

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のレモンペッパー炒め	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物					
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ					
	カリフラワーの甘酢漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え					
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	204kcal	463kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal	
たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g	
脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.1g	11.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g	
炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	16.9g	71.4g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	665mg	855mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	サウラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	乳煮	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	鶏のいそべ焼	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	法蓮草の煮びたし	麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	野菜のパジルチーズ焼き	蕎麦とえのきのさっと煮	じゃがいもののり塩炒め	じゃがいもののり塩炒め	じゃがいもののり塩炒め	野菜のチリソース煮	麦	野菜のチリソース煮	麦					
	キャロットラペ	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	13.6g	68.8g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	724mg	950mg	ナトリウム	659mg	885mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	720mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦	白身魚の和風きのこあん	麦					
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	麦	うま塩キャベツ	麦	ひとくちがんも煮	麦	ひとくちがんも煮	麦					
	大根とごぼうの甘酢煮	切干大根の中華和え	インゲンの生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	和風サラダ	麦	和風サラダ	麦					
	法蓮草のおひたし	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦					
★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g	
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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	618kcal	1390kcal	エネルギー	647kcal	1420kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.6g	35.1g	脂質	31.4g	35.3g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.8g	204.1g
ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2109mg	2735mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.6g	42.1g	脂質	38.4g	42.3g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.7g	236.0g
	ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2183mg	2809mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

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。

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のレモンペッパー炒め	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ソナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	
	カリフラワーの甘酢漬け	人参とコシノコノツナマヨ和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	
	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	177kcal	370kcal	204kcal	397kcal	193kcal	386kcal	148kcal	341kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	12.3g	15.6g	13.8g	17.1g	9.7g	13.0g	
脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	10.1g	10.6g	8.2g	8.7g	6.6g	7.1g	
炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	16.9g	58.8g	16.5g	58.4g	12.9g	54.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	660mg	661mg	665mg	666mg	583mg	584mg	661mg	662mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
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	
	サウラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	人参クラッセ	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	野菜のパジルチーズ焼き	麩とえのきのさっと煮	じゃがいものり塩炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	
	キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	切干と菜の花のおひたし	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	
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	240kcal	433kcal	229kcal	422kcal	239kcal	432kcal	235kcal	428kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	14.3g	17.6g	9.3g	12.6g	13.0g	16.3g	15.7g	19.0g	
脂質	11.0g	11.5g	13.0g	13.5g	12.8g	13.3g	12.4g	12.9g	12.3g	12.8g	
炭水化物	18.7g	60.6g	17.3g	59.2g	18.4g	60.3g	17.5g	59.4g	13.6g	55.5g	
ナトリウム	733mg	734mg	724mg	725mg	659mg	660mg	709mg	710mg	720mg	721mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご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	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	
	大根とごぼうの甘辛煮	切干大根の中華和え	インゲンの生炒め	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	
	法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	
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	230kcal	423kcal	223kcal	416kcal	221kcal	414kcal	237kcal	430kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	15.6g	18.9g	18.4g	21.7g	14.0g	17.3g	16.0g	19.3g	
脂質	11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	14.2g	14.7g	
炭水化物	9.0g	50.9g	15.9g	57.8g	16.1g	58.0g	12.4g	54.3g	11.3g	53.2g	
ナトリウム	737mg	738mg	736mg	737mg	793mg	794mg	768mg	769mg	728mg	729mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
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	618kcal	1197kcal	647kcal	1226kcal	656kcal	1235kcal	653kcal	1232kcal	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	40.8g	50.7g	40.0g	49.9g	40.8g	50.7g	41.4g	51.3g
	脂質	29.5g	31.0g	32.6g	34.1g	31.4g	32.9g	33.2g	34.7g	33.1g	34.6g
	炭水化物	44.0g	169.7g	49.2g	174.9g	51.4g	177.1g	46.4g	172.1g	37.8g	163.5g
ナトリウム	2212mg	2215mg	2120mg	2123mg	2117mg	2120mg	2060mg	2063mg	2109mg	2112mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	844kcal	1423kcal	855kcal	1434kcal	851kcal	1430kcal	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	48.5g	58.4g	47.9g	57.8g	47.7g	57.6g	47.5g	57.4g
	脂質	36.6g	38.1g	39.6g	41.1g	38.4g	39.9g	40.2g	41.7g	40.2g	41.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	77.0g	202.7g	79.6g	205.3g	75.3g	201.0g	69.7g	195.4g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	2196mg	2199mg	2193mg	2196mg	2134mg	2137mg	2183mg	2186mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	

※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

		6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	オムレツ	肉団子の玉ねぎあん	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏挽き肉と切干大根の煮物	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏挽き肉と切干大根の煮物	鶏挽き肉と切干大根の煮物	鶏挽き肉と切干大根の煮物	鶏挽き肉と切干大根の煮物
	トマトソース	けんちん煮	けんちん煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物
	コンニャクの香味炒め	キャベツの和風カレー煮	キャベツの和風カレー煮	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え
	コンニャクサラダ										
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	ご飯セット
	エネルギー	241kcal	484kcal	270kcal	513kcal	247kcal	490kcal	230kcal	473kcal	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	8.7g	12.8g	7.1g	11.2g	7.8g	11.9g	7.6g	11.7g
脂質	14.6g	15.2g	14.8g	15.4g	13.5g	14.1g	14.0g	14.6g	13.2g	13.8g	
炭水化物	20.1g	72.9g	26.1g	78.9g	24.2g	77.0g	17.9g	70.7g	28.7g	81.5g	
ナトリウム	537mg	538mg	688mg	689mg	786mg	787mg	518mg	519mg	720mg	721mg	
カリウム	275mg	336mg	460mg	521mg	431mg	492mg	245mg	306mg	429mg	490mg	
リン	113mg	178mg	122mg	187mg	101mg	166mg	84mg	149mg	140mg	205mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.8g	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	ハッシュドポークのルー	ハッシュドポークのルー	マーボなす	マーボなす	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ	鯖の竜田揚げ
	うま塩キャベツ	ぎんひら	ぎんひら	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物
	フレンチマカロニ					春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	ご飯セット
	エネルギー	361kcal	604kcal	404kcal	647kcal	399kcal	642kcal	364kcal	607kcal	394kcal	637kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	10.8g	14.9g	10.3g	14.4g	12.5g	16.6g	11.4g	15.5g
脂質	23.2g	23.8g	23.9g	24.5g	26.7g	27.3g	21.3g	21.9g	24.7g	25.3g	
炭水化物	29.5g	82.3g	35.9g	88.7g	31.2g	84.0g	28.7g	81.5g	29.6g	82.4g	
ナトリウム	600mg	601mg	826mg	827mg	712mg	713mg	708mg	709mg	736mg	737mg	
カリウム	276mg	337mg	408mg	469mg	527mg	588mg	439mg	500mg	421mg	482mg	
リン	122mg	187mg	149mg	214mg	176mg	241mg	164mg	229mg	135mg	200mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	チキンクリームシチュー	牛肉と厚揚げの甘辛煮	牛肉と厚揚げの甘辛煮	ブリの塩焼	ブリの塩焼	豚バラとしめじの和風あん	豚バラとしめじの和風あん	豚バラとしめじの和風あん	豚バラとしめじの和風あん	豚バラとしめじの和風あん	豚バラとしめじの和風あん
	人参とさつま揚げの金平	小倉金時	小倉金時	コーンソテー	コーンソテー	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮
	キャベツとベーコンの和え物	れんこんとひじきのサラダ	れんこんとひじきのサラダ	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	ご飯セット
	エネルギー	375kcal	618kcal	344kcal	587kcal	318kcal	561kcal	375kcal	618kcal	325kcal	568kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	6.9g	11.0g	13.5g	17.6g	9.2g	13.3g	7.2g	11.3g
脂質	21.7g	22.3g	20.1g	20.7g	19.3g	19.9g	24.0g	24.6g	21.3g	21.9g	
炭水化物	31.7g	84.5g	31.8g	84.6g	22.4g	75.2g	28.4g	81.2g	26.8g	79.6g	
ナトリウム	828mg	829mg	641mg	642mg	400mg	401mg	603mg	604mg	621mg	622mg	
カリウム	583mg	644mg	552mg	613mg	545mg	606mg	530mg	591mg	490mg	551mg	
リン	183mg	248mg	110mg	175mg	106mg	171mg	140mg	205mg	115mg	180mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.0g	1.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	
夕食	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	ご飯セット
	エネルギー	977kcal	1706kcal	1018kcal	1747kcal	964kcal	1693kcal	969kcal	1698kcal	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	26.4g	38.7g	30.9g	43.2g	29.5g	41.8g	26.2g	38.5g
	脂質	59.5g	61.3g	58.8g	60.6g	59.5g	61.3g	59.3g	61.1g	59.2g	61.0g
	炭水化物	81.3g	239.7g	93.8g	252.2g	77.8g	236.2g	75.0g	233.4g	85.1g	243.5g
	ナトリウム	1965mg	1968mg	2155mg	2158mg	1898mg	1901mg	1829mg	1832mg	2077mg	2080mg
	カリウム	1134mg	1317mg	1420mg	1603mg	1503mg	1686mg	1214mg	1397mg	1340mg	1523mg
	リン	418mg	613mg	381mg	576mg	383mg	578mg	388mg	583mg	390mg	585mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.4g	5.5g	4.8g	4.8g	4.6g	4.6g	5.3g	5.3g
合計	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	ご飯セット
	エネルギー	1041kcal	1770kcal	1066kcal	1795kcal	1027kcal	1756kcal	1033kcal	1762kcal	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	26.8g	39.1g	31.2g	43.5g	29.9g	42.2g	26.6g	38.9g
	脂質	59.6g	61.4g	58.9g	60.7g	59.6g	61.4g	59.4g	61.2g	59.3g	61.1g
	炭水化物	96.8g	255.2g	105.3g	263.7g	93.0g	251.4g	90.5g	248.9g	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1968mg	1971mg	2158mg	2161mg	1899mg	1902mg	1832mg	1835mg	2080mg	2083mg
	カリウム	1194mg	1377mg	1476mg	1659mg	1560mg	1743mg	1274mg	1457mg	1396mg	1579mg
	リン	425mg	620mg	387mg	582mg	386mg	581mg	395mg	590mg	396mg	591mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.4g	5.5g	4.8g	4.8g	4.6g	4.6g	5.3g	5.3g

※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

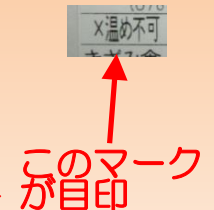


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉ときのこの炒め物 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 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	★ごはん180g	がんとどきと椎茸の煮物 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 インゲンのごま和え	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋のカレー煮 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	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	246kcal	536kcal			
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	23.4g	86.3g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	520mg	521mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	539mg	611mg
	リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	106mg	183mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト 切干と菜の花のおひたし	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	★ごはん180g	豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	★ごはん180g	ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ					
	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	263kcal	553kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	261kcal	551kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	15.1g	78.0g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	803mg	804mg
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	410mg	482mg
	リン	236mg	313mg	リン	181mg	258mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	133mg	210mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	オムレツの和風ソース 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 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 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 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 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	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	17.2g	18.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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			
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	53.6g	242.3g
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1443mg	1659mg
	リン	539mg	770mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	471mg	702mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	880kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		49.1g	51.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	45.4g	47.5g
炭水化物		78.2g	266.9g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	76.6g	265.3g
ナトリウム		1953mg	1956mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
カリウム		1351mg	1567mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1556mg	1772mg
リン		553mg	784mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	483mg	714mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

		6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)					
朝	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦					
	油揚げの玉子とじ	麦か	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦					
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	128kcal	398kcal	エネルギー	91kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	エネルギー	81kcal	363kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
昼	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦					
	生姜焼き	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	豚肉のブルコギ風	麦	サワラのごま醤油焼	麦	鶏団子のトマト煮	麦					
	ごぼう大豆	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	枝豆のペレロンチーノ風	麦	白菜と揚げの旨煮	麦					
	さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	蓮根とひじきのサラダ	麦	鶏のうま煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	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	281kcal	554kcal	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	240kcal	507kcal	エネルギー	334kcal	606kcal	エネルギー	276kcal	548kcal
	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	17.6g	23.8g	蛋白質	8.6g	14.4g
	脂質	12.8g	13.8g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	21.4g	22.4g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	26.7g	84.5g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	26.6g	83.1g	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	26.6g	84.1g
ナトリウム	771mg	1216mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	838mg	1282mg	ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	934mg	1378mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦					
	ブリの幽庵焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	鯖の照焼	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	白身魚の生姜煮	麦					
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	301kcal	579kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	エネルギー	203kcal	470kcal	エネルギー	255kcal	526kcal
合	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦か	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦					
	人參のレモン煮	麦	きのこソテー	麦	いんげん煮	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	大根の酢漬	麦					
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	菜の花のおひたし	麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦					
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	蛋白質	16.2g	22.4g	蛋白質	12.4g	19.0g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	14.3g	20.1g
	脂質	13.2g	14.2g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	24.8g	81.4g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	963mg	1407mg	ナトリウム	796mg	1262mg	ナトリウム	784mg	1228mg	ナトリウム	766mg	1208mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
計	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦					
	和風ポトフ	麦	人參しりしり	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
蛋白質	37.7g	55.6g	蛋白質	29.4g	47.9g	蛋白質	36.6g	54.1g	蛋白質	34.0g	52.5g	蛋白質	27.9g	45.5g	
脂質	32.3g	35.2g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	30.2g	32.9g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	35.2g	38.0g	
炭水化物	59.1g	231.3g	炭水化物	55.5g	227.0g	炭水化物	58.6g	227.8g	炭水化物	46.0g	216.9g	炭水化物	58.4g	230.9g	
ナトリウム	1900mg	3227mg	ナトリウム	2427mg	3754mg	ナトリウム	2329mg	3682mg	ナトリウム	2034mg	3361mg	ナトリウム	2491mg	3819mg	
食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦					
	油揚げの玉子とじ	麦か	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦					
	白菜とミンチの中華炒め	麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	蕪のそぼろ煮	麦	人参しりしり	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦					
	インゲンのごま和え	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	わかめとパプリカの和え物	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	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	128kcal	287kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	81kcal	240kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	5.0g	8.7g	
脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	8.3g	9.0g	
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.9g	43.9g	
ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	457mg	897mg	ナトリウム	791mg	1231mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦					
	生姜焼き	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	豚肉のブルコギ風	麦	サワラのごま醤油焼	麦	鶏団子のトマト煮	麦					
	ごぼう大豆	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜と揚げの旨煮	麦					
	さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	蓮根とひじきのサラダ	麦	鶏のうま煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦					
★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	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	281kcal	440kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	334kcal	493kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	
脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	26.6g	59.6g	
ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	934mg	1374mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	ブリの幽庵焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	鯖の照焼	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	白身魚の生姜煮	麦					
	人参のレモン煮	乳麦	きのこソテー	乳麦	いんげん煮	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	大根の酢漬	麦					
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	菜の花のおひたし	麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	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	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	282kcal	441kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	
蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.3g	18.0g	
脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	
炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	20.9g	53.9g	
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	766mg	1206mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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	691kcal	1168kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal
	蛋白質	37.7g	48.8g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	35.2g	37.3g
炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	58.4g	157.4g	
ナトリウム	1900mg	3220mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2034mg	3354mg	ナトリウム	2491mg	3811mg	
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

お食事の作り方

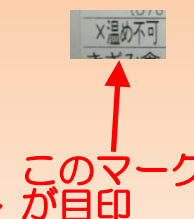


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

★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」 週間献立表

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 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	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal
	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	
ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	
昼 食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 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	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	
ナトリウム	868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 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	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	
ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal
	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g
ナトリウム	2220mg	3786mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	

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。