

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)		乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦え 麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)		乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		卵麦 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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	539kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	13.4g	69.1g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 麦 麦落 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
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 麦 麦落 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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
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	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	38.8g	55.6g
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
	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.2g	63.0g

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スーパギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		
	乳麦落 麦 卵乳麦			卵麦え 麦 卵乳麦			卵 麦 卵乳麦			乳麦 麦 乳麦			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		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え		
	乳麦 麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 卵麦			麦 卵乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦			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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
合計	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
合計(間食込)	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 麦落		
	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	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g

※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

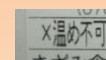


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと蕪の炒め煮 キャベツとザンザイ炒め			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		
	乳麦 乳麦落			卵乳麦 卵麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦			卵麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	344mg	405mg
	リン	110mg	175mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	152mg	217mg	リン	98mg	163mg
昼食	★ごはん150g 鶏のごまだし煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さつぱりポテトサラダ			★ごはん150g チキンのオースターマヨ 人参のレモン煮 ロナスのオランダ煮 きんぴられんこん		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 卵			麦 乳麦 卵麦 卵			卵麦 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	357kcal	600kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	432mg	493mg
	リン	147mg	212mg	リン	131mg	196mg	リン	129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	132mg	197mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g 鶏のカルビ照煮込み スパトマト炒め キャベツのピーナツ和え			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			★ごはん150g 野菜コロシク ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう			★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのベベロンチーフ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ		
	卵麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦落 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦落 麦			麦 麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg	484mg
	カリウム	472mg	472mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	684mg	745mg
夕食	リン 131mg 196mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			リン 122mg 187mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			リン 130mg 195mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			リン 114mg 179mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			リン 175mg 240mg 食塩相当量 1.2g 1.2g		
	エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 60.5g 62.3g 炭水化物 81.4g 239.8g ナトリウム 1919mg 1922mg カリウム 1452mg 1635mg リン 388mg 583mg 食塩相当量 4.9g 4.9g			エネルギー 968kcal 1697kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 55.8g 57.6g 炭水化物 84.0g 242.4g ナトリウム 2167mg 2170mg カリウム 1446mg 1629mg リン 350mg 543mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 964kcal 1693kcal たんぱく質 25.6g 37.9g 脂質 61.0g 63.7g 炭水化物 74.5g 232.9g ナトリウム 2149mg 2152mg カリウム 1349mg 1532mg リン 348mg 543mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 989kcal 1718kcal たんぱく質 29.8g 42.1g 脂質 61.0g 62.8g 炭水化物 78.5g 236.9g ナトリウム 1691mg 1694mg カリウム 1291mg 1474mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.3g 4.3g			エネルギー 979kcal 1708kcal たんぱく質 30.1g 42.4g 脂質 57.5g 59.3g 炭水化物 82.3g 240.7g ナトリウム 1779mg 1782mg カリウム 1460mg 1643mg リン 405mg 600mg 食塩相当量 4.5g 4.5g		
	合計			合計			合計			合計			合計		
	エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 60.6g 62.4g 炭水化物 96.9g 255.3g ナトリウム 1922mg 1925mg カリウム 1512mg 1695mg リン 395mg 590mg 食塩相当量 4.9g 4.9g			エネルギー 1031kcal 1760kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 55.9g 57.7g 炭水化物 99.2g 257.6g ナトリウム 2168mg 2171mg カリウム 1503mg 1686mg リン 353mg 548mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 1028kcal 1757kcal たんぱく質 26.0g 38.3g 脂質 62.0g 63.8g 炭水化物 90.0g 248.4g ナトリウム 2152mg 2155mg カリウム 1409mg 1592mg リン 355mg 550mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 61.1g 62.9g 炭水化物 90.0g 248.4g ナトリウム 1694mg 1697mg カリウム 1347mg 1530mg リン 449mg 644mg 食塩相当量 4.3g 4.3g			エネルギー 1043kcal 1772kcal たんぱく質 30.5g 42.8g 脂質 57.6g 59.4g 炭水化物 97.8g 256.2g ナトリウム 1782mg 1785mg カリウム 1520mg 1703mg リン 412mg 607mg 食塩相当量 4.5g 4.5g		
	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 1045kcal 1774kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 60.6g 62.4g 炭水化物 96.9g 255.3g ナトリウム 1922mg 1925mg カリウム 1512mg 1695mg リン 395mg 590mg 食塩相当量 4.9g 4.9g			エネルギー 1031kcal 1760kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 55.9g 57.7g 炭水化物 99.2g 257.6g ナトリウム 2168mg 2171mg カリウム 1503mg 1686mg リン 353mg 548mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 1028kcal 1757kcal たんぱく質 26.0g 38.3g 脂質 62.0g 63.8g 炭水化物 90.0g 248.4g ナトリウム 2152mg 2155mg カリウム 1409mg 1592mg リン 355mg 550mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 61.1g 62.9g 炭水化物 90.0g 248.4g ナトリウム 1694mg 1697mg カリウム 1347mg 1530mg リン 449mg 644mg 食塩相当量 4.3g 4.3g			エネルギー 1043kcal 1772kcal たんぱく質 30.5g 42.8g 脂質 57.6g 59.4g 炭水化物 97.8g 256.2g ナトリウム 1782mg 1785mg カリウム 1520mg 1703mg リン 412mg 607mg 食塩相当量 4.5g 4.5g		
	※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。			※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。			※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。			※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

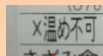


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月7日(月)				7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)				7月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★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 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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 225kcal 515kcal				エネルギー 211kcal 501kcal				エネルギー 238kcal 528kcal				エネルギー 191kcal 481kcal				エネルギー 166kcal 456kcal			
	たんぱく質 7.8g 12.7g				たんぱく質 8.0g 12.9g				たんぱく質 11.7g 16.6g				たんぱく質 10.9g 15.8g				たんぱく質 7.0g 11.9g			
	脂質 13.7g 14.4g				脂質 10.1g 10.8g				脂質 12.7g 13.4g				脂質 7.7g 8.4g				脂質 8.6g 9.3g			
	炭水化物 18.5g 81.4g				炭水化物 23.5g 86.4g				炭水化物 20.2g 83.1g				炭水化物 19.4g 82.3g				炭水化物 16.0g 78.9g			
	ナトリウム 569mg 570mg				ナトリウム 718mg 719mg				ナトリウム 692mg 693mg				ナトリウム 669mg 670mg				ナトリウム 614mg 615mg			
	カリウム 529mg 601mg				カリウム 253mg 325mg				カリウム 461mg 533mg				カリウム 514mg 586mg				カリウム 292mg 364mg			
	リン 107mg 184mg				リン 96mg 173mg				リン 151mg 228mg				リン 168mg 245mg				リン 78mg 155mg			
	食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★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 ひじきと挽肉の炒め物 ブレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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 280kcal 570kcal				エネルギー 286kcal 576kcal				エネルギー 299kcal 589kcal				エネルギー 345kcal 635kcal				エネルギー 296kcal 586kcal			
	たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 14.9g 19.8g				たんぱく質 10.0g 14.9g				たんぱく質 16.9g 21.8g				たんぱく質 18.0g 22.9g			
	脂質 16.9g 17.6g				脂質 17.2g 17.9g				脂質 15.4g 16.1g				脂質 22.4g 23.1g				脂質 16.8g 17.5g			
	炭水化物 16.4g 79.3g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 29.7g 92.6g				炭水化物 19.0g 81.9g				炭水化物 16.4g 79.3g			
	ナトリウム 645mg 646mg				ナトリウム 648mg 649mg				ナトリウム 766mg 767mg				ナトリウム 743mg 744mg				ナトリウム 731mg 732mg			
	カリウム 544mg 616mg				カリウム 512mg 584mg				カリウム 472mg 544mg				カリウム 421mg 493mg				カリウム 496mg 568mg			
	リン 190mg 267mg				リン 186mg 263mg				リン 134mg 211mg				リン 217mg 294mg				リン 87mg 164mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.7g				食塩相当量 1.9g 2.0g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.9g 1.9g			
間食	◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ				★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g フリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ				★ごはん180g マニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ			
	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 307kcal 597kcal				エネルギー 262kcal 552kcal				エネルギー 300kcal 590kcal				エネルギー 275kcal 565kcal				エネルギー 327kcal 617kcal			
	たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 16.0g 20.9g				たんぱく質 16.8g 21.7g				たんぱく質 11.1g 16.0g				たんぱく質 13.6g 18.5g			
	脂質 16.1g 16.8g				脂質 13.8g 14.5g				脂質 13.9g 14.6g				脂質 15.0g 15.7g				脂質 17.5g 18.2g			
	炭水化物 21.7g 84.6g				炭水化物 16.9g 79.8g				炭水化物 24.9g 87.8g				炭水化物 22.2g 85.1g				炭水化物 25.4g 88.3g			
	ナトリウム 619mg 620mg				ナトリウム 682mg 683mg				ナトリウム 655mg 656mg				ナトリウム 813mg 814mg				ナトリウム 662mg 663mg			
	カリウム 438mg 510mg				カリウム 641mg 713mg				カリウム 547mg 619mg				カリウム 425mg 497mg				カリウム 811mg 883mg			
	リン 175mg 252mg				リン 83mg 160mg				リン 169mg 246mg				リン 126mg 203mg				リン 207mg 284mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.1g 2.1g				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			
	エネルギー 812kcal 1682kcal				エネルギー 759kcal 1629kcal				エネルギー 837kcal 1707kcal				エネルギー 811kcal 1681kcal				エネルギー 789kcal 1659kcal			
	たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 38.9g 53.6g				たんぱく質 38.5g 53.2g				たんぱく質 38.9g 53.6g				たんぱく質 38.6g 53.3g			
	脂質 46.7g 48.8g				脂質 41.1g 43.2g				脂質 42.0g 44.1g				脂質 45.1g 47.2g				脂質 42.9g 45.0g			
	炭水化物 56.6g 245.3g				炭水化物 58.8g 247.5g				炭水化物 74.8g 263.5g				炭水化物 60.6g 249.3g				炭水化物 57.8g 246.5g			
	ナトリウム 1833mg 1836mg				ナトリウム 2048mg 2051mg				ナトリウム 2113mg 2116mg				ナトリウム 2225mg 2228mg				ナトリウム 2007mg 2010mg			
	カリウム 1511mg 1727mg				カリウム 1406mg 1622mg				カリウム 1480mg 1696mg				カリウム 1360mg 1576mg				カリウム 1599mg 1815mg			
	リン 472mg 703mg				リン 365mg 596mg				リン 454mg 685mg				リン 511mg 742mg				リン 372mg 603mg			
	食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 5.1g 5.2g				食塩相当量 5.4g 5.5g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.2g 5.2g			
	合計(間食込)	エネルギー 908kcal 1778kcal				エネルギー 885kcal 1755kcal				エネルギー 965kcal 1835kcal				エネルギー 907kcal 1777kcal				エネルギー 917kcal 1787kcal		
たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 39.5g 54.2g				たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 39.7g 54.4g				たんぱく質 39.4g 54.1g				
脂質 46.9g 49.0g				脂質 41.3g 43.4g				脂質 42.2g 44.3g				脂質 45.3g 47.4g				脂質 43.1g 45.2g				
炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 89.3g 278.0g				炭水化物 105.7g 294.4g				炭水化物 83.6g 272.3g				炭水化物 88.7g 277.4g				
ナトリウム 1839mg 1842mg				ナトリウム 2050mg 2053mg				ナトリウム 2119mg 2122mg				ナトリウム 2231mg 2234mg				ナトリウム 2013mg 2016mg				
カリウム 1624mg 1840mg				カリウム 1520mg 1736mg				カリウム 1600mg 1816mg				カリウム 1473mg 1689mg				カリウム 1719mg 1935mg				
リン 484mg 715mg				リン 371mg 602mg				リン 468mg 699mg				リン 523mg 754mg				リン 386mg 617mg				
食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 5.1g 5.2g				食塩相当量 5.4g 5.5g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.2g 5.2g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 豚肉ときこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 116kcal 6.4g 5.4g 11.7g 552mg 1.4g	フルセット 382kcal 12.1g 6.3g 68.2g 1019mg 2.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 191kcal 8.4g 7.9g 21.6g 674mg 1.7g	フルセット 464kcal 14.5g 8.9g 78.9g 1116mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 93kcal 6.2g 3.1g 11.1g 501mg 1.3g	フルセット 360kcal 12.0g 4.0g 67.8g 943mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 146kcal 4.6g 7.7g 14.7g 685mg 1.7g	フルセット 420kcal 10.8g 8.7g 72.3g 1128mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 112kcal 3.9g 7.4g 8.5g 673mg 1.7g	フルセット 389kcal 10.2g 9.1g 65.0g 1115mg 2.8g
昼	食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 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 あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 11.9g 7.4g 35.5g 678mg 1.7g	フルセット 535kcal 18.1g 8.4g 92.8g 1120mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 10.0g 16.4g 21.8g 781mg 2.0g	フルセット 555kcal 16.4g 18.1g 78.2g 1224mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 253kcal 12.4g 15.2g 15.8g 795mg 2.0g	フルセット 519kcal 18.1g 16.1g 72.2g 1237mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 14.1g 12.6g 23.4g 969mg 2.5g	フルセット 536kcal 20.4g 13.6g 81.0g 1411mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 252kcal 20.1g 11.0g 17.8g 942mg 2.4g	フルセット 519kcal 25.8g 11.9g 74.2g 1386mg 3.5g
夕	食	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじやがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 308kcal 10.2g 20.2g 19.9g 712mg 1.8g	フルセット 578kcal 16.0g 21.1g 76.9g 1153mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 195kcal 12.4g 6.5g 20.4g 853mg 2.2g	フルセット 460kcal 18.2g 7.4g 76.8g 1319mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 286kcal 12.8g 17.9g 18.9g 905mg 2.3g	フルセット 569kcal 19.7g 19.7g 76.2g 1346mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 308kcal 15.6g 18.1g 20.1g 712mg 1.8g	フルセット 574kcal 21.3g 19.0g 76.5g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 247kcal 14.1g 10.9g 22.2g 859mg 2.2g	フルセット 517kcal 20.0g 11.8g 79.4g 1300mg 3.3g
合 計		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 686kcal 28.5g 33.0g 67.1g 1942mg 4.9g	フルセット 1495kcal 46.2g 35.8g 237.9g 3292mg 8.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 664kcal 30.8g 30.8g 63.8g 2308mg 5.9g	フルセット 1479kcal 49.1g 34.4g 233.9g 3659mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 632kcal 31.4g 36.2g 45.8g 2201mg 5.6g	フルセット 1448kcal 49.8g 39.8g 216.2g 3526mg 8.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 716kcal 34.3g 38.4g 58.2g 2366mg 6.0g	フルセット 1530kcal 52.5g 41.3g 229.8g 3693mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 611kcal 38.1g 29.3g 48.5g 2474mg 6.3g	フルセット 1425kcal 56.0g 32.8g 218.6g 3801mg 9.6g

★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

		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦か 麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 116kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 552mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 275kcal 10.1g 6.1g 44.7g 992mg 2.5g	栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.9g 炭水化物 21.6g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 350kcal 12.1g 8.6g 54.6g 1114mg 2.8g	栄養価 エネルギー 93kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 501mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 252kcal 9.9g 3.8g 44.1g 941mg 2.4g	栄養価 エネルギー 146kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 305kcal 8.3g 8.4g 47.7g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 271kcal 7.6g 8.1g 41.5g 1113mg 2.8g
昼	食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.4g 炭水化物 35.5g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 421kcal 15.6g 8.1g 68.5g 1118mg 2.8g	栄養価 エネルギー 278kcal たんぱく質 10.0g 脂質 16.4g 炭水化物 21.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 437kcal 13.7g 17.1g 54.8g 1221mg 3.1g	栄養価 エネルギー 253kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 412kcal 16.1g 15.9g 48.8g 1235mg 3.1g	栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 969mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 421kcal 17.8g 13.3g 56.4g 1409mg 3.6g	栄養価 エネルギー 252kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.0g 炭水化物 17.8g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 411kcal 23.8g 11.7g 50.8g 1382mg 3.5g
夕	食	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦落 麦
		栄養価 エネルギー 308kcal たんぱく質 10.2g 脂質 20.2g 炭水化物 19.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 467kcal 13.9g 20.9g 52.9g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 195kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.5g 炭水化物 20.4g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 354kcal 16.1g 7.2g 53.4g 1293mg 3.3g	栄養価 エネルギー 286kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.9g 炭水化物 18.9g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 445kcal 16.5g 18.6g 51.9g 1345mg 3.4g	栄養価 エネルギー 308kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 467kcal 19.3g 18.8g 53.1g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 247kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 22.2g ナトリウム 859mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 406kcal 17.8g 11.6g 55.2g 1299mg 3.3g
合	計	栄養価 エネルギー 686kcal たんぱく質 28.5g 脂質 33.0g 炭水化物 67.1g ナトリウム 1942mg 食塩相当量 4.9g	おかずセット フルセット 1163kcal 39.6g 35.1g 166.1g 3262mg 8.2g	栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 30.8g 脂質 30.8g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1141kcal 41.9g 32.9g 162.8g 3628mg 9.2g	栄養価 エネルギー 632kcal たんぱく質 31.4g 脂質 36.2g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2201mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1109kcal 42.5g 38.3g 144.8g 3521mg 8.9g	栄養価 エネルギー 716kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.4g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1193kcal 45.4g 40.5g 157.2g 3686mg 9.4g	栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 38.1g 脂質 29.3g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2474mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット フルセット 1088kcal 49.2g 31.4g 147.5g 3794mg 9.6g

★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



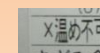
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦
	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	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこさんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦
	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	197kcal	371kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal
	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	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	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g
	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g
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	524kcal	1046kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal
	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	24.5g	26.6g	脂 質	19.8g	21.9g	脂 質	22.0g	24.1g
	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g
	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg
	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g

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

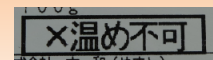
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にご相談ください。

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