

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	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	174kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	393kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.5g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.5g	71.6g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・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	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g
	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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	241kcal	507kcal	エネルギー	278kcal	537kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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	241kcal	507kcal	エネルギー	278kcal	537kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g
合計	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	46.3g	210.8g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g
合計(間食込)	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	74.1g	238.6g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g

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

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

お食事の作り方

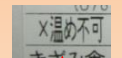


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮						
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット						
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物		★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし						
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)				
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 竹輪のごま炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 油揚げの玉子とし 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 マカロニと法蓮草のソテー パインキャロットラペ		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう			
	卵麦 麦 卵乳		卵麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	540mg	541mg	
	カリウム	261mg	322mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	336mg	397mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	392mg	453mg	
	リン	83mg	148mg	リン	120mg	185mg	リン	107mg	172mg	リン	98mg	163mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 酢豚 人参のしりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら かぼちゃのゴマ煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			
	卵麦 卵麦 卵乳麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 卵麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	307mg	368mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	737mg	798mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg	
	リン	109mg	174mg	リン	167mg	232mg	リン	160mg	225mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.7g	1.7g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g 豚肉と玉ねぎの具 ツナあさり煮 じゃが芋きんぴら		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ		★ごはん150g ポテトニロツケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 中華サラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 インゲンソテー 小倉金時 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g じゃが芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え		★ごはん150g じゃが芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え		★ごはん150g じゃが芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え			
	卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵麦		卵乳麦 乳麦 卵麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg	
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg	
	リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.8g	239.2g	
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1689mg	1692mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
	カリウム	1160mg	1343mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1523mg	1706mg	
	リン	332mg	527mg	リン	447mg	642mg	リン	376mg	571mg	リン	379mg	574mg	リン	426mg	621mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
エネルギー		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
脂質		60.1g	61.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g	
炭水化物		90.7g	249.1g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	92.3g	250.7g	
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
カリウム		1216mg	1399mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1579mg	1762mg	
リン		338mg	533mg	リン	454mg	649mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月23日(月)				6月24日(火)				6月25日(水)				6月26日(木)				6月27日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウィンナーのソテー 春雨の五目炒め				★ごはん180g 豆腐ステーキ 竹輪の五色きんぴら カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦落				麦 麦 麦				卵麦え 卵麦 卵乳麦				乳麦 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 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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			
	208kcal 8.3g 10.4g 20.1g 546mg 362mg 111mg 1.4g				228kcal 10.1g 14.8g 14.0g 659mg 294mg 127mg 1.7g				191kcal 10.5g 7.9g 19.9g 754mg 476mg 146mg 1.9g				188kcal 8.3g 10.3g 15.3g 783mg 294mg 119mg 2.0g				189kcal 11.4g 9.8g 14.5g 670mg 456mg 165mg 1.7g			
	498kcal 13.2g 11.1g 83.0g 547mg 434mg 188mg 1.4g				518kcal 15.0g 15.5g 76.9g 660mg 294mg 204mg 1.7g				481kcal 15.4g 8.6g 82.8g 755mg 548mg 223mg 1.9g				478kcal 13.2g 11.0g 78.2g 784mg 366mg 196mg 2.0g				479kcal 16.3g 10.5g 77.4g 671mg 528mg 242mg 1.7g			
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				★ごはん180g デキシンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ				★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ			
	麦 乳麦 麦落 麦				卵麦 麦 麦				麦落 麦 卵麦え 麦				麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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			
	307kcal 16.2g 21.3g 12.1g 717mg 446mg 187mg 1.8g				272kcal 13.4g 15.5g 18.5g 759mg 472mg 155mg 1.9g				339kcal 12.1g 23.3g 21.0g 823mg 491mg 148mg 2.1g				291kcal 13.9g 19.2g 14.7g 538mg 534mg 143mg 1.4g				279kcal 11.3g 18.0g 19.5g 651mg 530mg 154mg 1.7g			
	597kcal 21.1g 22.0g 75.0g 718mg 518mg 264mg 1.8g				562kcal 18.3g 16.2g 81.4g 760mg 544mg 232mg 1.9g				629kcal 17.0g 24.0g 84.5g 824mg 563mg 225mg 2.1g				581kcal 18.8g 19.9g 77.6g 539mg 606mg 220mg 1.4g				569kcal 16.2g 18.7g 82.4g 652mg 602mg 231mg 1.7g			
間食	◎バナナッブル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナッブル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g アンの幽庵焼 人参のレモン煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 パスタのサラダ				★ごはん180g 鶏の花蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ				★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え			
	卵乳麦 麦 乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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			
	313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g				337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 389mg 175mg 1.9g				290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g				280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g				307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g			
	603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g				627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg 252mg 1.9g				580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g				570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g				597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 688mg 669mg 282mg 1.7g			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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			
	828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g				837kcal 38.7g 45.0g 64.4g 2153mg 1155mg 457mg 5.5g				820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g				759kcal 38.7g 46.2g 46.0g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g				1629kcal 53.4g 48.3g 234.7g 2038mg 1498mg 671mg 5.2g			
	1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g				1707kcal 53.4g 47.1g 253.1g 2156mg 1371mg 688mg 5.5g				1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g				1629kcal 53.4g 48.3g 234.7g 2038mg 1498mg 671mg 5.2g				1645kcal 53.2g 48.3g 242.2g 2011mg 1799mg 755mg 5.1g			
合計(間食込)	エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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			
	954kcal 40.2g 42.1g 106.0g 2090mg 1763mg 532mg 5.3g				965kcal 39.5g 45.2g 95.3g 2159mg 1275mg 471mg 5.5g				916kcal 39.6g 45.9g 87.4g 2190mg 1707mg 498mg 5.5g				885kcal 39.3g 46.4g 76.5g 2037mg 1396mg 446mg 5.2g				1755kcal 54.0g 48.5g 265.2g 2040mg 1612mg 677mg 5.2g			
	1824kcal 54.9g 44.2g 294.7g 2093mg 1979mg 763mg 5.3g				1835kcal 54.2g 47.3g 284.0g 2162mg 1491mg 702mg 5.5g				1786kcal 54.3g 48.0g 276.1g 2193mg 1923mg 729mg 5.5g				1755kcal 54.0g 48.5g 265.2g 2040mg 1612mg 677mg 5.2g				903kcal 39.3g 46.4g 84.4g 2014mg 1703mg 538mg 5.1g			
	1773kcal 54.0g 48.5g 273.1g 2017mg 1919mg 769mg 5.1g																			

「やわらか普通食」 週間献立表

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ネギ味噌炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと挽肉の炒め煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガイモのそぼろ煮 スープキャベツ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきとベーコンの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 金時豆煮 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	117kcal	382kcal	エネルギー	130kcal	406kcal		
	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	5.2g	11.6g		
	脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7.7g	9.4g		
	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	10.1g	66.5g		
	ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	500mg	966mg	ナトリウム	551mg	992mg		
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g		
昼食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 里芋の中華玉子あんかけ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	275kcal	547kcal	エネルギー	267kcal	537kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	221kcal	488kcal		
	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	9.8g	15.4g		
	脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	9.2g	10.1g		
	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.3g	75.3g	炭水化物	22.7g	79.1g		
	ナトリウム	874mg	1340mg	ナトリウム	928mg	1369mg	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	816mg	1260mg		
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g		
夕食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホイコーロー 一口ナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁					
	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	478kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	287kcal	560kcal		
	蛋白質	16.8g	22.7g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.2g	18.3g		
	脂質	10.7g	11.6g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	17.3g	18.3g		
	炭水化物	12.4g	69.1g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	19.8g	77.1g		
	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	783mg	1226mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	877mg	1319mg		
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g		
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	626kcal	1442kcal	エネルギー	677kcal	1482kcal	エネルギー	646kcal	1454kcal	エネルギー	638kcal	1454kcal		
	蛋白質	35.1g	53.6g	蛋白質	27.8g	45.1g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	27.2g	45.3g		
	脂質	30.8g	34.4g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	31.3g	34.1g	脂質	34.2g	37.8g		
	炭水化物	50.6g	221.1g	炭水化物	59.1g	229.3g	炭水化物	58.5g	229.1g	炭水化物	52.6g	222.7g		
	ナトリウム	1941mg	3291mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2228mg	3578mg	ナトリウム	2244mg	3571mg		
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g		

★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

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ネギ味噌炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ジャガイモのそぼろ煮 スープキャベツ ★味噌汁		卵麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきとベーコンの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 金時豆煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	0.5g	1.2g
昼 食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 里芋の中華玉子あんかけ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		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	275kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.3g	8.0g
夕 食	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ホイコーロー 一ロナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	355kcal	514kcal
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.6g	17.3g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	25.0g	25.7g
合 計	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ホイコーロー 一ロナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.7g	41.8g
	脂質	30.8g	32.9g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	32.8g	34.9g
合 計	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ホイコーロー 一ロナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	61.2g	160.2g
	ナトリウム	1941mg	3261mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2228mg	3548mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2154mg	3474mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g

お食事の作り方

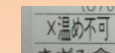


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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」 週間献立表

		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
朝	食	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	
		卵乳麦か 乳麦 麦		乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦	
昼	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
		76kcal 2.9g 2.8g 10.3g 547mg 1.4g		250kcal 6.7g 3.5g 48.7g 1070mg 2.7g		266kcal 5.3g 4.6g 50.5g 1038mg 2.6g		296kcal 7.1g 7.5g 49.7g 997mg 2.5g		310kcal 6.7g 7.3g 55.6g 1101mg 2.8g	
		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
夕	食	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	
		麦 乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵麦 乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦	
合	計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
		172kcal 7.8g 8.1g 17.7g 816mg 2.1g		346kcal 11.6g 8.8g 56.1g 1339mg 3.4g		401kcal 9.3g 14.5g 58.5g 1203mg 3.1g		401kcal 10.5g 14.3g 58.0g 1420mg 3.6g		361kcal 14.3g 8.1g 58.0g 1420mg 3.6g	
		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
合	計	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦 乳麦 麦 麦		乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦		乳麦 麦 麦 麦		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 卵乳麦 麦	
合	計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
		149kcal 3.2g 6.7g 19.2g 789mg 2.0g		323kcal 7.0g 7.4g 57.6g 1312mg 3.3g		362kcal 11.2g 16.3g 54.1g 1289mg 3.3g		362kcal 11.6g 8.2g 60.4g 1272mg 3.2g		347kcal 10.5g 10.2g 54.3g 1255mg 3.2g	
		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦	
合	計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
		397kcal 13.9g 17.6g 47.2g 2152mg 5.5g		919kcal 25.3g 19.7g 162.4g 3721mg 9.4g		1036kcal 26.9g 31.6g 160.0g 3598mg 9.1g		1059kcal 28.0g 30.2g 168.6g 3472mg 8.8g		1018kcal 31.5g 25.6g 167.9g 3776mg 9.6g	
		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	

★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。

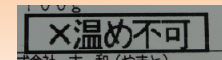
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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