（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	8月3日（月）		8月4日（火）			8月5日（水）			8月6日（木）			8月7日（金）		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	五色煮豆	卵麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		チキンアラビアータ	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	レンコンとフキの煮物	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	
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦	★味噌汁（若芽・白菜）			★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦		★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	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	153kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	8.0g	13.3g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	14.3g
	脂質	6.4g	7.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	15.3g	69.8g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.2g	69.3g
	ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	732mg	959mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か		白身魚のムニエル	麦		鶏のごまタレ煮	麦		豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦	
	ブロッコリー		鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦		タルタルソース（小袋）	卵麦		菜の花			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	野菜の生姜醤油漬け	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		厚揚げとふきの煮物	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	ナスのおろし和え	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦		切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		ギャロットラペ	麦		★味噌汁（揚げ・白菜）		
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦				★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦		★すまし汁（椎茸・豆腐）	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	236kcal	492kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	212kcal	479kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.4g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g
	炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	15.8g	71.6g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	536mg	762mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	739mg	966mg
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	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	卵麦	インゲンソテー	乳麦		スパソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ピーマンのおかか和え		
	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	卵乳麦か		ごぼう大豆	麦		切干大根としらすの煮物	麦	
	★味噌汁（揚げ・なめこ）		キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
			★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦		★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	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	200kcal	466kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	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	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	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	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	11.8g	13.1g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.1g	73.1g
	ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	742mg	907mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g
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	625kcal	1404kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	621kcal	1412kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal
	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.3g	57.5g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g
	脂質	31.2g	34.9g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	46.7g	210.1g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	41.4g	207.6g	炭水化物	52.7g	218.1g	炭水化物	44.6g	209.7g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	1902mg	2530mg	ナトリウム	2179mg	2780mg	ナトリウム	2213mg	2832mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	818kcal	1609kcal	エネルギー	848kcal	1632kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.3g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	48.0g	65.2g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.0g
	脂質	38.2g	41.9g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	74.5g	237.9g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	69.2g	235.4g	炭水化物	81.6g	247.0g	炭水化物	72.4g	237.5g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1978mg	2606mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2289mg	2908mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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

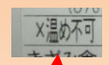


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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3日（月）		8月4日（火）			8月5日（水）			8月6日（木）			8月7日（金）		
朝食	★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	千草焼き	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	五色煮豆	卵麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		チキンアラビアータ	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	レンコンとフキの煮物	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 153kcal	346kcal	エネルギー 157kcal	350kcal		エネルギー 140kcal	333kcal		エネルギー 184kcal	377kcal		エネルギー 161kcal	354kcal	
	たんぱく質 8.0g	11.3g	たんぱく質 12.1g	15.4g		たんぱく質 7.5g	10.8g		たんぱく質 8.7g	12.0g		たんぱく質 8.7g	12.0g	
	脂質 6.4g	6.9g	脂質 5.5g	6.0g		脂質 8.2g	8.7g		脂質 8.7g	9.2g		脂質 8.4g	8.9g	
	炭水化物 15.3g	57.2g	炭水化物 15.0g	56.9g		炭水化物 10.7g	52.6g		炭水化物 18.0g	59.9g		炭水化物 13.2g	55.1g	
	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 759mg	760mg		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		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		
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か		白身魚のムニエル	麦		鶏のごまタレ煮	麦		豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦	
	ブロッコリー		鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦		タルタルソース（小袋）	卵麦		菜の花			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	野菜の生姜醤油漬け	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		厚揚げとふきの煮物	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	ナスのおろし和え	麦				切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		ギャロットラペ	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 236kcal	429kcal		エネルギー 222kcal	415kcal		エネルギー 227kcal	420kcal		エネルギー 212kcal	405kcal	
	たんぱく質 17.0g	20.3g	たんぱく質 14.8g	18.1g		たんぱく質 16.4g	19.7g		たんぱく質 12.5g	15.8g		たんぱく質 14.8g	18.1g	
	脂質 15.4g	15.9g	脂質 11.4g	11.9g		脂質 9.6g	10.1g		脂質 12.0g	12.5g		脂質 11.9g	12.4g	
	炭水化物 16.2g	58.1g	炭水化物 17.7g	59.6g		炭水化物 15.8g	57.7g		炭水化物 17.9g	59.8g		炭水化物 12.3g	54.2g	
	ナトリウム 844mg	845mg	ナトリウム 848mg	849mg		ナトリウム 536mg	537mg		ナトリウム 715mg	716mg		ナトリウム 739mg	740mg	
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g		食塩相当量 1.4g	1.4g		食塩相当量 1.8g	1.8g		食塩相当量 1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★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	卵麦	インゲンソテー	乳麦		スパゾテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ピーマンのおかか和え		
	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	卵乳麦か		ごぼう大豆	麦		切干大根としらすの煮物	麦	
			キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		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 229kcal	422kcal		エネルギー 259kcal	452kcal		エネルギー 236kcal	429kcal		エネルギー 252kcal	445kcal	
	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 14.2g	17.5g		たんぱく質 16.4g	19.7g		たんぱく質 17.9g	21.2g		たんぱく質 15.3g	18.6g	
	脂質 9.4g	9.9g	脂質 12.5g	13.0g		脂質 13.8g	14.3g		脂質 9.9g	10.4g		脂質 11.8g	12.3g	
	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 15.2g	57.1g		炭水化物 14.9g	56.8g		炭水化物 16.8g	58.7g		炭水化物 19.1g	61.0g	
	ナトリウム 772mg	773mg	ナトリウム 684mg	685mg		ナトリウム 692mg	693mg		ナトリウム 705mg	706mg		ナトリウム 742mg	743mg	
	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g		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	
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 625kcal	1204kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal		エネルギー 621kcal	1200kcal		エネルギー 647kcal	1226kcal		エネルギー 625kcal	1204kcal	
	たんぱく質 39.6g	49.5g	たんぱく質 41.1g	51.0g		たんぱく質 40.3g	50.2g		たんぱく質 39.1g	49.0g		たんぱく質 38.8g	48.7g	
	脂質 31.2g	32.7g	脂質 29.4g	30.9g		脂質 31.6g	33.1g		脂質 30.6g	32.1g		脂質 32.1g	33.6g	
	炭水化物 46.7g	172.4g	炭水化物 47.9g	173.6g		炭水化物 41.4g	167.1g		炭水化物 52.7g	178.4g		炭水化物 44.6g	170.3g	
	ナトリウム 2275mg	2278mg	ナトリウム 2134mg	2137mg		ナトリウム 1902mg	1905mg		ナトリウム 2179mg	2182mg		ナトリウム 2213mg	2216mg	
	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g		食塩相当量 4.9g	4.9g		食塩相当量 5.5g	5.5g		食塩相当量 5.7g	5.7g	
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal		エネルギー 818kcal	1397kcal		エネルギー 848kcal	1427kcal		エネルギー 822kcal	1401kcal	
	たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.2g	57.1g		たんぱく質 48.0g	57.9g		たんぱく質 46.5g	56.4g		たんぱく質 46.5g	56.4g	
	脂質 38.2g	39.7g	脂質 36.5g	38.0g		脂質 38.6g	40.1g		脂質 37.6g	39.1g		脂質 39.1g	40.6g	
	炭水化物 74.5g	200.2g	炭水化物 79.8g	205.5g		炭水化物 69.2g	194.9g		炭水化物 81.6g	207.3g		炭水化物 72.4g	198.1g	
	ナトリウム 2351mg	2354mg	ナトリウム 2208mg	2211mg		ナトリウム 1978mg	1981mg		ナトリウム 2256mg	2259mg		ナトリウム 2289mg	2292mg	
	食塩相当量 6.0g	6.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g		食塩相当量 5.1g	5.1g		食塩相当量 5.7g	5.7g		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。



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3日（月）		8月4日（火）		8月5日（水）		8月6日（木）		8月7日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	厚焼玉子	卵麦	野菜笹かまぼこ	卵	ひとくちがんも煮	麦	豆腐のソナあんかけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	キャベツとザーサイ炒め		春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
	竹輪のソースマヨ	卵	ポテトビーンズサラダ	卵麦	春雨のサラダ	卵	コーンサラダ	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	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 234kcal	477kcal	エネルギー 277kcal	520kcal	エネルギー 273kcal	516kcal	エネルギー 261kcal	504kcal	エネルギー 328kcal	571kcal
	たんぱく質 7.9g	12.0g	たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 5.2g	9.3g	たんぱく質 4.9g	9.0g
	脂質 11.9g	12.5g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 18.0g	18.6g	脂質 23.4g	24.0g
	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 20.9g	73.7g	炭水化物 16.6g	69.4g	炭水化物 20.2g	73.0g	炭水化物 25.3g	78.1g
	ナトリウム 621mg	622mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 647mg	648mg	ナトリウム 407mg	408mg	ナトリウム 709mg	710mg
	カリウム 302mg	363mg	カリウム 330mg	391mg	カリウム 162mg	223mg	カリウム 417mg	478mg	カリウム 267mg	328mg
	リン 114mg	179mg	リン 109mg	174mg	リン 99mg	164mg	リン 79mg	144mg	リン 75mg	140mg
	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 1.0g	1.0g	食塩相当量 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	
	チキンのオイスターマヨ	卵麦	ブリの磯辺焼	麦	酢豚	乳麦	カレイの照焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦
	人参シャトー	麦	うま塩キャベツ	麦か	ナスの油炒め	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦
	春雨の甘酢炒め	麦	ぎんひられんこん	麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜炒め	卵麦
	揚げナスのめかぶ和え	麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳			マカロニサラダ	卵麦	青のりポテトサラダ	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 367kcal	610kcal	エネルギー 358kcal	601kcal	エネルギー 409kcal	652kcal	エネルギー 365kcal	608kcal	エネルギー 341kcal	584kcal
	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 10.1g	14.2g
	脂質 23.4g	24.0g	脂質 21.1g	21.7g	脂質 24.0g	24.6g	脂質 19.1g	19.7g	脂質 19.6g	20.2g
	炭水化物 28.5g	81.3g	炭水化物 28.0g	80.8g	炭水化物 40.8g	93.6g	炭水化物 36.9g	89.7g	炭水化物 29.8g	82.6g
	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 720mg	721mg	ナトリウム 414mg	415mg	ナトリウム 759mg	760mg
	カリウム 396mg	457mg	カリウム 572mg	633mg	カリウム 568mg	629mg	カリウム 556mg	617mg	カリウム 506mg	567mg
	リン 124mg	189mg	リン 151mg	216mg	リン 134mg	199mg	リン 169mg	234mg	リン 136mg	201mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶） 75g		◎みかん（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g		◎黄桃（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	白身魚の梅タレがけ	麦
	チンゲン菜ソテー	乳麦	スイートおさつ		じゃがいもの塩昆布バター	乳	トマトソース		ふきのきんぴら	麦
	麸と若芽のみぞれ煮	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦か	切干大根煮	麦	白菜の煮びたし	麦
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦					マッシュサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	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 365kcal	608kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 307kcal	550kcal
	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 12.5g	16.6g
	脂質 26.3g	26.9g	脂質 15.6g	16.2g	脂質 19.2g	19.8g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 18.3g	18.9g
	炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 40.9g	93.7g	炭水化物 27.8g	80.6g	炭水化物 21.8g	74.6g	炭水化物 21.4g	74.2g
	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 465mg	466mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 750mg	751mg	ナトリウム 638mg	639mg
	カリウム 352mg	413mg	カリウム 613mg	674mg	カリウム 598mg	659mg	カリウム 443mg	504mg	カリウム 448mg	509mg
	リン 117mg	182mg	リン 114mg	179mg	リン 143mg	208mg	リン 134mg	199mg	リン 195mg	260mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	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 966kcal	1695kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 999kcal	1728kcal	エネルギー 960kcal	1689kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal
	たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 26.5g	38.8g	たんぱく質 27.5g	39.8g
	脂質 61.6g	63.4g	脂質 54.5g	56.3g	脂質 61.6g	63.4g	脂質 59.0g	60.8g	脂質 61.3g	63.1g
	炭水化物 74.2g	232.6g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 85.2g	243.6g	炭水化物 78.9g	237.3g	炭水化物 76.5g	234.9g
	ナトリウム 1957mg	1960mg	ナトリウム 1726mg	1729mg	ナトリウム 2178mg	2181mg	ナトリウム 1571mg	1574mg	ナトリウム 2106mg	2109mg
	カリウム 1050mg	1233mg	カリウム 1515mg	1698mg	カリウム 1328mg	1511mg	カリウム 1416mg	1599mg	カリウム 1221mg	1404mg
	リン 355mg	550mg	リン 374mg	569mg	リン 376mg	571mg	リン 382mg	577mg	リン 406mg	601mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.0g	4.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1062kcal	1791kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal
	たんぱく質 28.2g	40.5g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 26.1g	38.4g	たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 27.8g	40.1g
	脂質 61.7g	63.5g	脂質 54.6g	56.4g	脂質 61.7g	63.5g	脂質 59.1g	60.9g	脂質 61.4g	63.2g
	炭水化物 89.7g	248.1g	炭水化物 101.3g	259.7g	炭水化物 100.4g	258.8g	炭水化物 94.4g	252.8g	炭水化物 91.7g	250.1g
	ナトリウム 1960mg	1963mg	ナトリウム 1729mg	1732mg	ナトリウム 2179mg	2182mg	ナトリウム 1574mg	1577mg	ナトリウム 2107mg	2110mg
	カリウム 1110mg	1293mg	カリウム 1571mg	1754mg	カリウム 1385mg	1568mg	カリウム 1476mg	1659mg	カリウム 1278mg	1461mg
	リン 362mg	557mg	リン 380mg	575mg	リン 379mg	574mg	リン 389mg	584mg	リン 409mg	604mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.0g	4.0g	食塩相当量 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

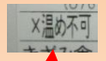


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

	8月3日（月）		8月4日（火）		8月5日（水）		8月6日（木）		8月7日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきのごまマヨ和え	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 167kcal	457kcal	エネルギー 215kcal	505kcal	エネルギー 180kcal	470kcal	エネルギー 163kcal	453kcal	エネルギー 221kcal	511kcal
	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 9.4g	14.3g	たんぱく質 9.1g	14.0g	たんぱく質 6.4g	11.3g	たんぱく質 7.0g	11.9g
	脂質 5.8g	6.5g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 11.3g	12.0g	脂質 8.5g	9.2g	脂質 14.9g	15.6g
	炭水化物 20.8g	83.7g	炭水化物 15.1g	78.0g	炭水化物 10.6g	73.5g	炭水化物 16.2g	79.1g	炭水化物 15.1g	78.0g
	ナトリウム 649mg	650mg	ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 413mg	414mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 708mg	709mg
	カリウム 435mg	507mg	カリウム 352mg	424mg	カリウム 204mg	276mg	カリウム 376mg	448mg	カリウム 310mg	382mg
	リン 113mg	190mg	リン 141mg	218mg	リン 112mg	189mg	リン 153mg	230mg	リン 121mg	198mg
	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	食塩相当量 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の味噌バター焼	乳	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚の梅タレがけ	麦	鶏肉の酒粕焼		アジの磯辺焼	麦
	キャベツソテー	乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ	
	揚ナスの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	大豆と人参の煮物	麦
	若芽としらすのおひたし	麦			じゃがいもののり塩炒め	乳	マカロニサラダ	卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	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 319kcal	609kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 309kcal	599kcal	エネルギー 312kcal	602kcal	エネルギー 267kcal	557kcal
	たんぱく質 14.7g	19.6g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 15.3g	20.2g	たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 18.0g	22.9g
	脂質 22.4g	23.1g	脂質 17.6g	18.3g	脂質 15.6g	16.3g	脂質 19.3g	20.0g	脂質 15.6g	16.3g
	炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 21.3g	84.2g	炭水化物 26.3g	89.2g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 13.2g	76.1g
	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 683mg	684mg
	カリウム 578mg	650mg	カリウム 481mg	553mg	カリウム 670mg	742mg	カリウム 397mg	469mg	カリウム 765mg	837mg
	リン 203mg	280mg	リン 158mg	235mg	リン 221mg	298mg	リン 59mg	136mg	リン 238mg	315mg
	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	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	バンバンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	白花豆煮	麦	中華サラダ	乳麦
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	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 327kcal	617kcal	エネルギー 268kcal	558kcal	エネルギー 289kcal	579kcal	エネルギー 310kcal	600kcal	エネルギー 286kcal	576kcal
	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 17.3g	22.2g	たんぱく質 14.3g	19.2g	たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 15.6g	20.5g
	脂質 22.0g	22.7g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 16.3g	17.0g	脂質 15.8g	16.5g	脂質 15.9g	16.6g
	炭水化物 14.8g	77.7g	炭水化物 21.7g	84.6g	炭水化物 20.4g	83.3g	炭水化物 25.0g	87.9g	炭水化物 19.5g	82.4g
	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 762mg	763mg	ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 452mg	453mg	ナトリウム 792mg	793mg
	カリウム 460mg	532mg	カリウム 572mg	644mg	カリウム 614mg	686mg	カリウム 530mg	602mg	カリウム 561mg	633mg
	リン 219mg	296mg	リン 216mg	293mg	リン 188mg	265mg	リン 221mg	298mg	リン 197mg	274mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.1g	1.2g	食塩相当量 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 813kcal	1683kcal	エネルギー 782kcal	1652kcal	エネルギー 778kcal	1648kcal	エネルギー 785kcal	1655kcal	エネルギー 774kcal	1644kcal
	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 40.6g	55.3g
	脂質 50.2g	52.3g	脂質 42.4g	44.5g	脂質 43.2g	45.3g	脂質 43.6g	45.7g	脂質 46.4g	48.5g
	炭水化物 50.3g	239.0g	炭水化物 58.1g	246.8g	炭水化物 57.3g	246.0g	炭水化物 55.5g	244.2g	炭水化物 47.8g	236.5g
	ナトリウム 2099mg	2102mg	ナトリウム 2239mg	2242mg	ナトリウム 1656mg	1659mg	ナトリウム 1762mg	1765mg	ナトリウム 2183mg	2186mg
	カリウム 1473mg	1689mg	カリウム 1405mg	1621mg	カリウム 1488mg	1704mg	カリウム 1303mg	1519mg	カリウム 1636mg	1852mg
	リン 535mg	766mg	リン 515mg	746mg	リン 521mg	752mg	リン 433mg	664mg	リン 556mg	787mg
	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.4g	4.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー 941kcal	1811kcal	エネルギー 908kcal	1778kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal	エネルギー 881kcal	1751kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal
	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 40.9g	55.6g	たんぱく質 41.2g	55.9g
	脂質 50.4g	52.5g	脂質 42.6g	44.7g	脂質 43.4g	45.5g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 46.6g	48.7g
	炭水化物 81.2g	269.9g	炭水化物 88.6g	277.3g	炭水化物 88.2g	276.9g	炭水化物 78.5g	267.2g	炭水化物 78.3g	267.0g
	ナトリウム 2105mg	2108mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 1662mg	1665mg	ナトリウム 1768mg	1771mg	ナトリウム 2185mg	2188mg
	カリウム 1593mg	1809mg	カリウム 1519mg	1735mg	カリウム 1608mg	1824mg	カリウム 1416mg	1632mg	カリウム 1750mg	1966mg
	リン 549mg	780mg	リン 521mg	752mg	リン 535mg	766mg	リン 445mg	676mg	リン 562mg	793mg
	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.4g	4.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g

※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

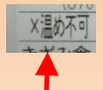


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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3日（月）			8月4日（火）			8月5日（水）			8月6日（木）			8月7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		
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	野菜とハムの玉子炒め		卵乳	鶏大豆		麦	豚肉と大根の煮物		麦	鶏じゃが煮		麦落
	パスタのクリーム煮		乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	南瓜の柚子そぼろあん		麦	なめことじゃが芋の煮物		麦	ナスの油炒め		麦
	白菜のスープ煮		乳麦	白花豆煮		麦	大根のあっさり生姜漬け		麦	たたきごぼう		麦	切干とツナの明太サラダ		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	157kcal	429kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	173kcal	444kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	166kcal	438kcal
	蛋白質	5.0g	11.3g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	5.0g	11.2g
	脂 質	10.0g	11.0g	脂 質	6.0g	7.7g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	11.0g	12.0g
	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	23.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	74.8g	炭水化物	19.1g	75.1g	炭水化物	11.5g	68.8g
	ナトリウム	534mg	1000mg	ナトリウム	482mg	924mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	405mg	871mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.0g	2.2g
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		
	サワラのごま醤油焼		麦	バーベキューチキン		麦	白身魚の味噌煮			鶏の天ぷら		卵麦	照焼ハンバーグ		乳麦
	人参のきんぴら		麦	枝豆のペペロンチーノ風			菜の花			天ぷらのタレ		麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		乳麦
	春雨の五目炒め		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か	枝豆入り麻婆なす		麦か	人参のレモン煮		乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦
	菜の花としめじの和え物		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	バンサンスー		卵乳麦	豚肉のチリソース炒め		麦	春雨の中華和え		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	法蓮草とひじきのナムル		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	198kcal	469kcal	エネルギー	258kcal	535kcal	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	15.1g	20.8g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	15.4g	21.8g	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	13.0g	19.3g
	脂 質	8.0g	8.9g	脂 質	15.7g	16.7g	脂 質	10.3g	12.0g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	10.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	75.1g	炭水化物	16.7g	74.8g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	15.9g	74.0g	炭水化物	25.1g	81.1g
	ナトリウム	900mg	1342mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	938mg	1379mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	849mg	1290mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め		乳麦	ハッシュドポークのルー		乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	ホキの青じそ焼		麦
	インゲンソテー		乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	塩枝豆		
	揚ナスの煮物		麦	切干と人参のハリハリ		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦	パスタのサラダ		卵乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	梅和えスパゲティ		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと竹輪のおかか和え		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	292kcal	568kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	182kcal	455kcal
	蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	7.3g	13.1g	蛋白質	11.3g	17.8g	蛋白質	17.5g	23.7g
	脂 質	17.5g	18.5g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	13.6g	14.5g	脂 質	12.5g	14.2g	脂 質	6.8g	7.8g
	炭水化物	24.5g	82.7g	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	24.6g	81.1g	炭水化物	12.2g	69.5g
	ナトリウム	916mg	1360mg	ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	949mg	1392mg	ナトリウム	937mg	1403mg	ナトリウム	929mg	1371mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	647kcal	1466kcal	エネルギー	648kcal	1469kcal	エネルギー	629kcal	1447kcal	エネルギー	617kcal	1436kcal	エネルギー	609kcal	1430kcal
	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	32.7g	50.9g	蛋白質	33.0g	51.1g	蛋白質	30.8g	49.2g	蛋白質	35.5g	54.2g
	脂 質	35.5g	38.4g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	30.8g	34.3g	脂 質	28.1g	31.7g	脂 質	28.1g	31.8g
	炭水化物	53.4g	226.0g	炭水化物	58.9g	230.3g	炭水化物	56.3g	227.4g	炭水化物	59.6g	230.2g	炭水化物	48.8g	219.4g
	ナトリウム	2350mg	3702mg	ナトリウム	2088mg	3413mg	ナトリウム	2453mg	3779mg	ナトリウム	2327mg	3676mg	ナトリウム	2183mg	3532mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g

★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

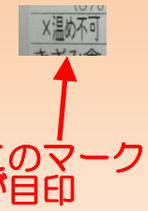


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

「刻み食」　週間献立表

	8月3日（月）		8月4日（火）		8月5日（水）		8月6日（木）		8月7日（金）	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	野菜とハムの玉子炒め	卵乳	鶏大豆	麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏じゃが煮	麦落
	パスタのクリーム煮	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	ナスの油炒め	麦
	白菜のスープ煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	たたきごぼう	麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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 157kcal	316kcal	エネルギー 176kcal	335kcal	エネルギー 173kcal	332kcal	エネルギー 159kcal	318kcal	エネルギー 166kcal	325kcal
	蛋白質 5.0g	8.7g	蛋白質 7.8g	11.5g	蛋白質 10.3g	14.0g	蛋白質 7.2g	10.9g	蛋白質 5.0g	8.7g
	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 6.0g	6.7g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 11.0g	11.7g
	炭水化物 10.9g	43.9g	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 17.3g	50.3g	炭水化物 19.1g	52.1g	炭水化物 11.5g	44.5g
	ナトリウム 534mg	974mg	ナトリウム 482mg	922mg	ナトリウム 566mg	1006mg	ナトリウム 501mg	941mg	ナトリウム 405mg	845mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.0g	2.1g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのごま醤油焼	麦	バーベキューチキン	麦	白身魚の味噌煮		鶏の天ぷら	卵麦	照焼ハンバーグ	乳麦
	人参のきんぴら	麦	枝豆のペペロンチーノ風		菜の花		天ぷらのタレ	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦
	春雨の五目炒め	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	枝豆入り麻婆なす	麦か	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦
	菜の花としめじの和え物	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	バンサンスー	卵乳麦	豚肉のチリソース炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	法蓮草とひじきのナムル	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 198kcal	357kcal	エネルギー 258kcal	417kcal	エネルギー 238kcal	397kcal	エネルギー 201kcal	360kcal	エネルギー 261kcal	420kcal
	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 12.9g	16.6g	蛋白質 15.4g	19.1g	蛋白質 12.3g	16.0g	蛋白質 13.0g	16.7g
	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 15.7g	16.4g	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 10.3g	11.0g
	炭水化物 18.0g	51.0g	炭水化物 16.7g	49.7g	炭水化物 21.4g	54.4g	炭水化物 15.9g	48.9g	炭水化物 25.1g	58.1g
	ナトリウム 900mg	1340mg	ナトリウム 761mg	1201mg	ナトリウム 938mg	1378mg	ナトリウム 889mg	1329mg	ナトリウム 849mg	1289mg
	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	ハッシュドポークのルー	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ホキの青じそ焼	麦
	インゲンソテー	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	塩枝豆	
	揚ナスの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと竹輪のおかか和え	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 292kcal	451kcal	エネルギー 214kcal	373kcal	エネルギー 218kcal	377kcal	エネルギー 257kcal	416kcal	エネルギー 182kcal	341kcal
	蛋白質 10.1g	13.8g	蛋白質 12.0g	15.7g	蛋白質 7.3g	11.0g	蛋白質 11.3g	15.0g	蛋白質 17.5g	21.2g
	脂 質 17.5g	18.2g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 13.6g	14.3g	脂 質 12.5g	13.2g	脂 質 6.8g	7.5g
	炭水化物 24.5g	57.5g	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 17.6g	50.6g	炭水化物 24.6g	57.6g	炭水化物 12.2g	45.2g
	ナトリウム 916mg	1356mg	ナトリウム 845mg	1285mg	ナトリウム 949mg	1389mg	ナトリウム 937mg	1377mg	ナトリウム 929mg	1369mg
	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 647kcal	1124kcal	エネルギー 648kcal	1125kcal	エネルギー 629kcal	1106kcal	エネルギー 617kcal	1094kcal	エネルギー 609kcal	1086kcal
	蛋白質 30.2g	41.3g	蛋白質 32.7g	43.8g	蛋白質 33.0g	44.1g	蛋白質 30.8g	41.9g	蛋白質 35.5g	46.6g
	脂 質 35.5g	37.6g	脂 質 31.7g	33.8g	脂 質 30.8g	32.9g	脂 質 28.1g	30.2g	脂 質 28.1g	30.2g
	炭水化物 53.4g	152.4g	炭水化物 58.9g	157.9g	炭水化物 56.3g	155.3g	炭水化物 59.6g	158.6g	炭水化物 48.8g	147.8g
	ナトリウム 2350mg	3670mg	ナトリウム 2088mg	3408mg	ナトリウム 2453mg	3773mg	ナトリウム 2327mg	3647mg	ナトリウム 2183mg	3503mg
	食塩相当量 6.0g	9.3g	食塩相当量 5.2g	8.7g	食塩相当量 6.2g	9.6g	食塩相当量 6.0g	9.3g	食塩相当量 5.6g	8.9g

★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

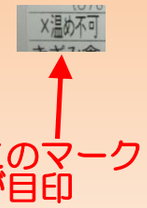


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

	8月3日（月）		8月4日（火）		8月5日（水）		8月6日（木）		8月7日（金）	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦
	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
	★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	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 71kcal	248kcal	エネルギー 98kcal	275kcal	エネルギー 90kcal	267kcal	エネルギー 122kcal	299kcal	エネルギー 132kcal	309kcal
	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 4.1g	7.8g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 3.6g	7.3g	蛋白質 3.9g	7.6g
	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 6.9g	7.6g
	炭水化物 9.4g	47.5g	炭水化物 11.4g	49.5g	炭水化物 13.9g	52.0g	炭水化物 16.8g	54.9g	炭水化物 13.3g	51.4g
	ナトリウム 523mg	1045mg	ナトリウム 530mg	1052mg	ナトリウム 532mg	1054mg	ナトリウム 453mg	975mg	ナトリウム 602mg	1124mg
	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.9g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦
	★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	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 156kcal	333kcal	エネルギー 210kcal	387kcal	エネルギー 211kcal	388kcal	エネルギー 184kcal	361kcal	エネルギー 203kcal	380kcal
	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 5.6g	9.3g
	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 10.6g	11.3g
	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 18.0g	56.1g	炭水化物 17.9g	56.0g	炭水化物 21.5g	59.6g
	ナトリウム 759mg	1281mg	ナトリウム 814mg	1336mg	ナトリウム 748mg	1270mg	ナトリウム 825mg	1347mg	ナトリウム 846mg	1368mg
	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚と菜の花の煮物	麦
	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 237kcal	414kcal	エネルギー 175kcal	352kcal	エネルギー 141kcal	318kcal	エネルギー 180kcal	357kcal	エネルギー 196kcal	373kcal
	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 4.7g	8.4g
	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 10.2g	10.9g
	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 18.5g	56.6g	炭水化物 20.5g	58.6g
	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 898mg	1420mg	ナトリウム 808mg	1330mg	ナトリウム 839mg	1361mg	ナトリウム 768mg	1290mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.3g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 464kcal	995kcal	エネルギー 483kcal	1014kcal	エネルギー 442kcal	973kcal	エネルギー 486kcal	1017kcal	エネルギー 531kcal	1062kcal
	蛋白質 13.8g	24.9g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 20.1g	31.2g	蛋白質 14.2g	25.3g
	脂 質 25.2g	27.3g	脂 質 25.3g	27.4g	脂 質 20.3g	22.4g	脂 質 20.7g	22.8g	脂 質 27.7g	29.8g
	炭水化物 45.0g	159.3g	炭水化物 47.6g	161.9g	炭水化物 48.6g	162.9g	炭水化物 53.2g	167.5g	炭水化物 55.3g	169.6g
	ナトリウム 2104mg	3670mg	ナトリウム 2242mg	3808mg	ナトリウム 2088mg	3654mg	ナトリウム 2117mg	3683mg	ナトリウム 2216mg	3782mg
	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.4g	9.4g	食塩相当量 5.7g	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。

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

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります