

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|         | 8月24日(月)                                                                       |  |  |  | 8月25日(火)                                                                |  |  |  | 8月26日(水)                                                                   |  |  |  | 8月27日(木)                                                                 |  |  |  | 8月28日(金)                                                              |  |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>鶏肉とごぼうの味噌煮込み<br>ツナあっさり煮<br>大豆と人参の煮物<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)                |  |  |  | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソニス<br>麩の野菜あんかけ<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) |  |  |  | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>油揚げの煮玉とし<br>白菜の煮ひたし<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)             |  |  |  | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>鶏とピーマンのオイスター炒め<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)       |  |  |  | ★ごはん150g<br>大豆とウインナーのトマト煮<br>人参の炒り煮<br>大根とひじきのうま煮<br>★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)  |  |  |  |
|         | おかず ご飯セット                                                                      |  |  |  | おかず ご飯セット                                                               |  |  |  | おかず ご飯セット                                                                  |  |  |  | おかず ご飯セット                                                                |  |  |  | おかず ご飯セット                                                             |  |  |  |
|         | エネルギー 197kcal 457kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 185kcal 452kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 174kcal 433kcal                                                      |  |  |  | エネルギー 162kcal 424kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 158kcal 422kcal                                                 |  |  |  |
|         | たんぱく質 13.1g 18.5g                                                              |  |  |  | たんぱく質 8.2g 14.0g                                                        |  |  |  | たんぱく質 8.1g 13.3g                                                           |  |  |  | たんぱく質 8.8g 14.5g                                                         |  |  |  | たんぱく質 9.1g 14.7g                                                      |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚肉とごぼうの味噌煮込み<br>竹輪のごま炒め<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)          |  |  |  | ★ごはん150g<br>白身魚の生姜煮<br>菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ)  |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め<br>ひとくちがんも煮<br>カリフラワーの煮物<br>★味噌汁(白菜・ひじき)         |  |  |  | ★ごはん150g<br>サワラのエスカベッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>さつま揚げの味噌炒め<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)        |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉の味噌焼<br>人参クラッセ<br>キャベツの王佐煮<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁(切干・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 255kcal 514kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 207kcal 471kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 230kcal 485kcal                                                      |  |  |  | エネルギー 269kcal 537kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 254kcal 509kcal                                                 |  |  |  |
|         | たんぱく質 14.6g 19.7g                                                              |  |  |  | たんぱく質 18.4g 24.1g                                                       |  |  |  | たんぱく質 11.6g 16.6g                                                          |  |  |  | たんぱく質 18.6g 24.6g                                                        |  |  |  | たんぱく質 16.0g 21.0g                                                     |  |  |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                       |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                     |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                       |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                 |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                  |  |  |  |
|         | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ) |  |  |  | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)        |  |  |  | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮<br>★味噌汁(豆腐・巻麩) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩しモンパスタ<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |  |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |  |  |  |
|         | 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 185kcal 453kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 225kcal 481kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 214kcal 481kcal                                                      |  |  |  | エネルギー 226kcal 480kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 223kcal 477kcal                                                 |  |  |  |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ) |  |  |  | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)        |  |  |  | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮<br>★味噌汁(豆腐・巻麩) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩しモンパスタ<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |  |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |  |  |  |
|         | 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 185kcal 453kcal                                                          |  |  |  | エネルギー 225kcal 481kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 214kcal 481kcal                                                      |  |  |  | エネルギー 226kcal 480kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 223kcal 477kcal                                                 |  |  |  |
|         | たんぱく質 11.6g 17.5g                                                              |  |  |  | たんぱく質 13.7g 18.8g                                                       |  |  |  | たんぱく質 21.2g 27.1g                                                          |  |  |  | たんぱく質 11.1g 16.2g                                                        |  |  |  | たんぱく質 16.9g 21.9g                                                     |  |  |  |
| 合計      | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ) |  |  |  | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)        |  |  |  | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮<br>★味噌汁(豆腐・巻麩) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩しモンパスタ<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |  |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |  |  |  |
|         | 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 637kcal 1424kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 617kcal 1404kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 618kcal 1399kcal                                                     |  |  |  | エネルギー 657kcal 1441kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 635kcal 1408kcal                                                |  |  |  |
|         | たんぱく質 39.3g 55.7g                                                              |  |  |  | たんぱく質 40.3g 56.9g                                                       |  |  |  | たんぱく質 40.9g 57.0g                                                          |  |  |  | たんぱく質 38.5g 55.3g                                                        |  |  |  | たんぱく質 42.0g 57.6g                                                     |  |  |  |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ) |  |  |  | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)        |  |  |  | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮<br>★味噌汁(豆腐・巻麩) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩しモンパスタ<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |  |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |  |  |  |
|         | 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 834kcal 1621kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 824kcal 1611kcal                                                  |  |  |  | エネルギー 817kcal 1598kcal                                                     |  |  |  | エネルギー 854kcal 1638kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 834kcal 1607kcal                                                |  |  |  |
|         | たんぱく質 47.0g 63.4g                                                              |  |  |  | たんぱく質 46.4g 63.0g                                                       |  |  |  | たんぱく質 48.8g 64.9g                                                          |  |  |  | たんぱく質 46.2g 63.0g                                                        |  |  |  | たんぱく質 49.9g 65.5g                                                     |  |  |  |

※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

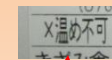


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

### 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24日(月)                                                      |         |          |  | 8月25日(火)                                      |         |          |  | 8月26日(水)                                                    |         |          |  | 8月27日(木)                                                 |         |          |  | 8月28日(金)                                             |         |          |  |
|---------|---------------------------------------------------------------|---------|----------|--|-----------------------------------------------|---------|----------|--|-------------------------------------------------------------|---------|----------|--|----------------------------------------------------------|---------|----------|--|------------------------------------------------------|---------|----------|--|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>鶏肉とごぼうの味噌煮込み                                      |         |          |  | ★ごはん120g<br>オムレツ                              |         |          |  | ★ごはん120g<br>寄せ豆腐のうすあん                                       |         |          |  | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物                                    |         |          |  | ★ごはん120g<br>大豆とウインナーのトマト煮                            |         |          |  |
|         | ツナあっさり煮<br>大豆と人参の煮物                                           |         |          |  | ホワイソニス<br>麩の野菜あんかけ                            |         |          |  | 油揚げの玉子とし<br>白菜の煮ひたし                                         |         |          |  | 鶏とピーマンのオイスター炒め<br>大根の甘酢漬け                                |         |          |  | 人参の炒り煮<br>大根とひじきのうま煮                                 |         |          |  |
|         | 麦<br>麦<br>麦                                                   |         |          |  | 卵麦<br>乳麦<br>麦                                 |         |          |  | 卵麦<br>卵麦<br>麦                                               |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦                                              |         |          |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                         |         |          |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                                |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                             |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |          |  |
|         | エネルギー                                                         | 197kcal | 390kcal  |  | エネルギー                                         | 185kcal | 378kcal  |  | エネルギー                                                       | 174kcal | 367kcal  |  | エネルギー                                                    | 162kcal | 355kcal  |  | エネルギー                                                | 158kcal | 351kcal  |  |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚肉とココロ野菜のチーズソース                                   |         |          |  | ★ごはん120g<br>白身魚の生姜煮                           |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め                                   |         |          |  | ★ごはん120g<br>サワラのエスカベッシュ                                  |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉の味噌焼                                   |         |          |  |
|         | 竹輪のごま炒め<br>ひじきとごぼうのナムル                                        |         |          |  | 菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え                |         |          |  | ひとくちがんも煮<br>カリフラワーの煮物<br>卵麦か                                |         |          |  | 豚肉と大根の煮物<br>さつま揚げの味噌炒め<br>卵麦落                            |         |          |  | 人参クラッセ<br>キャベツの王佐煮<br>春雨の中華和え                        |         |          |  |
|         | 麦<br>麦<br>麦                                                   |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦                                   |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦                                                 |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦                                              |         |          |  | 卵麦<br>乳麦<br>麦                                        |         |          |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                                |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                             |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |          |  |
|         | エネルギー                                                         | 255kcal | 448kcal  |  | エネルギー                                         | 207kcal | 400kcal  |  | エネルギー                                                       | 230kcal | 423kcal  |  | エネルギー                                                    | 269kcal | 462kcal  |  | エネルギー                                                | 254kcal | 447kcal  |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                      |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                           |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                        |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                 |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                 |         |          |  |
|         | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味 |         |          |  | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ |         |          |  | ★ごはん120g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮 |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ |         |          |  | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮 |         |          |  |
|         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                           |         |          |  | 乳麦<br>卵麦<br>卵麦                                |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦                                          |         |          |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>卵麦                                      |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                     |         |          |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                                |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                             |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |          |  |
|         | エネルギー                                                         | 185kcal | 378kcal  |  | エネルギー                                         | 225kcal | 418kcal  |  | エネルギー                                                       | 214kcal | 407kcal  |  | エネルギー                                                    | 226kcal | 419kcal  |  | エネルギー                                                | 223kcal | 416kcal  |  |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味 |         |          |  | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ |         |          |  | ★ごはん120g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮 |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ |         |          |  | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮 |         |          |  |
|         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                           |         |          |  | 乳麦<br>卵麦<br>卵麦                                |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦                                          |         |          |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>卵麦                                      |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                     |         |          |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                                |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                             |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |          |  |
|         | エネルギー                                                         | 185kcal | 378kcal  |  | エネルギー                                         | 225kcal | 418kcal  |  | エネルギー                                                       | 214kcal | 407kcal  |  | エネルギー                                                    | 226kcal | 419kcal  |  | エネルギー                                                | 223kcal | 416kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                         | 11.6g   | 14.9g    |  | たんぱく質                                         | 13.7g   | 17.0g    |  | たんぱく質                                                       | 21.2g   | 24.5g    |  | たんぱく質                                                    | 11.1g   | 14.4g    |  | たんぱく質                                                | 16.9g   | 20.2g    |  |
| 合計      | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味 |         |          |  | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ |         |          |  | ★ごはん120g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮 |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ |         |          |  | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮 |         |          |  |
|         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                           |         |          |  | 乳麦<br>卵麦<br>卵麦                                |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦                                          |         |          |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>卵麦                                      |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                     |         |          |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                                |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                             |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |          |  |
|         | エネルギー                                                         | 637kcal | 1216kcal |  | エネルギー                                         | 617kcal | 1196kcal |  | エネルギー                                                       | 618kcal | 1197kcal |  | エネルギー                                                    | 657kcal | 1236kcal |  | エネルギー                                                | 635kcal | 1214kcal |  |
|         | たんぱく質                                                         | 39.3g   | 49.2g    |  | たんぱく質                                         | 40.3g   | 50.2g    |  | たんぱく質                                                       | 40.9g   | 50.8g    |  | たんぱく質                                                    | 38.5g   | 48.4g    |  | たんぱく質                                                | 42.0g   | 51.9g    |  |
| 合計(間食込) | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>チンゲン菜ソテー<br>食べるトマトスープ<br>キャベツの漬物柚子風味 |         |          |  | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ |         |          |  | ★ごはん120g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆の洋風五目煮 |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ |         |          |  | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>炒り豆腐<br>なめこと若芽のサッと煮 |         |          |  |
|         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                           |         |          |  | 乳麦<br>卵麦<br>卵麦                                |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦                                          |         |          |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>卵麦                                      |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                     |         |          |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                  |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                                |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                             |         |          |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |          |  |
|         | エネルギー                                                         | 834kcal | 1413kcal |  | エネルギー                                         | 824kcal | 1403kcal |  | エネルギー                                                       | 817kcal | 1396kcal |  | エネルギー                                                    | 854kcal | 1433kcal |  | エネルギー                                                | 834kcal | 1413kcal |  |
|         | たんぱく質                                                         | 47.0g   | 56.9g    |  | たんぱく質                                         | 46.4g   | 56.3g    |  | たんぱく質                                                       | 48.8g   | 58.7g    |  | たんぱく質                                                    | 46.2g   | 56.1g    |  | たんぱく質                                                | 49.9g   | 59.8g    |  |

※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

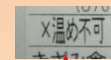


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月) |                                                           |          |          | 8月25日(火)          |          |          |                                                                     | 8月26日(水) |          |                   |          | 8月27日(木) |                                                            |          |          | 8月28日(金)              |          |          |                                                         |          |          |                    |          |          |                                                      |          |          |                     |          |          |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|----------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------|----------|----------|------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------|----------|----------|------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------|----------|----------|----------------|----------|-------|----------|----------|-------|----------|----------|-------|----------|----------|--|--|----|--|--|-------|--|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>ナスの炒り煮<br>揚げと人参の煮ひたし                  |          |          | 卵麦<br>麦<br>麦      |          |          | ★ごはん150g<br>揚げ真丈の柚子おろしあん<br>春雨のおかかマヨ炒め<br>若芽と蒲鉾の和え物                 |          |          | 卵麦<br>卵麦<br>麦     |          |          | ★ごはん150g<br>ナスと豚肉の味噌絡め<br>大豆と人参の煮物<br>パインキャロットラペ           |          |          | 麦落<br>麦<br>麦          |          |          | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>かぼちゃのミルク煮<br>切干大根の洋風サラダ        |          |          | 卵麦<br>乳麦<br>卵乳麦    |          |          | 豚バラチンジャオ<br>ジャーマンポテト<br>ひじきと蓮根のマヨ炒め                  |          |          | 麦か<br>乳麦<br>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               |          |          | おかず            |          |       | ご飯セット    |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | エネルギー                                                     | 317kcal  | 560kcal  | エネルギー             | 233kcal  | 476kcal  | エネルギー                                                               | 280kcal  | 523kcal  | エネルギー             | 268kcal  | 511kcal  | エネルギー                                                      | 269kcal  | 512kcal  | エネルギー                 | 269kcal  | 512kcal  | エネルギー                                                   | 268kcal  | 511kcal  | エネルギー              | 269kcal  | 512kcal  | エネルギー                                                | 269kcal  | 512kcal  | エネルギー               | 269kcal  | 512kcal  |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | たんぱく質                                                     | 8.8g     | 12.9g    | たんぱく質             | 5.3g     | 9.4g     | たんぱく質                                                               | 10.5g    | 14.6g    | たんぱく質             | 6.5g     | 10.6g    | たんぱく質                                                      | 5.7g     | 9.8g     | たんぱく質                 | 5.7g     | 9.8g     | たんぱく質                                                   | 6.5g     | 10.6g    | たんぱく質              | 5.7g     | 9.8g     | たんぱく質                                                | 5.7g     | 9.8g     | たんぱく質               | 5.7g     | 9.8g     |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 脂質                                                        | 23.3g    | 23.9g    | 脂質                | 14.0g    | 14.6g    | 脂質                                                                  | 15.3g    | 15.9g    | 脂質                | 15.5g    | 16.1g    | 脂質                                                         | 16.5g    | 17.1g    | 脂質                    | 16.5g    | 17.1g    | 脂質                                                      | 15.5g    | 16.1g    | 脂質                 | 16.5g    | 17.1g    | 脂質                                                   | 16.5g    | 17.1g    | 脂質                  | 16.5g    | 17.1g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 炭水化物                                                      | 19.6g    | 72.4g    | 炭水化物              | 21.6g    | 74.4g    | 炭水化物                                                                | 25.8g    | 78.6g    | 炭水化物              | 25.8g    | 78.6g    | 炭水化物                                                       | 24.6g    | 77.4g    | 炭水化物                  | 24.6g    | 77.4g    | 炭水化物                                                    | 25.8g    | 78.6g    | 炭水化物               | 25.8g    | 78.6g    | 炭水化物                                                 | 24.6g    | 77.4g    | 炭水化物                | 24.6g    | 77.4g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | ナトリウム                                                     | 457mg    | 458mg    | ナトリウム             | 771mg    | 772mg    | ナトリウム                                                               | 504mg    | 505mg    | ナトリウム             | 734mg    | 735mg    | ナトリウム                                                      | 608mg    | 609mg    | ナトリウム                 | 608mg    | 609mg    | ナトリウム                                                   | 734mg    | 735mg    | ナトリウム              | 608mg    | 609mg    | ナトリウム                                                | 608mg    | 609mg    | ナトリウム               | 608mg    | 609mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | カリウム                                                      | 277mg    | 338mg    | カリウム              | 269mg    | 330mg    | カリウム                                                                | 632mg    | 693mg    | カリウム              | 440mg    | 501mg    | カリウム                                                       | 544mg    | 605mg    | カリウム                  | 544mg    | 605mg    | カリウム                                                    | 440mg    | 501mg    | カリウム               | 544mg    | 605mg    | カリウム                                                 | 544mg    | 605mg    | カリウム                | 544mg    | 605mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | リン                                                        | 159mg    | 224mg    | リン                | 71mg     | 136mg    | リン                                                                  | 150mg    | 215mg    | リン                | 92mg     | 157mg    | リン                                                         | 105mg    | 170mg    | リン                    | 105mg    | 170mg    | リン                                                      | 92mg     | 157mg    | リン                 | 105mg    | 170mg    | リン                                                   | 105mg    | 170mg    | リン                  | 105mg    | 170mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 1.2g     | 1.2g     | 食塩相当量             | 2.0g     | 2.0g     | 食塩相当量                                                               | 1.3g     | 1.3g     | 食塩相当量             | 1.9g     | 1.9g     | 食塩相当量                                                      | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                 | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                   | 1.9g     | 1.9g     | 食塩相当量              | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量               | 1.5g     | 1.5g     |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の和風あん<br>人参のきんぴら<br>小倉金時<br>しめじのバター醤油パスタ  |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦 |          |          | ★ごはん150g<br>ポークジンジャー<br>じゃがいものり塩炒め<br>レインボーサラダ                      |          |          | 麦<br>乳<br>卵麦      |          |          | ★ごはん150g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>クリームコロッケ<br>さつま芋サラダ            |          |          | 乳麦<br>乳麦か<br>卵乳麦      |          |          | ★ごはん150g<br>マイルドハヤシライスのルー<br>鶏と若芽のみぞれ煮<br>竹輪のソースマヨ      |          |          | 麦<br>麦<br>卵        |          |          | ★ごはん150g<br>白身魚の和風あん<br>人参のレモン煮<br>きんぴら<br>菜の花のクリーム煮 |          |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                     | 355kcal  | 598kcal  | エネルギー             | 383kcal  | 626kcal  | エネルギー                                                               | 337kcal  | 580kcal  | エネルギー             | 341kcal  | 584kcal  | エネルギー                                                      | 297kcal  | 540kcal  | エネルギー                 | 341kcal  | 584kcal  | エネルギー                                                   | 297kcal  | 540kcal  | エネルギー              | 341kcal  | 584kcal  | エネルギー                                                | 297kcal  | 540kcal  | エネルギー               | 341kcal  | 584kcal  |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | たんぱく質                                                     | 8.6g     | 12.7g    | たんぱく質             | 12.4g    | 16.5g    | たんぱく質                                                               | 10.2g    | 14.3g    | たんぱく質             | 8.8g     | 12.9g    | たんぱく質                                                      | 10.8g    | 14.9g    | たんぱく質                 | 8.8g     | 12.9g    | たんぱく質                                                   | 10.8g    | 14.9g    | たんぱく質              | 8.8g     | 12.9g    | たんぱく質                                                | 10.8g    | 14.9g    | たんぱく質               | 10.8g    | 14.9g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 脂質                                                        | 13.7g    | 14.3g    | 脂質                | 23.0g    | 23.6g    | 脂質                                                                  | 21.2g    | 21.8g    | 脂質                | 22.8g    | 23.4g    | 脂質                                                         | 13.5g    | 14.1g    | 脂質                    | 22.8g    | 23.4g    | 脂質                                                      | 13.5g    | 14.1g    | 脂質                 | 22.8g    | 23.4g    | 脂質                                                   | 13.5g    | 14.1g    | 脂質                  | 13.5g    | 14.1g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 炭水化物                                                      | 48.8g    | 101.6g   | 炭水化物              | 30.4g    | 83.2g    | 炭水化物                                                                | 26.1g    | 78.9g    | 炭水化物              | 24.5g    | 77.3g    | 炭水化物                                                       | 33.6g    | 86.4g    | 炭水化物                  | 24.5g    | 77.3g    | 炭水化物                                                    | 33.6g    | 86.4g    | 炭水化物               | 24.5g    | 77.3g    | 炭水化物                                                 | 33.6g    | 86.4g    | 炭水化物                | 33.6g    | 86.4g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | ナトリウム                                                     | 374mg    | 375mg    | ナトリウム             | 762mg    | 763mg    | ナトリウム                                                               | 577mg    | 578mg    | ナトリウム             | 873mg    | 874mg    | ナトリウム                                                      | 710mg    | 711mg    | ナトリウム                 | 873mg    | 874mg    | ナトリウム                                                   | 710mg    | 711mg    | ナトリウム              | 873mg    | 874mg    | ナトリウム                                                | 710mg    | 711mg    | ナトリウム               | 710mg    | 711mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | カリウム                                                      | 490mg    | 551mg    | カリウム              | 588mg    | 649mg    | カリウム                                                                | 367mg    | 428mg    | カリウム              | 500mg    | 561mg    | カリウム                                                       | 450mg    | 511mg    | カリウム                  | 500mg    | 561mg    | カリウム                                                    | 450mg    | 511mg    | カリウム               | 500mg    | 561mg    | カリウム                                                 | 450mg    | 511mg    | カリウム                | 450mg    | 511mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | リン                                                        | 122mg    | 187mg    | リン                | 162mg    | 227mg    | リン                                                                  | 99mg     | 164mg    | リン                | 109mg    | 174mg    | リン                                                         | 183mg    | 248mg    | リン                    | 109mg    | 174mg    | リン                                                      | 183mg    | 248mg    | リン                 | 109mg    | 174mg    | リン                                                   | 183mg    | 248mg    | リン                  | 183mg    | 248mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 1.0g     | 1.0g     | 食塩相当量             | 1.9g     | 1.9g     | 食塩相当量                                                               | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量             | 2.2g     | 2.2g     | 食塩相当量                                                      | 1.8g     | 1.8g     | 食塩相当量                 | 2.2g     | 2.2g     | 食塩相当量                                                   | 1.8g     | 1.8g     | 食塩相当量              | 2.2g     | 2.2g     | 食塩相当量                                                | 1.8g     | 1.8g     | 食塩相当量               | 1.8g     | 1.8g     |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
| 間食       | ◎ハイナッブル(缶) 75g                                            |          |          | ◎黄桃(缶) 75g        |          |          | ◎ハイナッブル(缶) 75g                                                      |          |          | ◎黄桃(缶) 75g        |          |          | ◎ハイナッブル(缶) 75g                                             |          |          | ◎黄桃(缶) 75g            |          |          | ◎ハイナッブル(缶) 75g                                          |          |          | ◎黄桃(缶) 75g         |          |          | ◎ハイナッブル(缶) 75g                                       |          |          | ◎黄桃(缶) 75g          |          |          | ◎ハイナッブル(缶) 75g |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>鶏の甘酢煮<br>法蓮草の煮ひたし<br>ヤンニョムポテト<br>枝豆とコーンのバター風味 |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦 |          |          | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>天ぷらのダレ<br>人参シャトー<br>切干大根のカレーきんぴら<br>和風マヨネーズ和え |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦 |          |          | ★ごはん150g<br>根菜入りハンバーグ<br>ビーマンソテー<br>デミグラスパスタ<br>さっぱりポテトサラダ |          |          | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵 |          |          | ★ごはん150g<br>フリの蒲焼<br>ふぎのきんぴら<br>里芋と小松菜のとりみ煮<br>ブレンヂマカロニ |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 |          |          | ★ごはん150g<br>野菜コロッケ<br>チンゲン菜ソテー<br>切干大根の韓国風炒め<br>玉子スバ |          |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                     | 311kcal  | 554kcal  | エネルギー             | 350kcal  | 593kcal  | エネルギー                                                               | 371kcal  | 614kcal  | エネルギー             | 367kcal  | 610kcal  | エネルギー                                                      | 411kcal  | 654kcal  | エネルギー                 | 367kcal  | 610kcal  | エネルギー                                                   | 411kcal  | 654kcal  | エネルギー              | 367kcal  | 610kcal  | エネルギー                                                | 411kcal  | 654kcal  | エネルギー               | 367kcal  | 610kcal  |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | たんぱく質                                                     | 13.7g    | 17.8g    | たんぱく質             | 10.0g    | 14.1g    | たんぱく質                                                               | 9.2g     | 13.3g    | たんぱく質             | 12.3g    | 16.4g    | たんぱく質                                                      | 10.2g    | 14.3g    | たんぱく質                 | 12.3g    | 16.4g    | たんぱく質                                                   | 10.2g    | 14.3g    | たんぱく質              | 12.3g    | 16.4g    | たんぱく質                                                | 10.2g    | 14.3g    | たんぱく質               | 10.2g    | 14.3g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 脂質                                                        | 15.5g    | 16.1g    | 脂質                | 19.6g    | 20.2g    | 脂質                                                                  | 23.1g    | 23.7g    | 脂質                | 20.1g    | 20.7g    | 脂質                                                         | 26.3g    | 26.9g    | 脂質                    | 20.1g    | 20.7g    | 脂質                                                      | 26.3g    | 26.9g    | 脂質                 | 20.1g    | 20.7g    | 脂質                                                   | 26.3g    | 26.9g    | 脂質                  | 26.3g    | 26.9g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 炭水化物                                                      | 29.3g    | 82.1g    | 炭水化物              | 34.0g    | 86.8g    | 炭水化物                                                                | 31.2g    | 84.0g    | 炭水化物              | 31.6g    | 84.4g    | 炭水化物                                                       | 31.9g    | 84.7g    | 炭水化物                  | 31.6g    | 84.4g    | 炭水化物                                                    | 31.9g    | 84.7g    | 炭水化物               | 31.6g    | 84.4g    | 炭水化物                                                 | 31.9g    | 84.7g    | 炭水化物                | 31.9g    | 84.7g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | ナトリウム                                                     | 716mg    | 717mg    | ナトリウム             | 590mg    | 591mg    | ナトリウム                                                               | 800mg    | 801mg    | ナトリウム             | 623mg    | 624mg    | ナトリウム                                                      | 646mg    | 647mg    | ナトリウム                 | 623mg    | 624mg    | ナトリウム                                                   | 646mg    | 647mg    | ナトリウム              | 623mg    | 624mg    | ナトリウム                                                | 646mg    | 647mg    | ナトリウム               | 646mg    | 647mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | カリウム                                                      | 662mg    | 723mg    | カリウム              | 360mg    | 421mg    | カリウム                                                                | 422mg    | 483mg    | カリウム              | 376mg    | 437mg    | カリウム                                                       | 451mg    | 512mg    | カリウム                  | 376mg    | 437mg    | カリウム                                                    | 451mg    | 512mg    | カリウム               | 376mg    | 437mg    | カリウム                                                 | 451mg    | 512mg    | カリウム                | 451mg    | 512mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | リン                                                        | 190mg    | 255mg    | リン                | 145mg    | 210mg    | リン                                                                  | 91mg     | 156mg    | リン                | 111mg    | 176mg    | リン                                                         | 125mg    | 190mg    | リン                    | 111mg    | 176mg    | リン                                                      | 125mg    | 190mg    | リン                 | 111mg    | 176mg    | リン                                                   | 125mg    | 190mg    | リン                  | 125mg    | 190mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 1.8g     | 1.8g     | 食塩相当量             | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                               | 2.0g     | 2.0g     | 食塩相当量             | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                                                      | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                 | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                                                   | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量              | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                                                | 1.6g     | 1.6g     | 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    |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | エネルギー                                                     | 983kcal  | 1712kcal | エネルギー             | 966kcal  | 1695kcal | エネルギー                                                               | 988kcal  | 1717kcal | エネルギー             | 976kcal  | 1705kcal | エネルギー                                                      | 977kcal  | 1706kcal | エネルギー                 | 976kcal  | 1705kcal | エネルギー                                                   | 977kcal  | 1706kcal | エネルギー              | 976kcal  | 1705kcal | エネルギー                                                | 977kcal  | 1706kcal | エネルギー               | 977kcal  | 1706kcal |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | たんぱく質                                                     | 31.1g    | 43.4g    | たんぱく質             | 27.7g    | 40.0g    | たんぱく質                                                               | 29.9g    | 42.2g    | たんぱく質             | 27.6g    | 39.9g    | たんぱく質                                                      | 26.7g    | 39.0g    | たんぱく質                 | 27.6g    | 39.9g    | たんぱく質                                                   | 26.7g    | 39.0g    | たんぱく質              | 27.6g    | 39.9g    | たんぱく質                                                | 26.7g    | 39.0g    | たんぱく質               | 26.7g    | 39.0g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 脂質                                                        | 52.5g    | 54.3g    | 脂質                | 56.6g    | 58.4g    | 脂質                                                                  | 59.6g    | 61.4g    | 脂質                | 58.4g    | 60.2g    | 脂質                                                         | 56.3g    | 58.1g    | 脂質                    | 58.4g    | 60.2g    | 脂質                                                      | 56.3g    | 58.1g    | 脂質                 | 58.4g    | 60.2g    | 脂質                                                   | 56.3g    | 58.1g    | 脂質                  | 56.3g    | 58.1g    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 炭水化物                                                      | 97.7g    | 256.1g   | 炭水化物              | 86.0g    | 244.4g   | 炭水化物                                                                | 83.1g    | 241.5g   | 炭水化物              | 81.9g    | 240.3g   | 炭水化物                                                       | 90.1g    | 248.5g   | 炭水化物                  | 81.9g    | 240.3g   | 炭水化物                                                    | 90.1g    | 248.5g   | 炭水化物               | 81.9g    | 240.3g   | 炭水化物                                                 | 90.1g    | 248.5g   | 炭水化物                | 90.1g    | 248.5g   |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | ナトリウム                                                     | 1547mg   | 1550mg   | ナトリウム             | 2123mg   | 2126mg   | ナトリウム                                                               | 1881mg   | 1884mg   | ナトリウム             | 2230mg   | 2233mg   | ナトリウム                                                      | 1964mg   | 1967mg   | ナトリウム                 | 2230mg   | 2233mg   | ナトリウム                                                   | 1964mg   | 1967mg   | ナトリウム              | 2230mg   | 2233mg   | ナトリウム                                                | 1964mg   | 1967mg   | ナトリウム               | 1964mg   | 1967mg   |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | カリウム                                                      | 1429mg   | 1612mg   | カリウム              | 1217mg   | 1400mg   | カリウム                                                                | 1421mg   | 1604mg   | カリウム              | 1316mg   | 1499mg   | カリウム                                                       | 1445mg   | 1628mg   | カリウム                  | 1316mg   | 1499mg   | カリウム                                                    | 1445mg   | 1628mg   | カリウム               | 1316mg   | 1499mg   | カリウム                                                 | 1445mg   | 1628mg   | カリウム                | 1445mg   | 1628mg   |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | リン                                                        | 471mg    | 666mg    | リン                | 378mg    | 573mg    | リン                                                                  | 340mg    | 535mg    | リン                | 312mg    | 507mg    | リン                                                         | 413mg    | 608mg    | リン                    | 312mg    | 507mg    | リン                                                      | 413mg    | 608mg    | リン                 | 312mg    | 507mg    | リン                                                   | 413mg    | 608mg    | リン                  | 413mg    | 608mg    |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 4.0g     | 4.0g     | 食塩相当量             | 5.4g     | 5.4g     | 食塩相当量                                                               | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量             | 5.7g     | 5.7g     | 食塩相当量                                                      | 4.9g     | 4.9g     | 食塩相当量                 | 5.7g     | 5.7g     | 食塩相当量                                                   | 4.9g     | 4.9g     | 食塩相当量              | 5.7g     | 5.7g     | 食塩相当量                                                | 4.9g     | 4.9g     | 食塩相当量               | 4.9g     | 4.9g     |                |          |       |          |          |       |          |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |
|          | 合計(間食込)                                                   | エネ       |          |                   | たんぱく質    |          |                                                                     | 脂質       |          |                   | 炭水化物     |          |                                                            | ナトリウム    |          |                       | カリウム     |          |                                                         | リン       |          |                    | 食塩相当量    |          |                                                      | エネ       |          |                     | たんぱく質    |          |                | 脂質       |       |          | 炭水化物     |       |          | ナトリウム    |       |          | カリウム     |  |  | リン |  |  | 食塩相当量 |  |
| 1046kcal |                                                           | 1775kcal | エネ       | 1030kcal          | 1759kcal | エネ       | 1051kcal                                                            | 1780kcal | エネ       | 1040kcal          | 1769kcal | エネ       | 1040kcal                                                   | 1769kcal | エネ       | 1040kcal              | 1769kcal | エネ       | 1040kcal                                                | 1769kcal | エネ       | 1040kcal           | 1769kcal | エネ       | 1040kcal                                             | 1769kcal | エネ       | 1040kcal            | 1769kcal | エネ       | 1040kcal       | 1769kcal | エネ    | 1040kcal | 1769kcal | エネ    | 1040kcal | 1769kcal | エネ    | 1040kcal | 1769kcal |  |  |    |  |  |       |  |
| 31.4g    |                                                           | 43.7g    | たんぱく質    | 28.1g             | 40.4g    | たんぱく質    | 30.2g                                                               | 42.5g    | たんぱく質    | 28.0g             | 40.3g    | たんぱく質    | 27.0g                                                      | 39.3g    | たんぱく質    | 27.0g                 | 39.3g    | たんぱく質    | 28.0g                                                   | 40.3g    | たんぱく質    | 27.0g              | 39.3g    | たんぱく質    | 27.0g                                                | 39.3g    | たんぱく質    | 27.0g               | 39.3g    | たんぱく質    | 27.0g          | 39.3g    | たんぱく質 | 27.0g    | 39.3g    | たんぱく質 | 27.0g    | 39.3g    | たんぱく質 | 27.0g    | 39.3g    |  |  |    |  |  |       |  |
| 52.6g    |                                                           | 54.4g    | 脂質       | 56.7g             | 58.5g    | 脂質       | 59.7g                                                               | 61.5g    | 脂質       | 58.5g             | 60.3g    | 脂質       | 56.4g                                                      | 58.2g    | 脂質       | 58.5g                 | 60.3g    | 脂質       | 56.4g                                                   | 58.2g    | 脂質       | 58.5g              | 60.3g    | 脂質       | 56.4g                                                | 58.2g    | 脂質       | 56.4g               | 58.2g    | 脂質       | 56.4g          | 58.2g    | 脂質    | 56.4g    | 58.2g    | 脂質    | 5        |          |       |          |          |  |  |    |  |  |       |  |

## （たんぱく60g管理食） 週間献立表

| 8月24日(月) |                                                                  |         | 8月25日(火)          |                                                              |         | 8月26日(水)       |                                                       |         | 8月27日(木)            |                                                      |         | 8月28日(金)             |                                                         |         |                 |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------|---------|----------------|-------------------------------------------------------|---------|---------------------|------------------------------------------------------|---------|----------------------|---------------------------------------------------------|---------|-----------------|
| 朝食       | ★ごはん180g<br>野菜丼かまぼこ<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め           |         | 卵<br>麦<br>卵乳      | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>麻婆天豆<br>キャベツと大根のねりごま和え                   |         | 卵<br>麦落<br>麦   | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>里芋のそぼろ煮<br>枝豆と人参のレモンマリネ      |         | 卵麦<br>乳麦<br>卵乳      | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>コンニャクのおおさ炒め<br>竹輪のソースマヨ      |         | 卵乳麦落か<br>麦<br>卵      | ★ごはん180g<br>厚焼玉子<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>人参とさつま揚げの金平           |         | 卵麦<br>麦落か<br>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                                                            | 206kcal | 496kcal           | エネルギー                                                        | 227kcal | 517kcal        | エネルギー                                                 | 207kcal | 497kcal             | エネルギー                                                | 168kcal | 458kcal              | エネルギー                                                   | 225kcal | 515kcal         |
|          | たんぱく質                                                            | 9.6g    | 14.5g             | たんぱく質                                                        | 14.4g   | 19.3g          | たんぱく質                                                 | 10.1g   | 15.0g               | たんぱく質                                                | 5.7g    | 10.6g                | たんぱく質                                                   | 11.3g   | 16.2g           |
|          | 脂質                                                               | 13.2g   | 13.9g             | 脂質                                                           | 13.1g   | 13.8g          | 脂質                                                    | 10.3g   | 11.0g               | 脂質                                                   | 9.8g    | 10.5g                | 脂質                                                      | 11.5g   | 12.2g           |
|          | 炭水化物                                                             | 13.9g   | 76.8g             | 炭水化物                                                         | 12.9g   | 75.8g          | 炭水化物                                                  | 18.2g   | 81.1g               | 炭水化物                                                 | 15.3g   | 78.2g                | 炭水化物                                                    | 19.2g   | 82.1g           |
|          | ナトリウム                                                            | 570mg   | 571mg             | ナトリウム                                                        | 539mg   | 540mg          | ナトリウム                                                 | 746mg   | 747mg               | ナトリウム                                                | 676mg   | 677mg                | ナトリウム                                                   | 652mg   | 653mg           |
|          | カリウム                                                             | 329mg   | 401mg             | カリウム                                                         | 484mg   | 556mg          | カリウム                                                  | 481mg   | 553mg               | カリウム                                                 | 292mg   | 364mg                | カリウム                                                    | 312mg   | 384mg           |
|          | リン                                                               | 137mg   | 214mg             | リン                                                           | 218mg   | 295mg          | リン                                                    | 137mg   | 214mg               | リン                                                   | 80mg    | 157mg                | リン                                                      | 136mg   | 213mg           |
|          | 食塩相当量                                                            | 1.4g    | 1.5g              | 食塩相当量                                                        | 1.4g    | 1.4g           | 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            |
| 昼食       | ★ごはん180g<br>ポークジンジャー<br>油揚げの玉子とじ<br>蒸し鶏の炒め物                      |         | 麦<br>卵麦<br>卵乳麦    | ★ごはん180g<br>鯖のバジルオリーブ焼<br>法蓮草の煮びたし<br>切干大根としらすの煮物<br>マカロニサラダ |         | 麦<br>麦<br>卵麦   | ★ごはん180g<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>人参グラッセ<br>大根の柚香煮<br>コールスローサラダ |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>赤魚の甘辛タレ<br>人参のきんぴら<br>コーンと挽肉の炒め物<br>玉子スバ |         | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>春雨の中華和え          |         | 麦<br>卵麦<br>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                                                            | 245kcal | 535kcal           | エネルギー                                                        | 314kcal | 604kcal        | エネルギー                                                 | 260kcal | 550kcal             | エネルギー                                                | 345kcal | 635kcal              | エネルギー                                                   | 340kcal | 630kcal         |
|          | たんぱく質                                                            | 16.4g   | 21.3g             | たんぱく質                                                        | 12.4g   | 17.3g          | たんぱく質                                                 | 14.1g   | 19.0g               | たんぱく質                                                | 16.7g   | 21.6g                | たんぱく質                                                   | 11.2g   | 16.1g           |
|          | 脂質                                                               | 12.4g   | 13.1g             | 脂質                                                           | 22.3g   | 23.0g          | 脂質                                                    | 17.4g   | 18.1g               | 脂質                                                   | 19.4g   | 20.1g                | 脂質                                                      | 21.9g   | 22.6g           |
|          | 炭水化物                                                             | 16.5g   | 79.4g             | 炭水化物                                                         | 13.6g   | 76.5g          | 炭水化物                                                  | 10.1g   | 73.0g               | 炭水化物                                                 | 25.4g   | 88.3g                | 炭水化物                                                    | 22.3g   | 85.2g           |
|          | ナトリウム                                                            | 695mg   | 696mg             | ナトリウム                                                        | 561mg   | 562mg          | ナトリウム                                                 | 629mg   | 630mg               | ナトリウム                                                | 608mg   | 609mg                | ナトリウム                                                   | 800mg   | 801mg           |
|          | カリウム                                                             | 521mg   | 593mg             | カリウム                                                         | 354mg   | 426mg          | カリウム                                                  | 428mg   | 500mg               | カリウム                                                 | 513mg   | 585mg                | カリウム                                                    | 387mg   | 459mg           |
|          | リン                                                               | 213mg   | 290mg             | リン                                                           | 163mg   | 240mg          | リン                                                    | 43mg    | 120mg               | リン                                                   | 192mg   | 269mg                | リン                                                      | 143mg   | 220mg           |
|          | 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                | 食塩相当量                                                | 1.5g    | 1.5g                 | 食塩相当量                                                   | 2.0g    | 2.0g            |
| 間食       | ◎黄桃(缶)150g                                                       |         |                   | ◎みかん(缶)150g                                                  |         |                | ◎ハйнаップル(缶)150g                                       |         |                     | ◎黄桃(缶)150g                                           |         |                      | ◎ハйнаップル(缶)150g                                         |         |                 |
|          | ★ごはん180g<br>ささみ大葉ブライ<br>うま塩キャベツ<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>なすの中華風南蛮漬け |         | 麦<br>麦か<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>ジャガ芋のカレー煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え         |         | 麦か<br>乳麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>揚げナスの煮物<br>春雨のサラダ        |         | 麦<br>麦<br>麦<br>卵    | ★ごはん180g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>大豆とごぼうの煮物<br>若芽と油揚げのおひたし  |         | 乳麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん180g<br>ブリの味噌焼<br>チンゲン菜ソテー<br>竹輪のごま炒め<br>切干と人参のハリハリ |         | 乳麦<br>麦<br>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                                                            | 326kcal | 616kcal           | エネルギー                                                        | 263kcal | 553kcal        | エネルギー                                                 | 304kcal | 594kcal             | エネルギー                                                | 244kcal | 534kcal              | エネルギー                                                   | 238kcal | 528kcal         |
|          | たんぱく質                                                            | 13.2g   | 18.1g             | たんぱく質                                                        | 11.8g   | 16.7g          | たんぱく質                                                 | 15.2g   | 20.1g               | たんぱく質                                                | 16.9g   | 21.8g                | たんぱく質                                                   | 16.4g   | 21.3g           |
|          | 脂質                                                               | 18.2g   | 18.9g             | 脂質                                                           | 12.0g   | 12.7g          | 脂質                                                    | 19.6g   | 20.3g               | 脂質                                                   | 12.1g   | 12.8g                | 脂質                                                      | 11.9g   | 12.6g           |
|          | 炭水化物                                                             | 27.6g   | 90.5g             | 炭水化物                                                         | 26.1g   | 89.0g          | 炭水化物                                                  | 16.6g   | 79.5g               | 炭水化物                                                 | 18.4g   | 81.3g                | 炭水化物                                                    | 14.7g   | 77.6g           |
|          | ナトリウム                                                            | 637mg   | 638mg             | ナトリウム                                                        | 710mg   | 711mg          | ナトリウム                                                 | 536mg   | 537mg               | ナトリウム                                                | 738mg   | 739mg                | ナトリウム                                                   | 859mg   | 860mg           |
|          | カリウム                                                             | 452mg   | 524mg             | カリウム                                                         | 643mg   | 715mg          | カリウム                                                  | 542mg   | 614mg               | カリウム                                                 | 748mg   | 820mg                | カリウム                                                    | 416mg   | 488mg           |
|          | リン                                                               | 137mg   | 214mg             | リン                                                           | 160mg   | 237mg          | リン                                                    | 213mg   | 290mg               | リン                                                   | 226mg   | 303mg                | リン                                                      | 134mg   | 211mg           |
| 食塩相当量    | 1.6g                                                             | 1.6g    | 食塩相当量             | 1.8g                                                         | 1.8g    | 食塩相当量          | 1.4g                                                  | 1.4g    | 食塩相当量               | 1.9g                                                 | 1.9g    | 食塩相当量                | 2.2g                                                    | 2.2g    |                 |
| 夕食       | 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                                                            | 777kcal | 1647kcal          | エネルギー                                                        | 804kcal | 1674kcal       | エネルギー                                                 | 771kcal | 1641kcal            | エネルギー                                                | 757kcal | 1627kcal             | エネルギー                                                   | 803kcal | 1673kcal        |
|          | たんぱく質                                                            | 39.2g   | 53.9g             | たんぱく質                                                        | 38.6g   | 53.3g          | たんぱく質                                                 | 39.4g   | 54.1g               | たんぱく質                                                | 39.3g   | 54.0g                | たんぱく質                                                   | 38.9g   | 53.6g           |
|          | 脂質                                                               | 43.8g   | 45.9g             | 脂質                                                           | 47.4g   | 49.5g          | 脂質                                                    | 47.3g   | 49.4g               | 脂質                                                   | 41.3g   | 43.4g                | 脂質                                                      | 45.3g   | 47.4g           |
|          | 炭水化物                                                             | 58.0g   | 246.7g            | 炭水化物                                                         | 52.6g   | 241.3g         | 炭水化物                                                  | 44.9g   | 233.6g              | 炭水化物                                                 | 59.1g   | 247.8g               | 炭水化物                                                    | 56.2g   | 244.9g          |
|          | ナトリウム                                                            | 1902mg  | 1905mg            | ナトリウム                                                        | 1810mg  | 1813mg         | ナトリウム                                                 | 1911mg  | 1914mg              | ナトリウム                                                | 2022mg  | 2025mg               | ナトリウム                                                   | 2311mg  | 2314mg          |
|          | カリウム                                                             | 1302mg  | 1518mg            | カリウム                                                         | 1481mg  | 1697mg         | カリウム                                                  | 1451mg  | 1667mg              | カリウム                                                 | 1553mg  | 1769mg               | カリウム                                                    | 1115mg  | 1331mg          |
|          | リン                                                               | 487mg   | 718mg             | リン                                                           | 541mg   | 772mg          | リン                                                    | 393mg   | 624mg               | リン                                                   | 498mg   | 729mg                | リン                                                      | 413mg   | 644mg           |
|          | 食塩相当量                                                            | 4.8g    | 4.9g              | 食塩相当量                                                        | 4.6g    | 4.6g           | 食塩相当量                                                 | 4.9g    | 4.9g                | 食塩相当量                                                | 5.1g    | 5.1g                 | 食塩相当量                                                   | 5.9g    | 5.9g            |
|          | 合計(間食込)                                                          | エネルギー   | 905kcal           | 1775kcal                                                     | エネルギー   | 900kcal        | 1770kcal                                              | エネルギー   | 897kcal             | 1767kcal                                             | エネルギー   | 885kcal              | 1755kcal                                                | エネルギー   | 929kcal         |
| たんぱく質    |                                                                  | 40.0g   | 54.7g             | たんぱく質                                                        | 39.4g   | 54.1g          | たんぱく質                                                 | 40.0g   | 54.7g               | たんぱく質                                                | 40.1g   | 54.8g                | たんぱく質                                                   | 39.5g   | 54.2g           |
| 脂質       |                                                                  | 44.0g   | 46.1g             | 脂質                                                           | 47.6g   | 49.7g          | 脂質                                                    | 47.5g   | 49.6g               | 脂質                                                   | 41.5g   | 43.6g                | 脂質                                                      | 45.5g   | 47.6g           |
| 炭水化物     |                                                                  | 88.9g   | 277.6g            | 炭水化物                                                         | 75.6g   | 264.3g         | 炭水化物                                                  | 75.4g   | 264.1g              | 炭水化物                                                 | 90.0g   | 278.7g               | 炭水化物                                                    | 86.7g   | 275.4g          |
| ナトリウム    |                                                                  | 1908mg  | 1911mg            | ナトリウム                                                        | 1816mg  | 1819mg         | ナトリウム                                                 | 1913mg  | 1916mg              | ナトリウム                                                | 2028mg  | 2031mg               | ナトリウム                                                   | 2313mg  | 2316mg          |
| カリウム     |                                                                  | 1422mg  | 1638mg            | カリウム                                                         | 1594mg  | 1810mg         | カリウム                                                  | 1565mg  | 1781mg              | カリウム                                                 | 1673mg  | 1889mg               | カリウム                                                    | 1229mg  | 1445mg          |
| リン       |                                                                  | 501mg   | 732mg             | リン                                                           | 553mg   | 784mg          | リン                                                    | 399mg   | 630mg               | リン                                                   | 512mg   | 743mg                | リン                                                      | 419mg   | 650mg           |
| 食塩相当量    |                                                                  | 4.8g    | 4.9g              | 食塩相当量                                                        | 4.6g    | 4.6g           | 食塩相当量                                                 | 4.9g    | 4.9g                | 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。  
 ※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



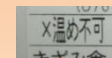
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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24日(月) |                                                                          |  | 8月25日(火)                   |                                                                          |       | 8月26日(水)                |                                                                  |          | 8月27日(木)             |                                                                            |         | 8月28日(金)                 |                                                                  |  |                       |          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|----------|
| 朝        | ★やわらかごはん180g<br>厚揚げときこのおろし煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>★味噌汁      |  | 麦<br>麦<br>卵乳麦              | ★やわらかごはん180g<br>白菜と麩の玉子とじ<br>ひじきと鶏ミンチの煮物<br>若芽と蒲鉾の青じそ風味<br>★味噌汁          |       | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦      | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根とベーコンの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁 |          | 卵麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★味噌汁         |         | 麦<br>麦<br>卵麦<br>麦        | ★やわらかごはん180g<br>大根と竹輪の煮物<br>白菜のとりみ煮<br>バジルポテトチキン<br>★味噌汁         |  | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>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                                                                    |  | 124kcal                    | 393kcal                                                                  | エネルギー |                         | 110kcal                                                          | 380kcal  | エネルギー                |                                                                            | 106kcal | 380kcal                  | エネルギー                                                            |  | 184kcal               | 457kcal  |
|          | たんぱく質                                                                    |  | 6.2g                       | 12.0g                                                                    | たんぱく質 |                         | 8.6g                                                             | 14.4g    | たんぱく質                |                                                                            | 3.6g    | 9.5g                     | たんぱく質                                                            |  | 7.6g                  | 13.7g    |
|          | 脂質                                                                       |  | 4.7g                       | 5.6g                                                                     | 脂質    |                         | 4.2g                                                             | 5.1g     | 脂質                   |                                                                            | 6.3g    | 7.2g                     | 脂質                                                               |  | 11.0g                 | 12.0g    |
|          | 炭水化物                                                                     |  | 14.5g                      | 71.5g                                                                    | 炭水化物  |                         | 9.9g                                                             | 67.1g    | 炭水化物                 |                                                                            | 9.3g    | 67.6g                    | 炭水化物                                                             |  | 13.8g                 | 71.1g    |
| 昼        | ★やわらかごはん180g<br>メヌケのバジルオリーブ焼<br>人参グラッセ<br>五色煮豆<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁 |  | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>卵麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>鶏のちゃんちゃん焼き<br>春雨のごま炒め<br>ポテコーンサラダ<br>★味噌汁                |       | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦      | ★やわらかごはん180g<br>ポークチャップ<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁       |          | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鯖の照焼<br>枝豆と人参のあつさり煮<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦落<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>切干とインゲンの煮物<br>キャベツとベーコンの煮浸し<br>★味噌汁 |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>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                                                                    |  | 211kcal                    | 483kcal                                                                  | エネルギー |                         | 270kcal                                                          | 548kcal  | エネルギー                |                                                                            | 303kcal | 574kcal                  | エネルギー                                                            |  | 190kcal               | 458kcal  |
|          | たんぱく質                                                                    |  | 16.7g                      | 22.7g                                                                    | たんぱく質 |                         | 8.8g                                                             | 15.4g    | たんぱく質                |                                                                            | 14.0g   | 19.7g                    | たんぱく質                                                            |  | 16.1g                 | 21.7g    |
|          | 脂質                                                                       |  | 10.7g                      | 11.7g                                                                    | 脂質    |                         | 14.4g                                                            | 16.1g    | 脂質                   |                                                                            | 16.3g   | 17.2g                    | 脂質                                                               |  | 7.4g                  | 8.3g     |
|          | 炭水化物                                                                     |  | 12.2g                      | 69.0g                                                                    | 炭水化物  |                         | 24.6g                                                            | 81.2g    | 炭水化物                 |                                                                            | 24.4g   | 81.5g                    | 炭水化物                                                             |  | 15.0g                 | 71.8g    |
| 夜        | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>インゲンソテー<br>鶏のうま煮<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁    |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>ハムカツ<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>高野豆腐の味噌煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁 |       | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の根菜あんかけ<br>大豆と椎茸の煮物<br>バンバンジーサラダ<br>★味噌汁      |          | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>鶏のごまタレ煮<br>菜の花<br>炒り豆腐<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁                |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>豚肉のジンギスカン風<br>ナスのオランダ煮<br>玉ねぎと蒸し鶏のナムル<br>★味噌汁    |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>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                    | 545kcal                                                                  | エネルギー |                         | 283kcal                                                          | 551kcal  | エネルギー                |                                                                            | 237kcal | 508kcal                  | エネルギー                                                            |  | 249kcal               | 520kcal  |
|          | たんぱく質                                                                    |  | 9.2g                       | 15.1g                                                                    | たんぱく質 |                         | 11.6g                                                            | 17.2g    | たんぱく質                |                                                                            | 15.2g   | 21.0g                    | たんぱく質                                                            |  | 14.8g                 | 20.8g    |
|          | 脂質                                                                       |  | 14.9g                      | 15.8g                                                                    | 脂質    |                         | 16.1g                                                            | 17.0g    | 脂質                   |                                                                            | 9.3g    | 10.2g                    | 脂質                                                               |  | 12.2g                 | 13.2g    |
|          | 炭水化物                                                                     |  | 24.6g                      | 81.8g                                                                    | 炭水化物  |                         | 23.4g                                                            | 80.3g    | 炭水化物                 |                                                                            | 24.1g   | 81.3g                    | 炭水化物                                                             |  | 19.6g                 | 76.9g    |
| 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    |
|          | エネルギー                                                                    |  | 610kcal                    | 1421kcal                                                                 | エネルギー |                         | 663kcal                                                          | 1479kcal | エネルギー                |                                                                            | 646kcal | 1462kcal                 | エネルギー                                                            |  | 623kcal               | 1435kcal |
|          | たんぱく質                                                                    |  | 32.1g                      | 49.8g                                                                    | たんぱく質 |                         | 29.0g                                                            | 47.0g    | たんぱく質                |                                                                            | 32.8g   | 50.2g                    | たんぱく質                                                            |  | 38.5g                 | 56.2g    |
|          | 脂質                                                                       |  | 30.3g                      | 33.1g                                                                    | 脂質    |                         | 34.7g                                                            | 38.2g    | 脂質                   |                                                                            | 31.9g   | 34.6g                    | 脂質                                                               |  | 30.6g                 | 33.5g    |
|          | 炭水化物                                                                     |  | 51.3g                      | 222.3g                                                                   | 炭水化物  |                         | 57.9g                                                            | 228.6g   | 炭水化物                 |                                                                            | 57.8g   | 230.4g                   | 炭水化物                                                             |  | 48.4g                 | 219.8g   |
|          | ナトリウム                                                                    |  | 2127mg                     | 3454mg                                                                   | ナトリウム |                         | 2342mg                                                           | 3670mg   | ナトリウム                |                                                                            | 2291mg  | 3642mg                   | ナトリウム                                                            |  | 2305mg                | 3635mg   |
| 計        | 食塩相当量                                                                    |  | 5.4g                       | 8.8g                                                                     | 食塩相当量 |                         | 6.0g                                                             | 9.3g     | 食塩相当量                |                                                                            | 5.8g    | 9.2g                     | 食塩相当量                                                            |  | 5.8g                  | 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



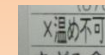
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

|   |   | 8月24日(月)                                                                                  |                                                                           | 8月25日(火)                                                                                  |                                                                           | 8月26日(水)                                                                                  |                                                                           | 8月27日(木)                                                                                  |                                                                           | 8月28日(金)                                                                                  |                                                                           |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>厚揚げときのこのおろし煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>★味噌汁                           |                                                                           | ★全粥240g<br>白菜と麩の玉子とじ<br>ひじきと鶏ミンチの煮物<br>若芽と蒲鉾の青じそ風味<br>★味噌汁                                |                                                                           | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根とベーコンの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁                               |                                                                           | ★全粥240g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★味噌汁                             |                                                                           | ★全粥240g<br>大根と竹輪の煮物<br>白菜ののろみ煮<br>バジルポテトチキン<br>★味噌汁                                       |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 124kcal<br>蛋白質 6.2g<br>脂質 4.7g<br>炭水化物 14.5g<br>ナトリウム 602mg<br>食塩相当量 1.5g    | おかずセット<br>フルセット<br>283kcal<br>9.9g<br>5.4g<br>47.5g<br>1042mg<br>2.7g     | 栄養価<br>エネルギー 110kcal<br>蛋白質 8.6g<br>脂質 4.2g<br>炭水化物 9.9g<br>ナトリウム 692mg<br>食塩相当量 1.8g     | おかずセット<br>フルセット<br>269kcal<br>12.3g<br>4.9g<br>42.9g<br>1132mg<br>2.9g    | 栄養価<br>エネルギー 106kcal<br>蛋白質 3.6g<br>脂質 6.3g<br>炭水化物 9.3g<br>ナトリウム 635mg<br>食塩相当量 1.6g     | おかずセット<br>フルセット<br>265kcal<br>7.3g<br>7.0g<br>42.3g<br>1075mg<br>2.7g     | 栄養価<br>エネルギー 184kcal<br>蛋白質 7.6g<br>脂質 11.0g<br>炭水化物 13.8g<br>ナトリウム 607mg<br>食塩相当量 1.5g   | おかずセット<br>フルセット<br>343kcal<br>11.3g<br>11.7g<br>46.8g<br>1047mg<br>2.7g   | 栄養価<br>エネルギー 141kcal<br>蛋白質 6.0g<br>脂質 6.3g<br>炭水化物 14.2g<br>ナトリウム 534mg<br>食塩相当量 1.4g    | おかずセット<br>フルセット<br>300kcal<br>9.7g<br>7.0g<br>47.2g<br>974mg<br>2.5g      |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>メヌケのバジルオリーブ焼<br>人参グラッセ<br>五色煮豆<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁                       |                                                                           | ★全粥240g<br>鶏のちゃんちゃん焼き<br>春雨のごま炒め<br>ポテコーンサラダ<br>★味噌汁                                      |                                                                           | ★全粥240g<br>ポークチャップ<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁                                     |                                                                           | ★全粥240g<br>鯖の照焼<br>枝豆と人参のあつさり煮<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁                     |                                                                           | ★全粥240g<br>キーマカレーのルー<br>切干とインゲンの煮物<br>キャベツとベーコンの煮浸し<br>★味噌汁                               |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 211kcal<br>蛋白質 16.7g<br>脂質 10.7g<br>炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 629mg<br>食塩相当量 1.6g  | おかずセット<br>フルセット<br>370kcal<br>20.4g<br>11.4g<br>45.2g<br>1069mg<br>2.7g   | 栄養価<br>エネルギー 270kcal<br>蛋白質 8.8g<br>脂質 14.4g<br>炭水化物 24.6g<br>ナトリウム 906mg<br>食塩相当量 2.3g   | おかずセット<br>フルセット<br>429kcal<br>12.5g<br>15.1g<br>57.6g<br>1346mg<br>3.4g   | 栄養価<br>エネルギー 303kcal<br>蛋白質 14.0g<br>脂質 16.3g<br>炭水化物 24.4g<br>ナトリウム 870mg<br>食塩相当量 2.2g  | おかずセット<br>フルセット<br>462kcal<br>17.7g<br>17.0g<br>57.4g<br>1310mg<br>3.3g   | 栄養価<br>エネルギー 190kcal<br>蛋白質 16.1g<br>脂質 7.4g<br>炭水化物 15.0g<br>ナトリウム 878mg<br>食塩相当量 2.2g   | おかずセット<br>フルセット<br>349kcal<br>19.8g<br>8.1g<br>48.0g<br>1318mg<br>3.4g    | 栄養価<br>エネルギー 172kcal<br>蛋白質 9.8g<br>脂質 7.0g<br>炭水化物 18.4g<br>ナトリウム 922mg<br>食塩相当量 2.3g    | おかずセット<br>フルセット<br>331kcal<br>13.5g<br>7.7g<br>51.4g<br>1362mg<br>3.5g    |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>インゲンソテー<br>鶏のうま煮<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁                          |                                                                           | ★全粥240g<br>ハムカツ<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>高野豆腐の味噌煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁                       |                                                                           | ★全粥240g<br>肉団子の根菜あんかけ<br>大豆と椎茸の煮物<br>バンバンジーサラダ<br>★味噌汁                                    |                                                                           | ★全粥240g<br>鶏のごまタレ煮<br>菜の花<br>炒り豆腐<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁                                    |                                                                           | ★全粥240g<br>豚肉のジンギスカン風<br>ナスのオランダ煮<br>玉ねぎと蒸し鶏のナムル<br>★味噌汁                                  |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 275kcal<br>蛋白質 9.2g<br>脂質 14.9g<br>炭水化物 24.6g<br>ナトリウム 896mg<br>食塩相当量 2.3g   | おかずセット<br>フルセット<br>434kcal<br>12.9g<br>15.6g<br>57.6g<br>1336mg<br>3.4g   | 栄養価<br>エネルギー 283kcal<br>蛋白質 11.6g<br>脂質 16.1g<br>炭水化物 23.4g<br>ナトリウム 744mg<br>食塩相当量 1.9g  | おかずセット<br>フルセット<br>442kcal<br>15.3g<br>16.8g<br>56.4g<br>1184mg<br>3.0g   | 栄養価<br>エネルギー 237kcal<br>蛋白質 15.2g<br>脂質 9.3g<br>炭水化物 24.1g<br>ナトリウム 786mg<br>食塩相当量 2.0g   | おかずセット<br>フルセット<br>396kcal<br>18.9g<br>10.0g<br>57.1g<br>1226mg<br>3.1g   | 栄養価<br>エネルギー 249kcal<br>蛋白質 14.8g<br>脂質 12.2g<br>炭水化物 19.6g<br>ナトリウム 820mg<br>食塩相当量 2.1g  | おかずセット<br>フルセット<br>408kcal<br>18.5g<br>12.9g<br>52.6g<br>1260mg<br>3.2g   | 栄養価<br>エネルギー 282kcal<br>蛋白質 12.2g<br>脂質 18.3g<br>炭水化物 18.0g<br>ナトリウム 663mg<br>食塩相当量 1.7g  | おかずセット<br>フルセット<br>441kcal<br>15.9g<br>19.0g<br>51.0g<br>1103mg<br>2.8g   |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>厚揚げときのこのおろし煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>★味噌汁                           |                                                                           | ★全粥240g<br>白菜と麩の玉子とじ<br>ひじきと鶏ミンチの煮物<br>若芽と蒲鉾の青じそ風味<br>★味噌汁                                |                                                                           | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根とベーコンの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁                               |                                                                           | ★全粥240g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★味噌汁                             |                                                                           | ★全粥240g<br>大根と竹輪の煮物<br>白菜ののろみ煮<br>バジルポテトチキン<br>★味噌汁                                       |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 610kcal<br>蛋白質 32.1g<br>脂質 30.3g<br>炭水化物 51.3g<br>ナトリウム 2127mg<br>食塩相当量 5.4g | おかずセット<br>フルセット<br>1087kcal<br>43.2g<br>32.4g<br>150.3g<br>3447mg<br>8.8g | 栄養価<br>エネルギー 663kcal<br>蛋白質 29.0g<br>脂質 34.7g<br>炭水化物 57.9g<br>ナトリウム 2342mg<br>食塩相当量 6.0g | おかずセット<br>フルセット<br>1140kcal<br>40.1g<br>36.8g<br>156.9g<br>3662mg<br>9.3g | 栄養価<br>エネルギー 646kcal<br>蛋白質 32.8g<br>脂質 31.9g<br>炭水化物 57.8g<br>ナトリウム 2291mg<br>食塩相当量 5.8g | おかずセット<br>フルセット<br>1123kcal<br>43.9g<br>34.0g<br>156.8g<br>3611mg<br>9.1g | 栄養価<br>エネルギー 623kcal<br>蛋白質 38.5g<br>脂質 30.6g<br>炭水化物 48.4g<br>ナトリウム 2305mg<br>食塩相当量 5.8g | おかずセット<br>フルセット<br>1100kcal<br>49.6g<br>32.7g<br>147.4g<br>3625mg<br>9.3g | 栄養価<br>エネルギー 595kcal<br>蛋白質 28.0g<br>脂質 31.6g<br>炭水化物 50.6g<br>ナトリウム 2119mg<br>食塩相当量 5.4g | おかずセット<br>フルセット<br>1072kcal<br>39.1g<br>33.7g<br>149.6g<br>3439mg<br>8.8g |

★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24日(月) |            | 8月25日(火) |              | 8月26日(水) |           | 8月27日(木) |              | 8月28日(金) |            |
|----------|------------|----------|--------------|----------|-----------|----------|--------------|----------|------------|
| 朝        | ★全粥240g    |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g   |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g    |
|          | 温泉玉子       | 卵麦       | 五目豆腐煮        | 乳麦       | 鶏団子の中華風   | 卵乳麦か     | 五色煮          | 乳麦       | がんも煮       |
|          | 竹輪の五色きんぴら  | 乳麦       | 野菜の三杯酢       | 麦        | 一夜漬       | 乳麦       | 若芽のゴマ酢和え     | 麦        | 大根と竹輪の酢の物  |
|          | ★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)  |
|          |            |          |              |          |           |          |              |          |            |
| 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      |
|          | エネルギー      | 136kcal  | 313kcal      | エネルギー    | 99kcal    | 276kcal  | エネルギー        | 76kcal   | 253kcal    |
|          | エネルギー      | 92kcal   | 269kcal      | エネルギー    | 122kcal   | 299kcal  | エネルギー        | 122kcal  | 299kcal    |
|          | 蛋白質        | 6.1g     | 9.8g         | 蛋白質      | 2.1g      | 5.8g     | 蛋白質          | 2.9g     | 6.6g       |
|          | 脂質         | 6.7g     | 7.4g         | 脂質       | 4.3g      | 5.0g     | 脂質           | 2.8g     | 3.5g       |
| 昼        | ★全粥240g    |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g   |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g    |
|          | 白身のおろし煮    | 乳麦       | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦       | 鮭のおろし煮    | 麦        | スパイシーチキン     | 乳麦       | とんかつ       |
|          | ひじきと大豆の煮物  | 乳麦       | 大根と椎茸の煮物     | 麦        | ふきの煮物     | 乳麦       | はんぺんの玉子とじ    | 卵乳麦      | 黒豆煮        |
|          | 青菜のわさび和え   | 卵乳麦      | 青菜のおひたし      | 乳麦       | 若竹煮       | 麦        | 大根煮          | 乳麦       | マリーネサラダ    |
|          | ★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)  |
| 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      |
|          | エネルギー      | 188kcal  | 365kcal      | エネルギー    | 143kcal   | 320kcal  | エネルギー        | 155kcal  | 332kcal    |
|          | エネルギー      | 188kcal  | 365kcal      | エネルギー    | 188kcal   | 365kcal  | エネルギー        | 233kcal  | 410kcal    |
|          | 蛋白質        | 8.4g     | 12.1g        | 蛋白質      | 6.8g      | 10.5g    | 蛋白質          | 6.5g     | 10.2g      |
|          | 脂質         | 9.7g     | 10.4g        | 脂質       | 6.1g      | 6.8g     | 脂質           | 7.4g     | 8.1g       |
| 夕        | ★全粥240g    |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g   |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g    |
|          | 鶏の照焼       | 乳麦       | 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       | 鮭の西京焼      |
|          | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦       | 鶏肉のすき焼き煮     | 麦        | 白菜と若芽の煮物  | 乳麦       | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦       | 油揚げと菜の花の煮物 |
|          | 野菜の味噌風味    | 乳麦       | 金時豆の煮物       | 乳麦       | 大根なます     | 麦        | サラダスパゲティ     | 卵乳麦か     | 若芽とパインの酢の物 |
|          | ★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)  |
| 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      |
|          | エネルギー      | 169kcal  | 346kcal      | エネルギー    | 172kcal   | 349kcal  | エネルギー        | 148kcal  | 325kcal    |
|          | エネルギー      | 234kcal  | 411kcal      | エネルギー    | 188kcal   | 365kcal  | エネルギー        | 234kcal  | 411kcal    |
|          | 蛋白質        | 7.5g     | 11.2g        | 蛋白質      | 7.8g      | 11.5g    | 蛋白質          | 3.2g     | 6.9g       |
|          | 脂質         | 7.1g     | 7.8g         | 脂質       | 5.9g      | 6.6g     | 脂質           | 6.7g     | 7.4g       |
| 合        | ★全粥240g    |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g   |          | ★全粥240g      |          | ★全粥240g    |
|          | 鶏の照焼       | 乳麦       | 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       | 鮭の西京焼      |
|          | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦       | 鶏肉のすき焼き煮     | 麦        | 白菜と若芽の煮物  | 乳麦       | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦       | 油揚げと菜の花の煮物 |
|          | 野菜の味噌風味    | 乳麦       | 金時豆の煮物       | 乳麦       | 大根なます     | 麦        | サラダスパゲティ     | 卵乳麦か     | 若芽とパインの酢の物 |
|          | ★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)  |
| 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      |
|          | エネルギー      | 493kcal  | 1024kcal     | エネルギー    | 414kcal   | 945kcal  | エネルギー        | 379kcal  | 910kcal    |
|          | エネルギー      | 514kcal  | 1045kcal     | エネルギー    | 543kcal   | 1074kcal | エネルギー        | 514kcal  | 1045kcal   |
|          | 蛋白質        | 22.0g    | 33.1g        | 蛋白質      | 16.7g     | 27.8g    | 蛋白質          | 12.6g    | 23.7g      |
|          | 脂質         | 23.5g    | 25.6g        | 脂質       | 16.3g     | 18.4g    | 脂質           | 16.9g    | 19.0g      |

★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。

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。

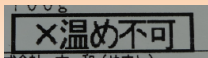
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



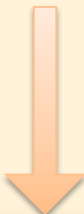
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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