

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁(揚げ・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 160kcal 415kcal				エネルギー 209kcal 464kcal				エネルギー 189kcal 451kcal				エネルギー 209kcal 466kcal				エネルギー 173kcal 441kcal			
	たんぱく質 6.6g 11.9g				たんぱく質 12.1g 17.2g				たんぱく質 10.1g 15.7g				たんぱく質 13.9g 19.1g				たんぱく質 7.9g 13.8g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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 261kcal 520kcal				エネルギー 229kcal 483kcal				エネルギー 241kcal 505kcal				エネルギー 236kcal 493kcal				エネルギー 243kcal 505kcal			
	たんぱく質 17.7g 22.8g				たんぱく質 13.4g 18.4g				たんぱく質 15.6g 21.2g				たんぱく質 18.6g 23.6g				たんぱく質 16.6g 22.3g			
	脂質 15.5g 16.8g				脂質 10.9g 11.7g				脂質 12.8g 13.7g				脂質 8.8g 9.6g				脂質 12.4g 13.3g			
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 207kcal 463kcal				エネルギー 221kcal 488kcal				エネルギー 209kcal 465kcal				エネルギー 221kcal 475kcal				エネルギー 202kcal 458kcal			
	たんぱく質 19.4g 24.5g				たんぱく質 14.5g 20.3g				たんぱく質 13.6g 18.8g				たんぱく質 8.6g 13.8g				たんぱく質 15.7g 20.8g			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 207kcal 463kcal				エネルギー 221kcal 488kcal				エネルギー 209kcal 465kcal				エネルギー 221kcal 475kcal				エネルギー 202kcal 458kcal			
	たんぱく質 19.4g 24.5g				たんぱく質 14.5g 20.3g				たんぱく質 13.6g 18.8g				たんぱく質 8.6g 13.8g				たんぱく質 15.7g 20.8g			
	脂質 6.7g 7.5g				脂質 9.9g 11.5g				脂質 8.9g 9.7g				脂質 13.3g 14.1g				脂質 8.3g 9.0g			
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 628kcal 1398kcal				エネルギー 659kcal 1435kcal				エネルギー 639kcal 1421kcal				エネルギー 666kcal 1434kcal				エネルギー 618kcal 1404kcal			
	たんぱく質 43.7g 59.2g				たんぱく質 40.0g 55.9g				たんぱく質 39.3g 55.7g				たんぱく質 41.1g 56.5g				たんぱく質 40.2g 56.9g			
	脂質 32.5g 35.4g				脂質 32.7g 35.9g				脂質 32.4g 35.1g				脂質 31.0g 33.4g				脂質 28.1g 31.3g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 827kcal 1597kcal				エネルギー 860kcal 1636kcal				エネルギー 836kcal 1618kcal				エネルギー 865kcal 1633kcal				エネルギー 819kcal 1605kcal			
	たんぱく質 51.6g 67.1g				たんぱく質 47.4g 63.3g				たんぱく質 47.0g 63.4g				たんぱく質 49.0g 64.4g				たんぱく質 47.6g 64.3g			
	脂質 39.5g 42.4g				脂質 39.7g 42.9g				脂質 39.4g 42.1g				脂質 38.0g 40.4g				脂質 35.1g 38.3g			

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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

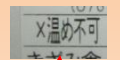


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ			★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け			★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め		
	麦 乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 麦			麦 麦 卵麦			麦 麦 乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかきサラダ			★ごはん120g 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ			★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかき炒め ブロッコリーの煮物		
	麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			麦 卵麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦 卵麦			麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.6g	19.9g
間食	◎牛乳180g ◎オレレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかきと和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み			★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮			★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し		
	麦 麦 麦 乳麦			麦 卵麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかきと和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み			★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮			★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し		
	麦 麦 麦 乳麦			麦 卵麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g
合計	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかきと和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み			★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮			★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し		
	麦 麦 麦 乳麦			麦 卵麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	628kcal	1207kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	666kcal	1245kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal
	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
合計(間食込)	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかきと和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み			★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮			★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し		
	麦 麦 麦 乳麦			麦 卵麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	827kcal	1406kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g

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

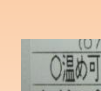
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

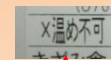


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨパスタ 麩の甘酢炒め			★ごはん150g 鶏肉のレモンペーパー炒め 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麩の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ハムとキャベツのごまヨネーズ炒め 切干大根のカレーきんぴら		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	229kcal	472kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	16.0g	68.8g
	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	460mg	461mg
	カリウム	284mg	345mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	210mg	271mg
	リン	93mg	158mg	リン	108mg	173mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	72mg	137mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g サウラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨			★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g クリーミーコロッケ 人蔘シャトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト 春雨のおかかマヨ炒め		
	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	372kcal	615kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	738mg	799mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	184mg	249mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	71mg	136mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 里芋の中華玉子あんかけ ピリ辛担々ナス			◎ハイツプル(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん コーンサラダ			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g フリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g ポークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人蔘のレモン煮 小倉金時 野菜のオイスター炒め		
	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	308kcal	551kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	22.5g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	42.2g	95.0g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	428mg	489mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	600mg	661mg
	リン	106mg	171mg	リン	146mg	211mg	リン	109mg	174mg	リン	163mg	228mg	リン	210mg	275mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	91.4g	249.8g
	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1819mg	1822mg
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1439mg	1622mg
	リン	383mg	578mg	リン	412mg	607mg	リン	337mg	532mg	リン	367mg	562mg	リン	419mg	614mg
	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	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		
合計	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g
	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.9g	265.3g
	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1815mg	1998mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1499mg	1682mg
	リン	390mg	585mg	リン	415mg	610mg	リン	344mg	539mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg
	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	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g
	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.9g	265.3g
	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1815mg	1998mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1499mg	1682mg
	リン	390mg	585mg	リン	415mg	610mg	リン	344mg	539mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg
	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	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g
	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.9g	265.3g
	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1815mg	1998mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1499mg	1682mg
	リン	390mg	585mg	リン	415mg	610mg	リン	344mg	539mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg
	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	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

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

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

お食事の作り方

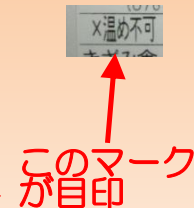


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)					
朝食	★ごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとザーサイ炒め トマトマッシュポテト			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 ジャガ芋の中華炒め					
	卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット					
	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	160kcal	450kcal			
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.7g	12.6g			
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	6.9g	7.6g			
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.1g	80.0g			
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	623mg	624mg			
	カリウム	425mg	497mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	431mg	503mg			
	リン	92mg	169mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	93mg	170mg			
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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				
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかい風あんかけ ツナのマヨパスタ			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 釜時豆煮 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアータ			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー けんちん煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め					
	卵乳麦 卵麦が 卵乳麦			麦 麦 乳麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット					
	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	343kcal	633kcal			
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g			
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	21.8g	22.5g			
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.4g	82.3g			
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	594mg	595mg			
	カリウム	413mg	485mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	540mg	612mg			
	リン	166mg	243mg	リン	181mg	258mg	リン	127mg	204mg	リン	211mg	288mg	リン	89mg	166mg			
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g				
間食	◎ハイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g					
夕食	★ごはん180g ホッゲの酒粕焼 人参のれモン煮 春雨と挽肉の炒め物 きのこ油揚げの甘辛炒め			★ごはん180g 照焼チキン 人参のぎんぴら 野菜のパジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け			★ごはん180g フリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 鶏のごまだれ煮 人参グラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 春雨のおかかマヨ炒め					
	麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 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	269kcal	559kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	335kcal	625kcal			
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g			
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.9g	15.6g			
	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	31.3g	94.2g			
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	706mg	707mg			
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	658mg	730mg			
	リン	240mg	317mg	リン	128mg	205mg	リン	168mg	245mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg			
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g				
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット					
	エネルギー	853kcal	1723kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal			
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g			
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.6g	45.7g			
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	67.8g	256.5g			
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1923mg	1926mg			
	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1629mg	1845mg			
	リン	498mg	729mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg			
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g			
合計(間食込)	エネルギー 979kcal たんぱく質 39.3g 脂質 46.2g 炭水化物 96.9g ナトリウム 1838mg カリウム 1389mg リン 504mg 食塩相当量 4.7g			エネルギー 897kcal たんぱく質 40.1g 脂質 42.2g 炭水化物 90.1g ナトリウム 1942mg カリウム 1550mg リン 419mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 930kcal たんぱく質 39.6g 脂質 41.7g 炭水化物 99.4g ナトリウム 2182mg カリウム 1650mg リン 474mg 食塩相当量 5.6g			エネルギー 1800kcal たんぱく質 54.3g 脂質 43.8g 炭水化物 288.1g ナトリウム 2185mg カリウム 1866mg リン 705mg 食塩相当量 5.6g			エネルギー 916kcal たんぱく質 39.9g 脂質 46.0g 炭水化物 83.6g ナトリウム 2047mg カリウム 1547mg リン 554mg 食塩相当量 5.2g			エネルギー 1786kcal たんぱく質 54.6g 脂質 48.1g 炭水化物 272.3g ナトリウム 2050mg カリウム 1763mg リン 785mg 食塩相当量 5.2g		
	エネルギー 966kcal たんぱく質 39.7g 脂質 43.8g 炭水化物 98.7g ナトリウム 1929mg カリウム 1749mg リン 404mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 1836kcal たんぱく質 54.4g 脂質 45.9g 炭水化物 287.4g ナトリウム 1932mg カリウム 1965mg リン 635mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 966kcal たんぱく質 39.7g 脂質 43.8g 炭水化物 98.7g ナトリウム 1929mg カリウム 1749mg リン 404mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 1836kcal たんぱく質 54.4g 脂質 45.9g 炭水化物 287.4g ナトリウム 1932mg カリウム 1965mg リン 635mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 966kcal たんぱく質 39.7g 脂質 43.8g 炭水化物 98.7g ナトリウム 1929mg カリウム 1749mg リン 404mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 1836kcal たんぱく質 54.4g 脂質 45.9g 炭水化物 287.4g ナトリウム 1932mg カリウム 1965mg リン 635mg 食塩相当量 4.9g		

※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

「やわらか普通食」 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	150kcal	423kcal	エネルギー	158kcal	425kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	156kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	407kcal
	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	7.0g	12.6g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	16.0g	蛋白質	6.4g	12.8g
	脂質	8.0g	8.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	2.8g	4.4g	脂質	7.4g	8.5g
	炭水化物	12.1g	70.1g	炭水化物	14.8g	71.6g	炭水化物	10.7g	67.5g	炭水化物	22.6g	78.7g	炭水化物	10.3g	68.5g
	ナトリウム	757mg	1200mg	ナトリウム	565mg	1007mg	ナトリウム	659mg	1100mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	522mg	966mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g プリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁		麦 麦 卵麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャプチェ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	289kcal	561kcal	エネルギー	228kcal	504kcal	エネルギー	253kcal	526kcal	エネルギー	293kcal	565kcal	エネルギー	243kcal	517kcal
	蛋白質	19.4g	25.6g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	15.1g	21.3g	蛋白質	11.3g	17.3g	蛋白質	10.6g	16.7g
	脂質	17.1g	18.1g	脂質	9.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	18.3g	19.3g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	13.1g	70.4g	炭水化物	24.2g	80.7g	炭水化物	23.4g	80.6g	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	26.1g	83.8g
	ナトリウム	900mg	1366mg	ナトリウム	831mg	1297mg	ナトリウム	873mg	1316mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	649mg	1091mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
夕 食	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★味噌汁		乳麦 麦か 卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	295kcal	568kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	202kcal	473kcal	エネルギー	246kcal	511kcal
	蛋白質	11.0g	16.5g	蛋白質	19.5g	25.7g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	11.1g	16.8g
	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	13.2g	14.1g
	炭水化物	20.6g	76.4g	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	17.5g	74.4g	炭水化物	21.7g	77.9g
	ナトリウム	853mg	1295mg	ナトリウム	895mg	1337mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	776mg	1242mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	635kcal	1444kcal	エネルギー	681kcal	1497kcal	エネルギー	633kcal	1450kcal	エネルギー	651kcal	1468kcal	エネルギー	618kcal	1435kcal
	蛋白質	37.6g	55.0g	蛋白質	37.3g	55.6g	蛋白質	33.9g	51.7g	蛋白質	36.4g	55.2g	蛋白質	28.1g	46.3g
	脂質	32.6g	35.4g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	31.2g	34.2g
	炭水化物	45.8g	216.9g	炭水化物	63.2g	233.8g	炭水化物	50.0g	222.2g	炭水化物	59.5g	229.5g	炭水化物	58.1g	230.2g
	ナトリウム	2510mg	3861mg	ナトリウム	2291mg	3641mg	ナトリウム	2291mg	3616mg	ナトリウム	2283mg	3632mg	ナトリウム	1947mg	3299mg
食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.5g	

「刻み食」 週間献立表

		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		がんもと白菜の煮物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
		中華うま煮	麦か	キャベツの中華炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ごぼう大豆	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
		蕪と柚子の甘酢漬		ポテトマサラダ	卵乳麦	若芽の柚子胡椒おろし和え	麦	三色炒め煮	麦落	大根の酢醤油漬	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	150kcal	エネルギー	158kcal	エネルギー	129kcal	エネルギー	156kcal	エネルギー	129kcal
		たんぱく質	7.2g	たんぱく質	7.0g	たんぱく質	8.6g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	6.4g
		脂質	8.0g	脂質	8.2g	脂質	5.8g	脂質	2.8g	脂質	7.4g
		炭水化物	12.1g	炭水化物	14.8g	炭水化物	10.7g	炭水化物	22.6g	炭水化物	10.3g
		ナトリウム	757mg	ナトリウム	565mg	ナトリウム	659mg	ナトリウム	804mg	ナトリウム	522mg
		食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.3g
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ブリのごま焼	麦	生姜焼き	麦落	白身魚のみぞれ煮	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦
		法蓮草煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	塩枝豆		マカロニとツナの和風炒め	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	たたきごぼう	麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	★味噌汁		青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	289kcal	エネルギー	228kcal	エネルギー	253kcal	エネルギー	293kcal	エネルギー	243kcal
		たんぱく質	19.4g	たんぱく質	10.8g	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	10.6g
		脂質	17.1g	脂質	9.1g	脂質	10.9g	脂質	18.3g	脂質	10.6g
		炭水化物	13.1g	炭水化物	24.2g	炭水化物	23.4g	炭水化物	19.4g	炭水化物	26.1g
		ナトリウム	900mg	ナトリウム	831mg	ナトリウム	873mg	ナトリウム	662mg	ナトリウム	649mg
		食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚肉のプルコギ風	麦	サワラの磯辺焼	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	トマトソース		人参煮	麦	うま塩キャベツ	麦か
		なめこと若芽のサツと煮	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	切干大根のバジル炒め	乳麦	大根麻婆	麦落	ポテトチキン	卵乳麦
		★味噌汁	麦	和風スパゲティ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦
				★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	196kcal	エネルギー	295kcal	エネルギー	251kcal	エネルギー	202kcal	エネルギー	246kcal
		たんぱく質	11.0g	たんぱく質	19.5g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	15.8g	たんぱく質	11.1g
		脂質	7.5g	脂質	12.6g	脂質	16.4g	脂質	6.8g	脂質	13.2g
		炭水化物	20.6g	炭水化物	24.2g	炭水化物	15.9g	炭水化物	17.5g	炭水化物	21.7g
		ナトリウム	853mg	ナトリウム	895mg	ナトリウム	759mg	ナトリウム	817mg	ナトリウム	776mg
		食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.0g
合	計	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	635kcal	エネルギー	681kcal	エネルギー	633kcal	エネルギー	651kcal	エネルギー	618kcal
		たんぱく質	37.6g	たんぱく質	37.3g	たんぱく質	33.9g	たんぱく質	36.4g	たんぱく質	28.1g
		脂質	32.6g	脂質	29.9g	脂質	33.1g	脂質	27.9g	脂質	31.2g
		炭水化物	45.8g	炭水化物	63.2g	炭水化物	50.0g	炭水化物	59.5g	炭水化物	58.1g
		ナトリウム	2510mg	ナトリウム	2291mg	ナトリウム	2291mg	ナトリウム	2283mg	ナトリウム	1947mg
		食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.0g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦				
	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦				
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦				
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	108kcal	285kcal	エネルギー	104kcal	281kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal		
	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g		
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g		
	炭水化物	13.2g	51.3g	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g		
	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg		
	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g		
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦				
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦				
	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	ふきの煮物	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦				
食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	202kcal	379kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal		
	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.5g	8.2g		
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.5g	9.2g		
	炭水化物	18.9g	57.0g	炭水化物	19.8g	57.9g	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.9g	56.0g		
	ナトリウム	998mg	1520mg	ナトリウム	972mg	1494mg	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	693mg	1215mg		
夕	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦落	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦				
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	卵乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦				
	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか				
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦				
食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	160kcal	337kcal	エネルギー	206kcal	383kcal	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal		
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g		
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g		
	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g		
	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg		
合	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g		
	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	437kcal	968kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	450kcal	981kcal		
	蛋白質	16.9g	28.0g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	18.0g	29.1g		
	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.3g	22.4g		
	炭水化物	48.9g	163.2g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	50.0g	164.3g		
計	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2426mg	3992mg	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2121mg	3687mg		
	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.4g	9.4g		

★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。

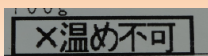
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



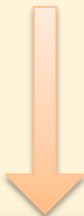
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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