

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	ロールキャベツのスープ煮	小麦	干草焼き	小麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	小麦	がんもどきの含め煮	小麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	五色煮豆	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	チキンアラビータ	小麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦		
	レンコンとフキの煮物	小麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	小麦	竹輪のソースマヨ	小麦	野菜の三杯酢	小麦	葉の花のおひたし	卵乳麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	小麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	160kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	161kcal	425kcal	
たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.8g	14.4g	
脂質	6.5g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.4g	9.3g	
炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	13.1g	69.2g	
ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	732mg	959mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	サウラの蒸し煮	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	白身魚のムニエル	小麦	鶏のごまダレ煮	小麦	豚肉ときのこのコンソメバター	小麦		
	ブロッコリー	小麦	鶏肉ピーマン炒め	小麦	タルタルソース(小袋)	小麦	菜の花	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	小麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦	野菜の生姜醤油揚げ	小麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	小麦	厚揚げとふきの煮物	小麦	キャベツのピーナツ和え	小麦		
	ナスのおろし和え	小麦	★味噌汁(若芽・白菜)	小麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	小麦	キヤロットラベ	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦		
	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	272kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	
たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g	
脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	738mg	965mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	鶏肉の塩こうじ焼	小麦	アジの幽庵焼	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	小麦	インゲンソテー	小麦	スパソテー	小麦	ピーマンソテー	小麦	ピーマンのおかか和え	小麦		
	菜の花と人参の白和え	小麦	揚げと人参の煮びたし	小麦	中華うま煮	小麦	ごぼう大豆	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	小麦	カリフラワーのピクルス	小麦	インゲンとツナのマスタード和え	小麦	若芽と油揚げのおひたし	小麦		
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	
たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.4g	
脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	11.8g	13.1g	
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	19.1g	73.1g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	742mg	907mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	38.9g	55.4g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	44.5g	209.6g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2212mg	2831mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	72.3g	237.4g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2288mg	2907mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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

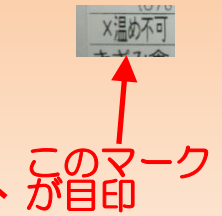


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	五色煮豆	卵	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵		
	レンコンとフギの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	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	160kcal	353kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.4g	8.9g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	732mg	733mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		
	サウラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦		
	ブロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油揚げ	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナツ和え	麦		
	ナスのおろし和え	麦			切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キヤロットラベ	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	272kcal	465kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	738mg	739mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ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	◎グレープフルーツ200g		
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		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵	ピーマンのおかか和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵	カリフラワーのピクルス	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	若芽と油揚げのおひたし	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	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	19.1g	61.0g
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	742mg	743mg	
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	食塩相当量	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	44.5g	170.2g
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

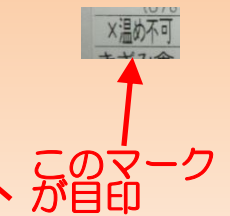


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
朝食	★ごはん150g	大豆と蓮根のピラネそばろ煮	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	しんじょうのかに風あんかけ	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏胸肉のレモンソテー					
	春雨の甘酢炒め	卵	スイーツおさつ	卵	春雨のサラダ	卵	竹輪の五色きんぴら	卵	春雨のマヨネーズ炒め	卵					
	コールスローサラダ	卵	大根のマヨネーズ和え	卵			切干大根のパンパンジー	卵	ごぼうのごま酢和え	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	278kcal	521kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	14.1g	14.7g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	303mg	364mg
リン	117mg	182mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	169mg	234mg	リン	96mg	161mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん150g	カレーの照焼	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物					
	人参シャトー	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	菜の花のクリーム煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパトマト炒め	麦					
	揚げと人参の煮だし	麦	玉子スバサラダ	卵	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	ギョベツのピラネマヨネーズ	卵					
	マッシュサラダ	卵					マカロニサラダ	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	764mg	765mg
カリウム	474mg	535mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg	
リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	デキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ					
	オニオンソテー	麦	コーンソテー	卵	ひとくちがんと煮	麦	人参のレモン煮	麦	人参グラッセ	麦					
	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵	ひじきの袖子胡椒マヨ	卵	ナスの油炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	卵					
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦			マゼドニアサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	823mg	824mg
カリウム	418mg	479mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
リン	130mg	195mg	リン	166mg	231mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.1g	2.1g	
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	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.4g	245.8g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1548mg	1731mg
	リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	
脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g	
炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g	
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	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

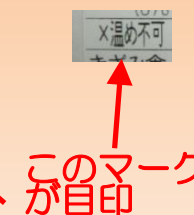


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 白菜のスープ煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 白玉焼き チキンアラビアータ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおき炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g しんじょうのかい風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え			
	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	167kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	689mg	708mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg
	リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白身魚の梅ダレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジの磯辺焼 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			
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		◎ハイチツプル(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 鶏肉のマニマレード煮 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 カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ		◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	25.0g	87.9g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	452mg	453mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	55.5g	244.2g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1762mg	1765mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1303mg	1519mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	433mg	664mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g
	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	78.5g	267.2g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1771mg	1774mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg
リン		549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.6g

※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22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	豚肉と大根の煮物	小麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	小麦	大根と竹輪の煮物	小麦		
	ネギ味噌炒め	小麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜ののどろみ煮	小麦		
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあつさり生姜漬	小麦	金時豆煮	小麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
	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	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	122kcal	387kcal	エネルギー	131kcal	407kcal
	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.7g
	脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	7.6g	9.3g
	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	9.6g	66.0g	炭水化物	10.2g	66.6g
ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	602mg	1068mg	ナトリウム	555mg	996mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちやんちやん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	天ぷらのタレ	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	麦	麩と豚肉のチャンプルー	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	275kcal	547kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	473kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	15.6g	21.7g	蛋白質	10.9g	16.7g
	脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	7.1g	8.0g
	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	22.9g	80.1g
ナトリウム	875mg	1341mg	ナトリウム	923mg	1364mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	727mg	1170mg	
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	ホッケの磯辺焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とキャベツの塩麩炒め	麦		
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	一口ナスのオランダ煮	麦		
	五色煮豆	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦		
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	小麦	★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	209kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	555kcal	エネルギー	307kcal	583kcal	エネルギー	271kcal	544kcal
	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	19.0g	蛋白質	11.6g	17.7g
	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	16.5g	17.5g
炭水化物	13.7g	71.2g	炭水化物	24.1g	81.0g	炭水化物	29.7g	87.9g	炭水化物	18.2g	75.5g	
ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	806mg	1248mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	624kcal	1444kcal	エネルギー	675kcal	1481kcal	エネルギー	644kcal	1457kcal	エネルギー	604kcal	1424kcal
	蛋白質	34.8g	53.3g	蛋白質	28.1g	45.4g	蛋白質	34.3g	52.3g	蛋白質	27.8g	46.1g
	脂質	30.1g	33.7g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	32.1g	35.0g	脂質	31.2g	34.8g
	炭水化物	51.9g	223.2g	炭水化物	60.2g	230.8g	炭水化物	57.4g	228.8g	炭水化物	51.3g	222.2g
	ナトリウム	1978mg	3328mg	ナトリウム	2318mg	3648mg	ナトリウム	2374mg	3725mg	ナトリウム	2088mg	3414mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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

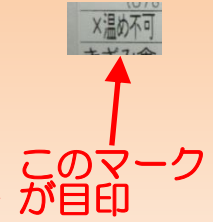


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜ののろみ煮	麦		
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあつさり生姜漬	麦	金時豆煮	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	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	
脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	10.2g	43.2g	
ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	555mg	995mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちやんちやん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	天ぷらのタレ	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	275kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	22.9g	55.9g	
ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	727mg	1167mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ホッケの磯辺焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とキャベツの塩麴炒め	麦		
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	一口ナスのオランダ煮	麦		
	五色煮豆	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦		
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	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	★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	209kcal	368kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	
蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	
脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	
ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	806mg	1246mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	624kcal	1101kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	27.8g	38.9g
	脂質	30.1g	32.2g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	31.2g	33.3g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	51.3g	150.3g	
ナトリウム	1978mg	3298mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	ナトリウム	2374mg	3694mg	ナトリウム	2088mg	3408mg	
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	

★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る事が出来ます。

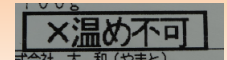
「ムース食」 週間献立表

		6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)		
朝	★全粥240g	五色煮 乳麦		★全粥240g		がんも煮 麦		★全粥240g		肉団子の甘酢煮 卵乳麦		
	五色煮	若芽のゴマ酢和え 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		大根と竹輪の酢の物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		切干大根と小松菜の煮物 麦		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦		
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	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	89kcal	266kcal
	たんぱく質	1.5g	5.2g	たんぱく質	3.3g	7.0g	たんぱく質	2.9g	6.6g	たんぱく質	2.6g	6.3g
昼	★全粥240g	スパイシーチキン 乳麦		★全粥240g		とんかつ 卵乳麦		★全粥240g		白身の味噌煮 乳麦		
	スパイシーチキン	はんぺんの玉子とじ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		黒豆煮 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏の照焼 乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		赤魚の味噌煮 乳麦		
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	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	たんぱく質	6.6g	10.3g	たんぱく質	5.5g	9.2g	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	8.4g	12.1g
夕	★全粥240g	白身の照焼き 乳麦		★全粥240g		鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g		鶏肉のデミソース煮 乳麦		
	白身の照焼き	プロックリーと鶏肉の煮物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		油揚げと菜の花の煮物 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		ひじき煮 乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		白身の竜田揚げ 乳麦		
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	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	227kcal	404kcal
	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	7.8g	11.5g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	7.1g	10.8g
合計	★全粥240g	白身の照焼き 乳麦		★全粥240g		鶏肉のデミソース煮 乳麦		★全粥240g		白身の竜田揚げ 乳麦		
	白身の照焼き	サラダスパゲティ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		大根とベーコンの煮物 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		
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	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	496kcal	1027kcal	エネルギー	521kcal	1052kcal
	たんぱく質	15.5g	26.6g	たんぱく質	16.6g	27.7g	たんぱく質	20.1g	31.2g	たんぱく質	18.1g	29.2g

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。