

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 469kcal				エネルギー 196kcal 460kcal				エネルギー 216kcal 471kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.5g				たんぱく質 13.7g 19.4g				たんぱく質 9.6g 14.5g				たんぱく質 12.7g 17.8g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 食べるとトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サウラの ごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子どじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生妻和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 204kcal 470kcal				エネルギー 217kcal 471kcal				エネルギー 206kcal 460kcal				エネルギー 200kcal 456kcal				エネルギー 235kcal 491kcal			
	たんぱく質 10.9g 16.8g				たんぱく質 15.0g 20.0g				たんぱく質 16.1g 21.3g				たんぱく質 11.5g 16.6g				たんぱく質 15.2g 20.5g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生妻和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 472kcal				エネルギー 202kcal 464kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 504kcal				エネルギー 240kcal 506kcal			
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生妻和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 472kcal				エネルギー 202kcal 464kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 504kcal				エネルギー 240kcal 506kcal			
	たんぱく質 16.5g 22.1g				たんぱく質 10.2g 15.9g				たんぱく質 13.8g 19.8g				たんぱく質 16.8g 22.6g				たんぱく質 17.0g 22.8g			
合計	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生妻和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 624kcal 1411kcal				エネルギー 615kcal 1395kcal				エネルギー 625kcal 1402kcal				エネルギー 606kcal 1388kcal				エネルギー 627kcal 1416kcal			
	たんぱく質 40.6g 57.4g				たんぱく質 38.9g 55.3g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 41.0g 57.0g				たんぱく質 38.9g 55.9g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生妻和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 831kcal 1618kcal				エネルギー 812kcal 1592kcal				エネルギー 826kcal 1603kcal				エネルギー 813kcal 1595kcal				エネルギー 824kcal 1613kcal			
	たんぱく質 46.7g 63.5g				たんぱく質 46.6g 63.0g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 47.1g 63.1g				たんぱく質 46.6g 63.6g			

※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

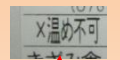


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー			★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし			★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		
	乳麦落 麦 麦			卵 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦			卵麦 乳麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパンソー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物			★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け			★ごはん120g サウラののちま焼 ピーマンソース 油揚げの玉子どじ カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル			★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え		
	麦 乳麦 乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦			卵乳麦 麦			麦落 麦 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	204kcal	397kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 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120g ひじきと野菜の豆腐寄せ鍋しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 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120g ひじきと野菜の豆腐寄せ鍋しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
合計	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 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120g ひじきと野菜の豆腐寄せ鍋しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 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	624kcal	1203kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
合計(間食込)	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 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120g ひじきと野菜の豆腐寄せ鍋しそあんかけ 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 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	831kcal	1410kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g

※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。

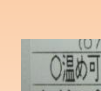
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

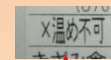


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)									
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 麩とえのきのさつと煮 かにがまサラダ		卵乳麦 麦 麦 卵麦か		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ピリ辛担々ナス パインキャロットラペ		卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん 大根とひじきの煮物 チーズマカロニサラダ		卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 枝豆とコーンのバター風味 さっぱりポテトサラダ		乳麦 乳麦 卵 卵		★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		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	242kcal	485kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	17.2g	17.8g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	17.2g	17.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	33.5g	86.3g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	33.5g	86.3g	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	748mg	749mg
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	748mg	749mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	503mg	564mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	503mg	564mg	リン	129mg	194mg	リン	129mg	194mg
	リン	155mg	220mg	リン	127mg	192mg	リン	80mg	145mg	リン	122mg	187mg	リン	129mg	194mg	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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						
昼食	★ごはん150g サウラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 しめじのバター醤油パスタ 明太ポテトサラダ		麦落 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め キャベツの白ドレ和え		卵乳麦 乳麦 乳 卵麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 里芋の柚子味噌煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし 玉子スハサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		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	562kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.8g	22.4g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	25.0g	25.6g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.8g	22.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	27.1g	79.9g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	27.1g	79.9g	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	800mg	801mg
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	800mg	801mg	カリウム	368mg	429mg	カリウム	368mg	429mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	368mg	429mg	リン	185mg	250mg	リン	185mg	250mg
	リン	166mg	231mg	リン	159mg	224mg	リン	134mg	199mg	リン	119mg	184mg	リン	185mg	250mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g						
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ポテトクロック 人参ジャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦 麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g マンネヨムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え		麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう		卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツクリムソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートパンプ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		麦 麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		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	360kcal	603kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.6g	11.7g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.1g	15.7g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.1g	15.7g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	31.8g	84.6g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	31.8g	84.6g	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	516mg	517mg
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	551mg	612mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	551mg	612mg	リン	104mg	169mg	リン	104mg	169mg
	リン	111mg	176mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	140mg	205mg	リン	104mg	169mg	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g						
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		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	957kcal	1686kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.2g	38.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	54.1g	55.9g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	54.1g	55.9g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	92.4g	250.8g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	92.4g	250.8g	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1750mg	1753mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1422mg	1605mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1422mg	1605mg	リン	418mg	613mg	リン	418mg	613mg
	リン	432mg	627mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg	リン	381mg	576mg	リン	418mg	613mg	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g						
	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		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		1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.6g	38.9g
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.2g	56.0g
脂質		52.7g	54.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	103.9g	262.3g
炭水化物		107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
ナトリウム		2149mg	2152mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1478mg	1661mg
カリウム		1625mg	1808mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1478mg	1661mg	リン	424mg	619mg	リン	424mg	619mg
リン		439mg	634mg	リン	440mg	635mg	リン	410mg	605mg	リン	388mg	583mg	リン	424mg	619mg	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g						

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20〜30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

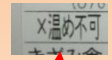


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが留印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

8月10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)																													
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬			乳麦落 乳麦 麦			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ			卵麦 乳麦 卵麦			★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 釜時豆煮 野菜のピーナッツ和え			麦落 麦落 麦落			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 穀の野菜あんかけ パジルポテトチキン			卵乳麦落 麦 卵乳麦			★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ			卵麦 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			223kcal			513kcal			エネルギー			236kcal			526kcal			エネルギー			183kcal			473kcal			エネルギー			219kcal			509kcal			エネルギー			173kcal			463kcal		
	たんぱく質			6.1g			11.0g			たんぱく質			10.2g			15.1g			たんぱく質			9.8g			14.7g			たんぱく質			8.3g			13.2g			たんぱく質			9.2g			14.1g		
	脂質			14.1g			14.8g			脂質			15.7g			16.4g			脂質			6.2g			6.9g			脂質			10.9g			11.6g			脂質			9.0g			9.7g		
	炭水化物			19.5g			82.4g			炭水化物			14.0g			76.9g			炭水化物			22.1g			85.0g			炭水化物			22.0g			84.9g			炭水化物			12.2g			75.1g		
	ナトリウム			556mg			557mg			ナトリウム			794mg			795mg			ナトリウム			657mg			658mg			ナトリウム			607mg			608mg			ナトリウム			670mg			671mg		
	カリウム			510mg			582mg			カリウム			404mg			476mg			カリウム			444mg			516mg			カリウム			418mg			490mg			カリウム			224mg			296mg		
	リン			101mg			178mg			リン			119mg			196mg			リン			125mg			202mg			リン			110mg			187mg			リン			121mg			198mg		
	食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			2.0g			2.0g			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		
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペロンチーノ たたきごぼう			乳麦 卵乳麦 麦			★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚煮 人参とコーンのツナマヨ和え			麦 卵乳麦 麦			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そばろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			卵乳麦 乳麦落 卵麦			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし			麦 卵麦 麦			★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦																	
	おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			286kcal			576kcal			エネルギー			297kcal			587kcal			エネルギー			297kcal			587kcal			エネルギー			295kcal			585kcal			エネルギー			276kcal			566kcal		
	たんぱく質			17.0g			21.9g			たんぱく質			16.0g			20.9g			たんぱく質			12.5g			17.4g			たんぱく質			16.0g			20.9g			たんぱく質			16.5g			21.4g		
	脂質			17.1g			17.8g			脂質			16.0g			16.7g			脂質			22.6g			23.3g			脂質			14.7g			15.4g			脂質			14.0g			14.7g		
	炭水化物			15.3g			78.2g			炭水化物			22.3g			85.2g			炭水化物			10.0g			72.9g			炭水化物			23.4g			86.3g			炭水化物			19.1g			82.0g		
	ナトリウム			746mg			747mg			ナトリウム			664mg			665mg			ナトリウム			672mg			673mg			ナトリウム			540mg			541mg			ナトリウム			665mg			666mg		
	カリウム			480mg			552mg			カリウム			519mg			591mg			カリウム			447mg			519mg			カリウム			428mg			500mg			カリウム			445mg			517mg		
	リン			108mg			185mg			リン			174mg			251mg			リン			159mg			236mg			リン			233mg			310mg			リン			72mg			149mg		
	食塩相当量			1.9g			1.9g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.7g			1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g																												
夕食	★ごはん180g ホットケーキの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げた人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え			麦 麦			★ごはん180g サウラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ			麦 乳麦 卵乳麦			★ごはん180g 煮込みタンポポチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ			卵 乳麦 麦 麦			★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ			麦 麦 麦 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			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			272kcal			562kcal			エネルギー			253kcal			543kcal			エネルギー			327kcal			617kcal			エネルギー			291kcal			581kcal			エネルギー			335kcal			625kcal		
	たんぱく質			16.5g			21.4g			たんぱく質			13.4g			18.3g			たんぱく質			16.7g			21.6g			たんぱく質			15.7g			20.6g			たんぱく質			13.6g			18.5g		
	脂質			15.4g			16.1g			脂質			15.9g			16.6g			脂質			14.8g			15.5g			脂質			16.0g			16.7g			脂質			24.4g			25.1g		
	炭水化物			14.5g			77.4g			炭水化物			14.1g			77.0g			炭水化物			28.7g			91.6g			炭水化物			20.3g			83.2g			炭水化物			13.6g			76.5g		
	ナトリウム			684mg			685mg			ナトリウム			659mg			660mg			ナトリウム			699mg			700mg			ナトリウム			537mg			538mg			ナトリウム			634mg			635mg		
	カリウム			471mg			543mg			カリウム			406mg			478mg			カリウム			614mg			686mg			カリウム			809mg			881mg			カリウム			443mg			515mg		
	リン			211mg			288mg			リン			191mg			268mg			リン			206mg			283mg			リン			215mg			292mg			リン			201mg			278mg		
	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			1.4g			1.4g			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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット					
	エネルギー			781kcal			1651kcal			エネルギー			786kcal			1656kcal			エネルギー			807kcal			1677kcal			エネルギー			805kcal			1675kcal			エネルギー			784kcal			1654kcal		
	たんぱく質			39.6g			54.3g			たんぱく質			39.6g			54.3g			たんぱく質			39.0g			53.7g			たんぱく質			40.0g			54.7g			たんぱく質			39.3g			54.0g		
	脂質			46.6g			48.7g			脂質			47.6g			49.7g			脂質			43.6g			45.7g			脂質			41.6g			43.7g			脂質			47.4g			49.5g		
	炭水化物			49.3g			238.0g			炭水化物			50.4g			239.1g			炭水化物			60.8g			249.5g			炭水化物			65.7g			254.4g			炭水化物			44.9g			233.6g		
	ナトリウム			1986mg			1989mg			ナトリウム			2117mg			2120mg			ナトリウム			2028mg			2031mg			ナトリウム			1684mg			1687mg			ナトリウム			1969mg			1972mg		
	カリウム			1461mg			1677mg			カリウム			1329mg			1545mg			カリウム			1505mg			1721mg			カリウム			1655mg			1871mg			カリウム			1112mg			1328mg		
	リン			420mg			651mg			リン			484mg			715mg			リン			490mg			721mg			リン			558mg			789mg			リン			394mg			625mg		
	食塩相当量			5.0g			5.0g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			5.2g			5.2g			食塩相当量			4.3g			4.3g			食塩相当量			5.0g			5.0g		
	合計(間食込)	エネルギー			909kcal			1779kcal			エネルギー			882kcal			1752kcal			エネルギー			935kcal			1805kcal			エネルギー			931kcal			1801kcal			エネルギー			912kcal			1782kcal	
たんぱく質			40.4g			55.1g			たんぱく質			40.4g			55.1g			たんぱく質			39.8g			54.5g			たんぱく質			40.6g			55.3g			たんぱく質			40.1g			54.8g			
脂質			46.8g			48.9g			脂質			47.8g			49.9g			脂質			43.8g			45.9g			脂質			41.8g			43.9g			脂質			47.6g			49.7g			
炭水化物			80.2g			268.9g			炭水化物			73.4g			262.1g			炭水化物			91.7g			280.4g			炭水化物			96.2g			284.9g			炭水化物			75.8g			264.5g			
ナトリウム			1992mg			1995mg			ナトリウム			2123mg			2126mg			ナトリウム			2034mg			2037mg			ナトリウム			1686mg			1689mg			ナトリウム			1975mg			1978mg			
カリウム			1581mg			1797mg			カリウム			1442mg			1658mg			カリウム			1625mg			1841mg			カリウム			1769mg			1985mg			カリウム			1232mg			1448mg			
リン			434mg			665mg			リン			496mg			727mg			リン			504mg			735mg			リン			564mg			795mg			リン			408mg			639mg			
食塩相当量			5.0g			5.0g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			5.2g			5.2g			食塩相当量			4.3g			4.3g			食塩相当量			5.0g			5.0g			

※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10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)								
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉ときこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦		スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	157kcal	422kcal	エネルギー	150kcal	424kcal	エネルギー	98kcal	366kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	85kcal	358kcal	エネルギー	85kcal	358kcal		
	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	9.0g	15.1g	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g	蛋白質	6.0g	12.1g		
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	3.7g	4.7g	脂質	3.7g	4.7g		
	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.6g	73.3g	炭水化物	11.9g	68.7g	炭水化物	16.9g	74.0g	炭水化物	7.6g	64.8g	炭水化物	7.6g	64.8g		
	ナトリウム	730mg	1196mg	ナトリウム	692mg	1134mg	ナトリウム	446mg	890mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg	ナトリウム	674mg	1117mg		
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g			
昼 食	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★かやくごはん 麦 卵麦 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	192kcal	464kcal	エネルギー	277kcal	548kcal	エネルギー	197kcal	475kcal	エネルギー	242kcal	517kcal	エネルギー	186kcal	462kcal	エネルギー	186kcal	462kcal		
	蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	7.8g	14.7g	蛋白質	11.4g	17.9g	蛋白質	11.4g	17.9g		
	脂質	9.1g	10.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.8g	10.9g	脂質	10.0g	11.4g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	7.6g	9.3g		
	炭水化物	15.5g	73.2g	炭水化物	25.7g	83.2g	炭水化物	16.1g	74.3g	炭水化物	30.7g	87.5g	炭水化物	17.3g	73.8g	炭水化物	17.3g	73.8g		
	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	783mg	1767mg	ナトリウム	790mg	1256mg	ナトリウム	790mg	1256mg		
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	4.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g			
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	359kcal	636kcal	エネルギー	217kcal	500kcal	エネルギー	325kcal	591kcal	エネルギー	325kcal	591kcal		
	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	13.8g	20.7g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	14.7g	20.4g		
	脂質	17.2g	18.2g	脂質	18.6g	19.5g	脂質	20.6g	22.3g	脂質	11.3g	13.1g	脂質	19.1g	20.0g	脂質	19.1g	20.0g		
	炭水化物	19.8g	77.2g	炭水化物	11.1g	67.9g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	16.4g	73.7g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	22.5g	78.9g		
	ナトリウム	705mg	1150mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	901mg	1343mg	ナトリウム	901mg	1343mg		
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g			
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	633kcal	1442kcal	エネルギー	698kcal	1513kcal	エネルギー	654kcal	1477kcal	エネルギー	677kcal	1506kcal	エネルギー	596kcal	1411kcal	エネルギー	596kcal	1411kcal		
	蛋白質	32.1g	49.7g	蛋白質	34.1g	51.7g	蛋白質	27.0g	45.4g	蛋白質	28.3g	47.8g	蛋白質	32.1g	50.4g	蛋白質	32.1g	50.4g		
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	38.6g	41.4g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.2g	39.3g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	30.4g	34.0g		
	炭水化物	50.6g	222.1g	炭水化物	52.4g	224.4g	炭水化物	58.8g	230.3g	炭水化物	64.0g	235.2g	炭水化物	47.4g	217.5g	炭水化物	47.4g	217.5g		
	ナトリウム	2254mg	3607mg	ナトリウム	2261mg	3586mg	ナトリウム	2354mg	3684mg	ナトリウム	2003mg	3870mg	ナトリウム	2365mg	3716mg	ナトリウム	2365mg	3716mg		
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g		

「刻み食」 週間献立表

8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)			
朝	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット
	エネルギー 157kcal		316kcal	エネルギー 150kcal		309kcal	エネルギー 98kcal		257kcal	エネルギー 218kcal		377kcal	エネルギー 85kcal		244kcal
	蛋白質 8.4g		12.1g	蛋白質 9.0g		12.7g	蛋白質 4.8g		8.5g	蛋白質 6.7g		10.4g	蛋白質 6.0g		9.7g
	脂質 7.4g		8.1g	脂質 5.9g		6.6g	脂質 3.1g		3.8g	脂質 13.9g		14.6g	脂質 3.7g		4.4g
食	炭水化物 15.3g		48.3g	炭水化物 15.6g		48.6g	炭水化物 11.9g		44.9g	炭水化物 16.9g		49.9g	炭水化物 7.6g		40.6g
	ナトリウム 730mg		1170mg	ナトリウム 692mg		1132mg	ナトリウム 446mg		886mg	ナトリウム 439mg		879mg	ナトリウム 674mg		1114mg
	食塩相当量 1.9g		3.0g	食塩相当量 1.8g		2.9g	食塩相当量 1.1g		2.3g	食塩相当量 1.1g		2.2g	食塩相当量 1.7g		2.8g
	★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット
昼	エネルギー 192kcal		351kcal	エネルギー 277kcal		436kcal	エネルギー 197kcal		356kcal	エネルギー 242kcal		401kcal	エネルギー 186kcal		345kcal
	蛋白質 12.7g		16.4g	蛋白質 11.3g		15.0g	蛋白質 10.5g		14.2g	蛋白質 7.8g		11.5g	蛋白質 11.4g		15.1g
	脂質 9.1g		9.8g	脂質 14.1g		14.8g	脂質 9.8g		10.5g	脂質 10.0g		10.7g	脂質 7.6g		8.3g
	炭水化物 15.5g		48.5g	炭水化物 25.7g		58.7g	炭水化物 16.1g		49.1g	炭水化物 30.7g		63.7g	炭水化物 17.3g		50.3g
	ナトリウム 819mg		1259mg	ナトリウム 754mg		1194mg	ナトリウム 927mg		1367mg	ナトリウム 783mg		1223mg	ナトリウム 790mg		1230mg
夕	食塩相当量 2.1g		3.2g	食塩相当量 1.9g		3.0g	食塩相当量 2.4g		3.5g	食塩相当量 2.0g		3.1g	食塩相当量 2.0g		3.1g
	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット
	エネルギー 284kcal		443kcal	エネルギー 271kcal		430kcal	エネルギー 359kcal		518kcal	エネルギー 217kcal		376kcal	エネルギー 325kcal		484kcal
	蛋白質 11.0g		14.7g	蛋白質 13.8g		17.5g	蛋白質 11.7g		15.4g	蛋白質 13.8g		17.5g	蛋白質 14.7g		18.4g
食	脂質 17.2g		17.9g	脂質 18.6g		19.3g	脂質 20.6g		21.3g	脂質 11.3g		12.0g	脂質 19.1g		19.8g
	炭水化物 19.8g		52.8g	炭水化物 11.1g		44.1g	炭水化物 30.8g		63.8g	炭水化物 16.4g		49.4g	炭水化物 22.5g		55.5g
	ナトリウム 705mg		1145mg	ナトリウム 815mg		1255mg	ナトリウム 981mg		1421mg	ナトリウム 781mg		1221mg	ナトリウム 901mg		1341mg
	食塩相当量 1.8g		2.9g	食塩相当量 2.1g		3.2g	食塩相当量 2.5g		3.6g	食塩相当量 2.0g		3.1g	食塩相当量 2.3g		3.4g
	★全粥240g 鶏肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
合	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット	栄養価 おかずセット		フルセット
	エネルギー 633kcal		1110kcal	エネルギー 698kcal		1175kcal	エネルギー 654kcal		1131kcal	エネルギー 677kcal		1154kcal	エネルギー 596kcal		1073kcal
	蛋白質 32.1g		43.2g	蛋白質 34.1g		45.2g	蛋白質 27.0g		38.1g	蛋白質 28.3g		39.4g	蛋白質 32.1g		43.2g
	脂質 33.7g		35.8g	脂質 38.6g		40.7g	脂質 33.5g		35.6g	脂質 35.2g		37.3g	脂質 30.4g		32.5g
	炭水化物 50.6g		149.6g	炭水化物 52.4g		151.4g	炭水化物 58.8g		157.8g	炭水化物 64.0g		163.0g	炭水化物 47.4g		146.4g
計	ナトリウム 2254mg		3574mg	ナトリウム 2261mg		3581mg	ナトリウム 2354mg		3674mg	ナトリウム 2003mg		3323mg	ナトリウム 2365mg		3685mg
	食塩相当量 5.8g		9.1g	食塩相当量 5.8g		9.1g	食塩相当量 6.0g		9.4g	食塩相当量 5.1g		8.4g	食塩相当量 6.0g		9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

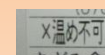


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

8月10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)			
朝	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	118kcal	295kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal
	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	1.9g	5.6g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	11.1g	49.2g
	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	574mg	1096mg	ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	557mg	1079mg
	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g
	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	840mg	1362mg	ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	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	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.4g	53.5g
	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	695mg	1217mg	ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	637mg	1159mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	505kcal	1036kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal
	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.5g	33.6g	蛋白質	20.6g	31.7g	蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	16.9g	28.0g
	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g
	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g
	ナトリウム	2307mg	3873mg	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	2109mg	3675mg	ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2098mg	3664mg
	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g

★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。

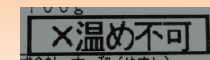
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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