

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ			★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物			★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮		
	卵麦 ホワイトソース			卵麦 白菜と麩の玉子とし			卵麦 ジャガ芋とえのきの煮物			卵麦 鶏肉ピーマン炒め			卵麦 炒り豆腐		
	卵麦 スープキャベツ			卵麦 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ			卵麦 カリフラワーの柚子味噌和え			卵麦 キャロットラペ			卵麦 白菜と昆布のナムル		
	卵麦 じゃが芋の中華風サラダ			卵麦 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			卵麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			卵麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			卵麦 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	卵麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			卵麦			卵麦			卵麦			卵麦		
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼		
	卵麦 麩の野菜あんかけ			卵麦 フロッコリー			卵麦 油揚げの玉子とし			卵麦 豚肉と大根の煮物			卵麦 人参クラッセ		
	卵麦 ナスの油炒め			卵麦 竹輪のごま炒め			卵麦 切干大根の中華和え			卵麦 豆腐としめじのとうろみ煮			卵麦 キャベツの土佐煮		
	卵麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)			卵麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			卵麦 ★味噌汁(白菜・ひじき)			卵麦 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			卵麦 春雨の中華和え		
	卵麦 ★味噌汁(切干・なめこ)			卵麦 ★味噌汁(若芽・しめじ)			卵麦			卵麦			卵麦 ★味噌汁(切干・なめこ)		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮			★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			★ごはん150g アジの照焼			★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油			★ごはん150g ブリの磯辺焼		
	卵麦 法蓮草の煮びたし			卵麦 食べるトマトスープ			卵麦 チンゲン菜とピーマンのソテー			卵麦 さつま揚げの味噌炒め			卵麦 ふきのきんぴら		
	卵麦 れんこんの五目炒め煮			卵麦 ふきと人参の甘露煮			卵麦 大豆と人参の煮物			卵麦 法蓮草と切干のおひたし			卵麦 人参の炒り煮		
	卵麦 インゲンのごま和え			卵麦 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			卵麦 白菜と挽肉の旨煮			卵麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			卵麦 菜の花とひじきのごま和え		
	卵麦 ★味噌汁(切干・なめこ)			卵麦			卵麦 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			卵麦			卵麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		
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 218kcal			エネルギー 200kcal			エネルギー 216kcal			エネルギー 194kcal			エネルギー 216kcal		
	たんぱく質 18.9g			たんぱく質 11.2g			たんぱく質 21.7g			たんぱく質 11.7g			たんぱく質 13.8g		
	脂質 8.3g			脂質 10.5g			脂質 8.0g			脂質 9.0g			脂質 11.9g		
	炭水化物 18.0g			炭水化物 14.8g			炭水化物 14.5g			炭水化物 15.9g			炭水化物 13.2g		
合計(間食込)	ナトリウム 630mg			ナトリウム 646mg			ナトリウム 663mg			ナトリウム 826mg			ナトリウム 745mg		
	食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.9g		
	エネルギー 629kcal			エネルギー 613kcal			エネルギー 622kcal			エネルギー 624kcal			エネルギー 631kcal		
	たんぱく質 40.0g			たんぱく質 41.1g			たんぱく質 40.0g			たんぱく質 38.8g			たんぱく質 40.3g		
	脂質 30.2g			脂質 30.4g			脂質 27.7g			脂質 29.7g			脂質 32.2g		
合計(間食込)	炭水化物 50.9g			炭水化物 43.8g			炭水化物 52.4g			炭水化物 47.2g			炭水化物 43.5g		
	ナトリウム 2193mg			ナトリウム 2103mg			ナトリウム 2146mg			ナトリウム 2175mg			ナトリウム 2100mg		
	食塩相当量 5.6g			食塩相当量 5.3g			食塩相当量 5.5g			食塩相当量 5.5g			食塩相当量 5.4g		
	エネルギー 826kcal			エネルギー 820kcal			エネルギー 820kcal			エネルギー 821kcal			エネルギー 832kcal		
	たんぱく質 47.7g			たんぱく質 47.2g			たんぱく質 46.9g			たんぱく質 46.5g			たんぱく質 47.7g		
合計(間食込)	脂質 37.2g			脂質 37.5g			脂質 34.7g			脂質 36.7g			脂質 39.2g		
	炭水化物 78.7g			炭水化物 75.7g			炭水化物 81.3g			炭水化物 75.0g			炭水化物 72.4g		
	ナトリウム 2269mg			ナトリウム 2177mg			ナトリウム 2220mg			ナトリウム 2251mg			ナトリウム 2177mg		
	食塩相当量 5.8g			食塩相当量 5.5g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 5.6g		
	エネルギー 1604kcal			エネルギー 1603kcal			エネルギー 1601kcal			エネルギー 1605kcal			エネルギー 1605kcal		
	たんぱく質 63.7g			たんぱく質 63.8g			たんぱく質 63.0g			たんぱく質 63.3g			たんぱく質 63.4g		
	脂質 40.3g			脂質 40.9g			脂質 37.9g			脂質 40.0g			脂質 41.7g		
	炭水化物 243.3g			炭水化物 240.9g			炭水化物 246.2g			炭水化物 240.2g			炭水化物 237.4g		
	ナトリウム 2869mg			ナトリウム 2882mg			ナトリウム 2840mg			ナトリウム 2854mg			ナトリウム 2778mg		
	食塩相当量 7.3g			食塩相当量 7.3g			食塩相当量 7.3g			食塩相当量 7.3g			食塩相当量 7.1g		

※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

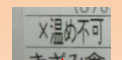


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とし 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ			★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル		
	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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め			★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
夕食	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
合計	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
合計(間食込)	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	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	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g

※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する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

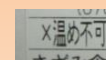


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)																													
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			乳麦 麦 麦			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ひじきのごまマヨ和え			麦 卵乳麦 卵乳麦			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)			麦落 麦 麦			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん スイートおさつ 人参と春雨のサラダ			卵麦 乳麦 乳麦			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ なすの中華風南蛮漬け スープキャベツ			卵乳麦 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			267kcal			510kcal			エネルギー			284kcal			527kcal			エネルギー			265kcal			508kcal			エネルギー			303kcal			546kcal			エネルギー			243kcal			486kcal		
	たんぱく質			7.0g			11.1g			たんぱく質			8.0g			12.1g			たんぱく質			7.8g			11.9g			たんぱく質			4.9g			9.0g			たんぱく質			4.3g			8.4g		
	脂質			17.8g			18.4g			脂質			17.5g			18.1g			脂質			14.8g			15.4g			脂質			10.8g			11.4g			脂質			18.8g			19.4g		
	炭水化物			19.3g			72.1g			炭水化物			24.2g			77.0g			炭水化物			25.8g			78.6g			炭水化物			45.5g			98.3g			炭水化物			14.7g			67.5g		
	ナトリウム			617mg			618mg			ナトリウム			719mg			720mg			ナトリウム			629mg			630mg			ナトリウム			698mg			699mg			ナトリウム			596mg			597mg		
	カリウム			444mg			505mg			カリウム			455mg			516mg			カリウム			443mg			504mg			カリウム			414mg			475mg			カリウム			382mg			443mg		
	リン			91mg			156mg			リン			132mg			197mg			リン			99mg			164mg			リン			77mg			142mg			リン			82mg			147mg		
	食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.8g			1.8g			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		
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 鶏じゃが煮 春雨ブルーツサラダ			麦落 麦落 卵			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 麩の野菜あんかけ 竹輪のソースマヨ			麦 麦 卵			★ごはん150g 白身魚の和風あん 大根とひき肉のクリーム煮 ミックスマカロニサラダ			麦 乳麦 乳麦			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え			乳麦 麦 卵麦			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます			麦 麦 麦 麦																	
	おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			320kcal			563kcal			エネルギー			352kcal			595kcal			エネルギー			367kcal			610kcal			エネルギー			332kcal			575kcal			エネルギー			333kcal			576kcal		
	たんぱく質			10.7g			14.8g			たんぱく質			10.7g			14.8g			たんぱく質			11.7g			15.8g			たんぱく質			8.7g			12.8g			たんぱく質			11.4g			15.5g		
	脂質			17.4g			18.0g			脂質			16.5g			17.1g			脂質			19.9g			20.5g			脂質			22.7g			23.3g			脂質			17.3g			17.9g		
	炭水化物			28.9g			81.7g			炭水化物			38.8g			91.6g			炭水化物			34.9g			87.7g			炭水化物			23.2g			76.0g			炭水化物			31.9g			84.7g		
	ナトリウム			728mg			729mg			ナトリウム			717mg			718mg			ナトリウム			630mg			631mg			ナトリウム			786mg			787mg			ナトリウム			592mg			593mg		
	カリウム			441mg			502mg			カリウム			570mg			631mg			カリウム			414mg			475mg			カリウム			480mg			541mg			カリウム			698mg			759mg		
	リン			131mg			196mg			リン			138mg			203mg			リン			186mg			251mg			リン			112mg			177mg			リン			180mg			245mg		
	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		
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																									
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ			麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ パジルマカロニ 揚げと人参の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ			乳麦 麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ひとくちがんと煮 カラフルサラダ			卵乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 塩ダレボーグ ジャーマンポテト インゲンとツナのマスタード和え			乳麦 卵麦 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー きのこのきんぴら マカロニサラダ			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			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			379kcal			622kcal			エネルギー			322kcal			565kcal			エネルギー			343kcal			586kcal			エネルギー			323kcal			566kcal			エネルギー			387kcal			630kcal		
	たんぱく質			11.7g			15.8g			たんぱく質			11.3g			15.4g			たんぱく質			10.6g			14.7g			たんぱく質			11.4g			15.5g			たんぱく質			12.5g			16.6g		
	脂質			22.4g			23.0g			脂質			21.4g			22.0g			脂質			24.5g			25.1g			脂質			21.2g			21.8g			脂質			21.8g			22.4g		
	炭水化物			32.6g			85.4g			炭水化物			21.7g			74.5g			炭水化物			18.7g			71.5g			炭水化物			19.8g			72.6g			炭水化物			33.9g			86.7g		
	ナトリウム			685mg			686mg			ナトリウム			827mg			828mg			ナトリウム			619mg			620mg			ナトリウム			621mg			622mg			ナトリウム			686mg			687mg		
	カリウム			411mg			472mg			カリウム			233mg			294mg			カリウム			439mg			500mg			カリウム			618mg			679mg			カリウム			357mg			418mg		
	リン			159mg			224mg			リン			140mg			205mg			リン			147mg			212mg			リン			157mg			222mg			リン			152mg			217mg		
	食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			2.1g			2.1g			食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.7g			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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット					
	エネルギー			966kcal			1695kcal			エネルギー			958kcal			1687kcal			エネルギー			975kcal			1704kcal			エネルギー			958kcal			1687kcal			エネルギー			963kcal			1692kcal		
	たんぱく質			29.4g			41.7g			たんぱく質			30.0g			42.3g			たんぱく質			30.1g			42.4g			たんぱく質			25.0g			37.3g			たんぱく質			28.2g			40.5g		
	脂質			57.6g			59.4g			脂質			55.4g			57.2g			脂質			59.2g			61.0g			脂質			54.7g			56.5g			脂質			57.9g			59.7g		
	炭水化物			80.8g			239.2g			炭水化物			84.7g			243.1g			炭水化物			79.4g			237.8g			炭水化物			88.5g			246.9g			炭水化物			80.5g			238.9g		
	ナトリウム			2030mg			2033mg			ナトリウム			2263mg			2266mg			ナトリウム			1878mg			1881mg			ナトリウム			2105mg			2108mg			ナトリウム			1874mg			1877mg		
	カリウム			1296mg			1479mg			カリウム			1258mg			1441mg			カリウム			1296mg			1479mg			カリウム			1512mg			1695mg			カリウム			1437mg			1620mg		
	リン			381mg			576mg			リン			410mg			605mg			リン			432mg			627mg			リン			346mg			541mg			リン			414mg			609mg		
	食塩相当量			5.2g			5.2g			食塩相当量			5.7g			5.7g			食塩相当量			4.8g			4.8g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			4.7g			4.7g		
	合計(間食込)	エネルギー			1029kcal			1758kcal			エネルギー			1022kcal			1751kcal			エネルギー			1038kcal			1767kcal			エネルギー			1022kcal			1751kcal			エネルギー			1026kcal			1755kcal	
たんぱく質			29.7g			42.0g			たんぱく質			30.4g			42.7g			たんぱく質			30.4g			42.7g			たんぱく質			25.4g			37.7g			たんぱく質			28.5g			40.8g			
脂質			57.7g			59.5g			脂質			55.5g			57.3g			脂質			59.3g			61.1g			脂質			54.8g			56.6g			脂質			58.0g			59.8g			
炭水化物			96.0g			254.4g			炭水化物			100.2g			258.6g			炭水化物			94.6g			253.0g			炭水化物			104.0g			262.4g			炭水化物			95.7g			254.1g			
ナトリウム			2031mg			2034mg			ナトリウム			2266mg			2269mg			ナトリウム			1879mg			1882mg			ナトリウム			2108mg			2111mg			ナトリウム			1875mg			1878mg			
カリウム			1353mg			1536mg			カリウム			1318mg			1501mg			カリウム			1353mg			1536mg			カリウム			1572mg			1755mg			カリウム			1494mg			1677mg			
リン			384mg			579mg			リン			417mg			612mg			リン			435mg			630mg			リン			353mg			548mg			リン			417mg			612mg			
食塩相当量			5.2g			5.2g			食塩相当量			5.7g			5.7g			食塩相当量			4.8g			4.8g			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

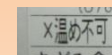


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	野菜缶かまぼこ	卵	白玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	肉団子の中華炒め	卵	厚焼玉子
	揚げナスの煮物	麦	麻婆大豆	麦	大根の佃煮煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	人参のおかかサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ
	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
	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	19.0g	81.9g
昼食	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	387mg	504mg	カリウム	576mg	649mg	カリウム	654mg	649mg
	リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ポークシシヤ	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め
	油揚げの玉子とし	卵	法蓮草の煮ひたし	麦	特製デミグラスソース	麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し
	蕎麦と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦	えのきのきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ
			マカロニサラダ	卵	里芋のそぼろ煮	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	
			コールスローサラダ	卵					
間食	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
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	491mg	563mg
	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナッフル(缶)150g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼
	オニオンソテー	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバザラダ	卵	竹輪のごま炒め
	ハムの和風サラダ	卵			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ
	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
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.1g	17.8g
合計	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	185mg	262mg	リン	156mg	233mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	エネルギー	754kcal	1624kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	56.4g	245.1g
	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
合計(間食込)	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1471mg	1687mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	84.2g	272.9g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	87.3g	276.0g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1591mg	1807mg
	リン	536mg	767mg	リン	542mg	773mg	リン	522mg	753mg

※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

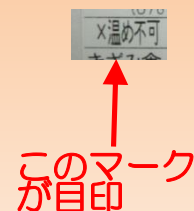


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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

		6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醬油漬け ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 135kcal 蛋白質 6.9g 脂質 2.1g 炭水化物 21.6g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 402kcal 12.8g 3.0g 78.1g 1073mg 2.7g	フルセット 402kcal 12.8g 3.0g 78.1g 1073mg 2.7g	栄養価 エネルギー 130kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 397kcal 14.1g 5.9g 70.3g 1253mg 3.2g	フルセット 397kcal 14.1g 5.9g 70.3g 1253mg 3.2g	栄養価 エネルギー 113kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 387kcal 14.4g 5.8g 68.2g 1164mg 3.0g	フルセット 387kcal 14.4g 5.8g 68.2g 1164mg 3.0g	栄養価 エネルギー 108kcal 蛋白質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 386kcal 13.3g 3.5g 72.4g 1006mg 2.6g	フルセット 386kcal 13.3g 3.5g 72.4g 1006mg 2.6g	栄養価 エネルギー 109kcal 蛋白質 5.7g 脂質 3.5g 炭水化物 14.4g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 381kcal 12.0g 4.5g 71.6g 953mg 2.4g	フルセット 381kcal 12.0g 4.5g 71.6g 953mg 2.4g
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのベベロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 麴の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 239kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット フルセット 512kcal 22.2g 14.1g 72.3g 1576mg 4.0g	フルセット 512kcal 22.2g 14.1g 72.3g 1576mg 4.0g	栄養価 エネルギー 216kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 486kcal 17.9g 11.4g 75.0g 1105mg 2.8g	フルセット 486kcal 17.9g 11.4g 75.0g 1105mg 2.8g	栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.8g 炭水化物 23.7g ナトリウム 1033mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 509kcal 18.1g 11.5g 80.1g 1474mg 3.7g	フルセット 509kcal 18.1g 11.5g 80.1g 1474mg 3.7g	栄養価 エネルギー 226kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.9g 炭水化物 18.7g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 498kcal 21.3g 10.9g 75.7g 1087mg 2.8g	フルセット 498kcal 21.3g 10.9g 75.7g 1087mg 2.8g	栄養価 エネルギー 234kcal 蛋白質 7.9g 脂質 14.6g 炭水化物 19.5g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 509kcal 13.7g 15.5g 77.8g 1254mg 3.2g	フルセット 509kcal 13.7g 15.5g 77.8g 1254mg 3.2g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 230kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 506kcal 14.6g 14.5g 74.3g 1117mg 2.8g	フルセット 506kcal 14.6g 14.5g 74.3g 1117mg 2.8g	栄養価 エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 593kcal 17.5g 18.0g 87.9g 1248mg 3.2g	フルセット 593kcal 17.5g 18.0g 87.9g 1248mg 3.2g	栄養価 エネルギー 273kcal 蛋白質 17.0g 脂質 18.2g 炭水化物 10.1g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 547kcal 23.2g 19.2g 67.7g 1110mg 2.8g	フルセット 547kcal 23.2g 19.2g 67.7g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー 288kcal 蛋白質 15.5g 脂質 18.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 555kcal 21.2g 19.0g 71.3g 1311mg 3.3g	フルセット 555kcal 21.2g 19.0g 71.3g 1311mg 3.3g	栄養価 エネルギー 261kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.0g 炭水化物 24.1g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 537kcal 20.6g 13.7g 80.6g 1182mg 3.0g	フルセット 537kcal 20.6g 13.7g 80.6g 1182mg 3.0g
合 計		栄養価 エネルギー 604kcal 蛋白質 31.2g 脂質 28.0g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2439mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1420kcal 49.6g 31.6g 224.7g 3766mg 9.5g	フルセット 1420kcal 49.6g 31.6g 224.7g 3766mg 9.5g	栄養価 エネルギー 669kcal 蛋白質 31.6g 脂質 32.5g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1476kcal 49.5g 35.3g 233.2g 3606mg 9.2g	フルセット 1476kcal 49.5g 35.3g 233.2g 3606mg 9.2g	栄養価 エネルギー 619kcal 蛋白質 37.3g 脂質 32.9g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2424mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1443kcal 55.7g 36.5g 216.0g 3748mg 9.5g	フルセット 1443kcal 55.7g 36.5g 216.0g 3748mg 9.5g	栄養価 エネルギー 622kcal 蛋白質 37.3g 脂質 29.8g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1439kcal 55.8g 33.4g 219.4g 3404mg 8.7g	フルセット 1439kcal 55.8g 33.4g 219.4g 3404mg 8.7g	栄養価 エネルギー 604kcal 蛋白質 27.7g 脂質 30.1g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2028mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1427kcal 46.3g 33.7g 230.0g 3389mg 8.6g	フルセット 1427kcal 46.3g 33.7g 230.0g 3389mg 8.6g

★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30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価 エネルギー	おかずセット 135kcal	フルセット 294kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 130kcal	フルセット 289kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 113kcal	フルセット 272kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 108kcal	フルセット 267kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 109kcal	フルセット 268kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	2.1g	2.8g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	512mg	952mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 麴の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		麦 乳麦落 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カリフラワーとウインナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー	おかずセット 239kcal	フルセット 398kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 216kcal	フルセット 375kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 233kcal	フルセット 392kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 226kcal	フルセット 385kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 234kcal	フルセット 393kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.9g	11.6g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	1134mg	1574mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	800mg	1240mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕 食	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g プリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	おかずセット 230kcal	フルセット 389kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 323kcal	フルセット 482kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 273kcal	フルセット 432kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 288kcal	フルセット 447kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 261kcal	フルセット 420kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	24.1g	57.1g
	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	716mg	1156mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 604kcal	フルセット 1081kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 669kcal	フルセット 1146kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 619kcal	フルセット 1096kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 622kcal	フルセット 1099kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 604kcal	フルセット 1081kcal
	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	28.0g	30.1g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	30.1g	32.2g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	58.0g	157.0g
	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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



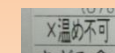
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝 食	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 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	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal
	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g
	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼 食	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 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	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	11.4g	12.1g
	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g
	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 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	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
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	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g
	脂 質	21.4g	23.5g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	18.4g	20.5g	脂 質	25.2g	27.3g	脂 質	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g
	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	

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

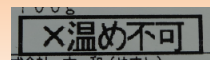
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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