.9g	57.7g	炭水化物	101.1g	259.5g	ナトリウム	2137mg	2140mg	カリウム	1452mg	1635mg	リン	371mg	566mg	エネルギー	1028kcal	1757kcal	たんぱく質	28.1g	40.4g	脂質	58.0g	59.8g	炭水化物	99.3g	257.7g	ナトリウム	2158mg	2161mg	カリウム	1641mg	1824mg	リン	351mg	546mg	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	60.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	ナトリウム	1847mg	1850mg	カリウム	1303mg	1486mg	リン	416mg	611mg	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	60.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	ナトリウム	1847mg	1850mg	カリウム	1303mg	1486mg	リン	416mg	611mg																			
			食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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。
※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

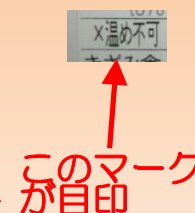


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のおぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさ炒め キャベツのミモザサラダ		
	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	216kcal	506kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	341mg	413mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	344mg	416mg
	リン	110mg	187mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸じ鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とし 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ナスの煮びたし 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	21.6g	22.3g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	627mg	628mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	571mg	643mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	242mg	319mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	802kcal	1672kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.7g	51.8g
	炭水化物	53.4g	242.1g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	49.7g	238.4g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1567mg	1783mg
	リン	471mg	702mg	リン	576mg	807mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	927kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		46.9g	49.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	49.9g	52.0g
炭水化物		84.3g	273.0g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	80.2g	268.9g
ナトリウム		2222mg	2225mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1876mg	1879mg
カリウム		1488mg	1704mg	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1681mg	1897mg
リン		485mg	716mg	リン	582mg	813mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	511mg	742mg

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	124kcal	392kcal	エネルギー	113kcal	380kcal	エネルギー	106kcal	380kcal	エネルギー	120kcal	393kcal	エネルギー	141kcal	413kcal
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	3.6g	9.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	6.0g	11.9g
食	脂質	4.7g	5.6g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	14.3g	70.9g	炭水化物	10.4g	67.2g	炭水化物	9.3g	67.6g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	14.2g	71.8g
	ナトリウム	608mg	1053mg	ナトリウム	632mg	1099mg	ナトリウム	635mg	1101mg	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	534mg	976mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコーンサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 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	201kcal	473kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	206kcal	478kcal
	蛋白質	16.3g	22.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	9.0g	15.1g
食	脂質	9.5g	10.5g	脂質	14.3g	16.0g	脂質	16.8g	17.7g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	10.0g	11.0g
	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	24.5g	80.9g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	20.8g	78.0g
	ナトリウム	643mg	1109mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	595mg	1039mg	ナトリウム	877mg	1318mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ さつぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦落 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	275kcal	545kcal	エネルギー	283kcal	550kcal	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	521kcal	エネルギー	293kcal	569kcal
	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	14.4g	20.5g	蛋白質	13.7g	20.0g
食	脂質	14.9g	15.8g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	17.7g	19.4g
	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	24.0g	81.2g	炭水化物	19.4g	76.1g	炭水化物	20.6g	76.6g
	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	744mg	1187mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	825mg	1268mg	ナトリウム	834mg	1275mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合	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	600kcal	1410kcal	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	653kcal	1465kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	640kcal	1460kcal
	蛋白質	31.5g	49.4g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	33.4g	50.8g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	28.7g	47.0g
	脂質	29.1g	31.9g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	36.4g	39.3g	脂質	34.0g	37.6g
計	炭水化物	52.8g	223.9g	炭水化物	58.3g	228.0g	炭水化物	57.7g	229.5g	炭水化物	46.0g	216.4g	炭水化物	55.6g	226.4g
	ナトリウム	2146mg	3498mg	ナトリウム	2292mg	3645mg	ナトリウム	2298mg	3649mg	ナトリウム	1934mg	3263mg	ナトリウム	2245mg	3569mg
	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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



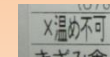
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜ののろみ煮	麦
		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳麦	野菜のおひたし	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	きのこの佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
昼	食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	124kcal	エネルギー	113kcal	エネルギー	106kcal	エネルギー	120kcal	エネルギー	141kcal
		たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.2g	たんぱく質	3.6g	たんぱく質	6.6g	たんぱく質	6.0g
夕	食	赤魚の照焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		人参グラッセ	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ポークチャップ	乳麦	サバ塩焼き	麦	キーマカレーのルー	乳麦
		五色煮豆	卵麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦落	切干とインゲンの煮物	麦
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	フレンチマカロニ	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	コールスローサラダ	麦
合	計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	201kcal	エネルギー	268kcal	エネルギー	310kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	206kcal
		たんぱく質	16.3g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	14.6g	たんぱく質	11.9g	たんぱく質	9.0g
合	計	脂質	9.5g	脂質	14.3g	脂質	16.8g	脂質	18.9g	脂質	10.0g
		炭水化物	13.9g	炭水化物	24.5g	炭水化物	24.4g	炭水化物	14.9g	炭水化物	20.8g
		ナトリウム	643mg	ナトリウム	916mg	ナトリウム	878mg	ナトリウム	595mg	ナトリウム	877mg
		食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g
合	計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	生姜焼き	麦落
		インゲンソテー	乳麦	さつぱりキャベツのレモン風味	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	オクラのパペロンチーノ	麦	ナスのオランダ煮	麦
		鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	パンバンジーサラダ	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦
合	計	玉子スパサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	275kcal	エネルギー	283kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	252kcal	エネルギー	293kcal
合	計	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	13.7g
		脂質	14.9g	脂質	16.1g	脂質	9.3g	脂質	12.6g	脂質	17.7g
		炭水化物	24.6g	炭水化物	23.4g	炭水化物	24.0g	炭水化物	19.4g	炭水化物	20.6g
		ナトリウム	895mg	ナトリウム	744mg	ナトリウム	785mg	ナトリウム	825mg	ナトリウム	834mg
合	計	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	600kcal	エネルギー	664kcal	エネルギー	653kcal	エネルギー	643kcal	エネルギー	640kcal
		たんぱく質	31.5g	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	33.4g	たんぱく質	32.9g	たんぱく質	28.7g
合	計	脂質	29.1g	脂質	34.5g	脂質	32.4g	脂質	36.4g	脂質	34.0g
		炭水化物	52.8g	炭水化物	58.3g	炭水化物	57.7g	炭水化物	46.0g	炭水化物	55.6g
		ナトリウム	2146mg	ナトリウム	2292mg	ナトリウム	2298mg	ナトリウム	1934mg	ナトリウム	2245mg
		食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.7g

★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



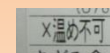
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

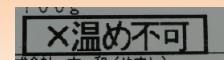
- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

★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。

- 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