

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼き玉子	卵		
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	中華キャベツ	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	スーパージャベツ	麦	麩と若芽の酢の物	麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		イカと若芽の和え物	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★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	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	424kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	162kcal	430kcal	
たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	8.4g	14.3g	
脂質	10.3g	11.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.5g	9.1g	
炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	11.6g	66.2g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	16.0g	71.3g	
ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦		
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦		
	キャベツの麻婆あんかけ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	天根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦		
	若芽と油揚げのおひたし	卵	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)			
★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	260kcal	522kcal	
たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.8g	21.5g	
脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	689mg	915mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	ロールキャベツの赤ワイン煮	麦	白身魚の竜田揚げ	麦		
	ビーマンのおかか和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵	人参のレモン煮	麦	コーンバター	麦	ブロッコリー	麦		
	鶏むね肉のギムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のツナ炒め	麦	高菜と天根の煮物	麦		
	じゃがいものり塩炒め	乳	★味噌汁(揚げ・白菜)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	
たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	
脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	エネルギー	626kcal	1396kcal	エネルギー	619kcal	1395kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.9g	55.4g	たんぱく質	40.4g	56.3g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.2g
	脂質	33.1g	36.0g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	32.3g	35.5g
	炭水化物	39.8g	203.6g	炭水化物	48.9g	212.5g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	53.1g	217.4g
	ナトリウム	2014mg	2657mg	ナトリウム	2036mg	2637mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2228mg	2830mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1595kcal	エネルギー	820kcal	1596kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	845kcal	1622kcal
	たんぱく質	47.8g	63.3g	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g
	脂質	40.1g	43.0g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	39.3g	42.5g
	炭水化物	68.0g	231.8g	炭水化物	77.8g	241.4g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	81.3g	245.6g
	ナトリウム	2090mg	2733mg	ナトリウム	2113mg	2714mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2304mg	2906mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	6.0g	7.3g	

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

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

## お食事の作り方

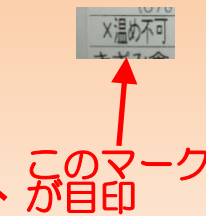


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚肉とめかぶの炒め物	三井寺煮	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	厚焼き玉子	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	
	切干大根のコンソメ炒め	小車麩煮	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麩と若芽の酢の物	卵	麩と若芽の酢の物	卵	麩と若芽の酢の物	
	中華キャベツ	コンニャクのおおさ炒め	なすの中華風南蛮漬け	卵	スーパージャベツ	卵	卵	スーパージャベツ	卵	卵	
	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	160kcal	353kcal	169kcal	362kcal	189kcal	382kcal	181kcal	374kcal	162kcal	355kcal	
たんぱく質	6.6g	9.9g	12.5g	15.8g	10.1g	13.4g	12.2g	15.5g	8.4g	11.7g	
脂質	10.3g	10.8g	8.5g	9.0g	10.7g	11.2g	7.0g	7.5g	7.5g	8.0g	
炭水化物	11.4g	53.3g	11.6g	53.5g	12.9g	54.8g	18.9g	60.8g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	571mg	572mg	758mg	759mg	607mg	608mg	615mg	616mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	赤魚のカレー揚げ	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ミックスソテー	きのこソテー	ピーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	マカロニと法蓮草のソテー	天根の佃煮煮	卵	ひじきと挽肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦	インゲンのごま和え	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	261kcal	454kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	272kcal	465kcal	260kcal	453kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.5g	18.8g	15.8g	19.1g	
脂質	15.5g	16.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	16.2g	16.7g	14.3g	14.8g	
炭水化物	11.6g	53.5g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.8g	56.7g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	770mg	771mg	483mg	484mg	686mg	687mg	689mg	690mg	650mg	651mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	ホッケの幽庵焼	豚生姜焼き丼の具	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	白身魚の竜田揚げ	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	
	ピーマンのおかつ和え	白菜と麩の玉子とじ	人参のレモン煮	卵	コーンバター	卵	ブロッコリー	麦	ブロッコリー	麦	
	鶏むね肉のギムチ炒め	菜の花としめじの和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	葉の花のツナ炒め	卵	高菜と天根の煮物	麦	高菜と天根の煮物	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	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	193kcal	386kcal	215kcal	408kcal	
たんぱく質	15.6g	18.9g	14.5g	17.8g	13.2g	16.5g	11.5g	14.8g	15.6g	18.9g	
脂質	7.3g	7.8g	9.9g	10.4g	8.9g	9.4g	9.1g	9.6g	10.0g	10.5g	
炭水化物	16.8g	58.7g	17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	19.4g	61.3g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	673mg	674mg	795mg	796mg	614mg	615mg	924mg	925mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g	
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	626kcal	1205kcal	619kcal	1198kcal	633kcal	1212kcal	646kcal	1225kcal	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	40.4g	50.3g	38.9g	48.8g	39.2g	49.1g	39.8g	49.7g
	脂質	33.1g	34.6g	29.3g	30.8g	32.4g	33.9g	32.3g	33.8g	31.8g	33.3g
炭水化物	39.8g	165.5g	48.9g	174.6g	43.1g	168.8g	53.1g	178.8g	48.8g	174.5g	
ナトリウム	2014mg	2017mg	2036mg	2039mg	1907mg	1910mg	2228mg	2231mg	2126mg	2129mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	820kcal	1399kcal	830kcal	1409kcal	845kcal	1424kcal	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	47.8g	57.7g	46.6g	56.5g	47.1g	57.0g	47.2g	57.1g
	脂質	40.1g	41.6g	36.3g	37.8g	39.4g	40.9g	39.3g	40.8g	38.8g	40.3g
	炭水化物	68.0g	193.7g	77.8g	203.5g	70.9g	196.6g	81.3g	207.0g	77.7g	203.4g
ナトリウム	2090mg	2093mg	2113mg	2116mg	1983mg	1986mg	2304mg	2307mg	2203mg	2206mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	

## 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



このマークが目印

↓

- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	がんとどきと雑豆の煮物					
	スイートおさつ	キャベツのミモザサラダ	野菜炒め	マカロニマリーネサラダ	スバドマド炒め	ひじきのごまマヨ和え	春雨のおかかマヨ炒め	わかめとパプリカの和え物	きんぴられんこん	ポテトサラダ					
	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	313kcal	556kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	314kcal	557kcal			
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	75mg	140mg	リン	133mg	198mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ					
	ツナのマヨパスタ	大根なます	人蔘のきんぴら	大根とひき肉のクリーム煮	蕨とえのきのさっと煮	青のりポテトサラダ	オニオンソテー	ジャガ芋のカレー煮	コーンソテー	ジャガ芋の洋風あんかけ					
	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	305kcal	548kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	319kcal	562kcal			
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	707mg	708mg
	カリウム	368mg	429mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	543mg	604mg
	リン	149mg	214mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	134mg	199mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレがけ					
	ピリ辛担々ナス	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	揚げじゃがの煮っころがし	インゲンとえのきの炒め物	野菜のパジルチーズ焼き	ナスのおろし和え	キャベツとザーサイ炒め	マカロニサラダ	塩ゆでアスパラ	一ロナスのオランダ煮					
	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	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	398kcal	641kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	370mg	431mg
	リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	124mg	189mg	リン	193mg	258mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1324mg	1507mg
	リン	358mg	553mg	リン	358mg	553mg	リン	383mg	578mg	リン	343mg	538mg	リン	460mg	655mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1095kcal
たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	97.1g	255.5g	
ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	
カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1384mg	1567mg	
リン	365mg	560mg	リン	361mg	556mg	リン	390mg	585mg	リン	349mg	544mg	リン	467mg	662mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

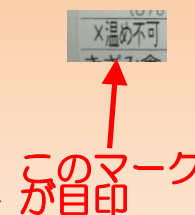


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)						
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 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 釜時豆煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと葉の花の煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え						
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	99mg	176mg	リン	96mg	173mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
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炒め		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め 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ポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g さばみりん干焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎ハイチップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマザラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 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 スパソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ						
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg
	リン	185mg	262mg	リン	110mg	187mg	リン	161mg	238mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1327mg	1543mg	カリウム	1610mg	1826mg
	リン	473mg	704mg	リン	387mg	618mg	リン	448mg	679mg	リン	544mg	775mg	リン	365mg	596mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計	エネルギー	894kcal	1768kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	948kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.5g	43.6g
炭水化物		87.2g	275.9g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	99.5g	288.2g
ナトリウム		1766mg	1959mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1730mg	1946mg
リン		479mg	710mg	リン	401mg	632mg	リン	460mg	691mg	リン	558mg	789mg	リン	379mg	610mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	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。



# 「刻み食」 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
朝 食	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の湯煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のとりみ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳 麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.3g 炭水化物 9.9g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 272kcal たんぱく質 12.3g 脂質 5.0g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 5.1g 脂質 11.6g 炭水化物 18.8g ナトリウム 387mg 食塩相当量 1.0g	フルセット エネルギー 355kcal たんぱく質 8.8g 脂質 12.3g 炭水化物 51.8g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 90kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 567mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 249kcal たんぱく質 10.2g 脂質 3.1g 炭水化物 44.5g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 171kcal たんぱく質 4.6g 脂質 11.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 450mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 330kcal たんぱく質 8.3g 脂質 11.8g 炭水化物 47.1g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.4g 炭水化物 12.0g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 278kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.1g 炭水化物 45.0g ナトリウム 1188mg 食塩相当量 3.0g
	★全粥240g ホイコーロー 切干大根煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g モウカ生姜煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.5g 炭水化物 19.3g ナトリウム 934mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 387kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1374mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.3g 炭水化物 26.4g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.0g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1336mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 219kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.3g 炭水化物 12.9g ナトリウム 780mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 378kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.0g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1220mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 17.1g 脂質 8.7g 炭水化物 14.0g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 352kcal たんぱく質 20.8g 脂質 9.4g 炭水化物 47.0g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 207kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.5g 炭水化物 18.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 366kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.2g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1317mg 食塩相当量 3.3g
★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豚肉と白菜のうま煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 野菜のチリソース煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ トマトソース ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.2g 炭水化物 18.6g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1182mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 炭水化物 21.2g ナトリウム 901mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 409kcal たんぱく質 22.5g 脂質 10.4g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1341mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 369kcal たんぱく質 9.5g 脂質 19.2g 炭水化物 39.1g ナトリウム 1117mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 528kcal たんぱく質 13.2g 脂質 19.9g 炭水化物 72.1g ナトリウム 1557mg 食塩相当量 4.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 7.5g 脂質 16.8g 炭水化物 20.8g ナトリウム 807mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 427kcal たんぱく質 11.2g 脂質 17.5g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1247mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 284kcal たんぱく質 13.4g 脂質 18.1g 炭水化物 17.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 443kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.8g 炭水化物 50.0g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	
★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の湯煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のとりみ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳 麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 618kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2441mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1095kcal たんぱく質 46.7g 脂質 33.1g 炭水化物 146.8g ナトリウム 3761mg 食塩相当量 9.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 707kcal たんぱく質 34.9g 脂質 33.6g 炭水化物 66.4g ナトリウム 2184mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1184kcal たんぱく質 46.0g 脂質 35.7g 炭水化物 165.4g ナトリウム 3504mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 678kcal たんぱく質 27.8g 脂質 34.9g 炭水化物 63.5g ナトリウム 2464mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1155kcal たんぱく質 38.9g 脂質 37.0g 炭水化物 162.5g ナトリウム 3784mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 29.2g 脂質 36.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 1952mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1109kcal たんぱく質 40.3g 脂質 38.7g 炭水化物 147.9g ナトリウム 3272mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 610kcal たんぱく質 31.5g 脂質 33.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2381mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1087kcal たんぱく質 42.6g 脂質 35.1g 炭水化物 146.8g ナトリウム 3701mg 食塩相当量 9.3g	

★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

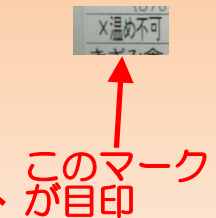


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

# 「ムース食」 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)			
朝 食	★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal
	たんぱく質	3.4g	7.1g	たんぱく質	1.9g	5.6g	たんぱく質	0.7g	4.4g	たんぱく質	3.9g	7.6g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	9.9g	48.0g	
ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	557mg	1079mg	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	492mg	1014mg	
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	
昼 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	149kcal	326kcal
	たんぱく質	4.2g	7.9g	たんぱく質	6.9g	10.6g	たんぱく質	4.4g	8.1g	たんぱく質	3.3g	7.0g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.4g	57.5g	
ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	836mg	1358mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	8.1g	11.8g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	6.1g	9.8g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.7g	57.8g	
ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	637mg	1159mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	822mg	1344mg	
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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
	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal
	たんぱく質	16.2g	27.3g	たんぱく質	16.9g	28.0g	たんぱく質	11.8g	22.9g	たんぱく質	13.3g	24.4g
	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g
	炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.0g	163.3g
ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2098mg	3664mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2150mg	3716mg	
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.0g	9.1g	

## 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ことがあります  
※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

★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。