

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		卵乳麦 卵麦 卵麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.9g	70.1g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	643mg	791mg	ナトリウム	649mg	839mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	743mg	970mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g ゴーヤチャンプルー 麩とえのきのさっと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 乳麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.7g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.8g	73.7g	炭水化物	14.2g	68.9g	炭水化物	15.8g	70.7g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	731mg	959mg	ナトリウム	710mg	857mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		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	210kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	185kcal	445kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.0g	64.0g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	677mg	904mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	703mg	868mg	ナトリウム	641mg	868mg
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	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
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal	エネルギー	613kcal	1399kcal	エネルギー	661kcal	1438kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.4g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	27.2g	31.1g	脂質	32.4g	35.4g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.7g	214.6g	炭水化物	52.0g	216.5g	炭水化物	50.0g	214.6g	炭水化物	40.0g	206.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2104mg	2705mg	ナトリウム	2132mg	2776mg	ナトリウム	2004mg	2623mg	ナトリウム	2094mg	2695mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	833kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1600kcal	エネルギー	859kcal	1636kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	47.5g	64.0g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	34.2g	38.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.5g	242.4g	炭水化物	80.9g	245.4g	炭水化物	78.9g	243.5g	炭水化物	71.9g	237.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2209mg	2853mg	ナトリウム	2078mg	2697mg	ナトリウム	2168mg	2769mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	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。



- 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

	7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ			
	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 165kcal 358kcal				エネルギー 177kcal 370kcal				エネルギー 184kcal 377kcal				エネルギー 193kcal 386kcal				エネルギー 185kcal 378kcal			
	たんぱく質 9.8g 13.1g				たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 11.3g 14.6g				たんぱく質 13.9g 17.2g				たんぱく質 8.8g 12.1g			
	脂質 7.2g 7.7g				脂質 8.0g 8.5g				脂質 8.6g 9.1g				脂質 8.2g 8.7g				脂質 10.1g 10.6g			
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g ゴーヤチャンプルー 麩とえのきのさっと煮 じゃが芋の中巻風サラダ				★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物			
	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 248kcal 441kcal				エネルギー 239kcal 432kcal				エネルギー 206kcal 399kcal				エネルギー 229kcal 422kcal				エネルギー 249kcal 442kcal			
	たんぱく質 16.4g 19.7g				たんぱく質 13.8g 17.1g				たんぱく質 10.4g 13.7g				たんぱく質 16.3g 19.6g				たんぱく質 17.5g 20.8g			
	脂質 11.0g 11.5g				脂質 13.1g 13.6g				脂質 10.1g 10.6g				脂質 11.5g 12.0g				脂質 12.6g 13.1g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 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 ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 403kcal				エネルギー 220kcal 413kcal				エネルギー 223kcal 416kcal				エネルギー 239kcal 432kcal				エネルギー 185kcal 378kcal			
	たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 14.9g 18.2g				たんぱく質 18.4g 21.7g				たんぱく質 12.6g 15.9g				たんぱく質 14.4g 17.7g			
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 403kcal				エネルギー 220kcal 413kcal				エネルギー 223kcal 416kcal				エネルギー 239kcal 432kcal				エネルギー 185kcal 378kcal			
	たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 14.9g 18.2g				たんぱく質 18.4g 21.7g				たんぱく質 12.6g 15.9g				たんぱく質 14.4g 17.7g			
	脂質 11.5g 12.0g				脂質 10.3g 10.8g				脂質 8.5g 9.0g				脂質 12.7g 13.2g				脂質 9.7g 10.2g			
	炭水化物 9.6g 51.5g				炭水化物 16.8g 58.7g				炭水化物 16.1g 58.0g				炭水化物 19.4g 61.3g				炭水化物 9.0g 50.9g			
合計	エネルギー 623kcal 1202kcal				エネルギー 636kcal 1215kcal				エネルギー 613kcal 1192kcal				エネルギー 661kcal 1240kcal				エネルギー 619kcal 1198kcal			
	たんぱく質 42.3g 52.2g				たんぱく質 39.6g 49.5g				たんぱく質 40.1g 50.0g				たんぱく質 42.8g 52.7g				たんぱく質 40.7g 50.6g			
	脂質 29.7g 31.2g				脂質 31.4g 32.9g				脂質 27.2g 28.7g				脂質 32.4g 33.9g				脂質 32.4g 33.9g			
	炭水化物 44.6g 170.3g				炭水化物 49.7g 175.4g				炭水化物 52.0g 177.7g				炭水化物 50.0g 175.7g				炭水化物 40.0g 165.7g			
	ナトリウム 2211mg 2214mg				ナトリウム 2104mg 2107mg				ナトリウム 2132mg 2135mg				ナトリウム 2004mg 2007mg				ナトリウム 2094mg 2097mg			
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1409kcal				エネルギー 833kcal 1412kcal				エネルギー 814kcal 1393kcal				エネルギー 859kcal 1438kcal				エネルギー 826kcal 1405kcal			
	たんぱく質 48.4g 58.3g				たんぱく質 47.3g 57.2g				たんぱく質 47.5g 57.4g				たんぱく質 49.7g 59.6g				たんぱく質 46.8g 56.7g			
	脂質 36.8g 38.3g				脂質 38.4g 39.9g				脂質 34.2g 35.7g				脂質 39.4g 40.9g				脂質 39.5g 41.0g			
	炭水化物 76.5g 202.2g				炭水化物 77.5g 203.2g				炭水化物 80.9g 206.6g				炭水化物 78.9g 204.6g				炭水化物 71.9g 197.6g			
	ナトリウム 2285mg 2288mg				ナトリウム 2180mg 2183mg				ナトリウム 2209mg 2212mg				ナトリウム 2078mg 2081mg				ナトリウム 2168mg 2171mg			

※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

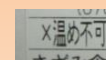


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め 明太ポテトサラダ				★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ			
	卵麦 麦 乳麦落 卵麦				卵乳麦 麦 卵麦か				卵麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵麦				麦 卵麦			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	246kcal	489kcal		エネルギー	259kcal	502kcal		エネルギー	282kcal	525kcal		エネルギー	244kcal	487kcal		エネルギー	273kcal	516kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g		たんぱく質	7.9g	12.0g		たんぱく質	7.1g	11.2g		たんぱく質	9.6g	13.7g		たんぱく質	5.6g	9.7g	
	脂質	12.7g	13.3g		脂質	15.4g	16.0g		脂質	16.9g	17.5g		脂質	14.8g	15.4g		脂質	13.5g	14.1g	
	炭水化物	24.7g	77.5g		炭水化物	22.4g	75.2g		炭水化物	26.1g	78.9g		炭水化物	17.7g	70.5g		炭水化物	33.2g	86.0g	
	ナトリウム	642mg	643mg		ナトリウム	782mg	783mg		ナトリウム	748mg	749mg		ナトリウム	580mg	581mg		ナトリウム	241mg	242mg	
	カリウム	285mg	346mg		カリウム	388mg	449mg		カリウム	501mg	562mg		カリウム	370mg	431mg		カリウム	488mg	549mg	
	リン	125mg	190mg		リン	115mg	180mg		リン	109mg	174mg		リン	121mg	186mg		リン	88mg	153mg	
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	0.6g	0.6g		
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ				★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん150g 鯖の竜田揚 ぶきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ			
	麦 麦か 麦 麦				乳麦 麦 卵				麦落 乳麦 麦				麦 麦 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	
	エネルギー	366kcal	609kcal		エネルギー	399kcal	642kcal		エネルギー	369kcal	612kcal		エネルギー	351kcal	594kcal		エネルギー	369kcal	612kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g		たんぱく質	10.3g	14.4g		たんぱく質	8.7g	12.8g		たんぱく質	13.0g	17.1g		たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	24.1g	24.7g		脂質	23.7g	24.3g		脂質	26.0g	26.6g		脂質	21.9g	22.5g		脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	28.2g	81.0g		炭水化物	34.3g	87.1g		炭水化物	27.3g	80.1g		炭水化物	23.7g	76.5g		炭水化物	23.2g	76.0g	
	ナトリウム	562mg	563mg		ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	857mg	858mg		ナトリウム	622mg	623mg		ナトリウム	749mg	750mg	
	カリウム	458mg	519mg		カリウム	533mg	594mg		カリウム	521mg	582mg		カリウム	399mg	460mg		カリウム	520mg	581mg	
	リン	140mg	205mg		リン	136mg	201mg		リン	140mg	205mg		リン	155mg	220mg		リン	183mg	248mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g デキンクリームシチュ 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 里芋のおろし揚げ出し 春雨としめじの炒め物				★ごはん150g れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ			
	乳麦 麦 卵乳麦				乳麦				麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵麦				乳麦 乳麦 麦 卵麦			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	590kcal		エネルギー	322kcal	565kcal		エネルギー	308kcal	551kcal		エネルギー	367kcal	610kcal		エネルギー	338kcal	581kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g		たんぱく質	8.2g	12.3g		たんぱく質	13.6g	17.7g		たんぱく質	6.9g	11.0g		たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	21.6g	22.2g		脂質	16.7g	17.3g		脂質	13.0g	13.6g		脂質	21.4g	22.0g		脂質	22.0g	22.6g	
	炭水化物	28.6g	81.4g		炭水化物	33.1g	85.9g		炭水化物	33.1g	85.9g		炭水化物	36.2g	89.0g		炭水化物	23.0g	75.8g	
	ナトリウム	701mg	702mg		ナトリウム	643mg	644mg		ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	635mg	636mg		ナトリウム	877mg	878mg	
	カリウム	646mg	707mg		カリウム	474mg	535mg		カリウム	547mg	608mg		カリウム	474mg	535mg		カリウム	373mg	434mg	
	リン	155mg	220mg		リン	114mg	179mg		リン	133mg	198mg		リン	133mg	198mg		リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g		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	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	
	エネルギー	959kcal	1688kcal		エネルギー	980kcal	1709kcal		エネルギー	959kcal	1688kcal		エネルギー	962kcal	1691kcal		エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	27.2g	39.5g		たんぱく質	26.4g	38.7g		たんぱく質	29.4g	41.7g		たんぱく質	29.5g	41.8g		たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	58.4g	60.2g		脂質	55.8g	57.6g		脂質	55.9g	57.7g		脂質	58.1g	59.9g		脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	81.5g	239.9g		炭水化物	89.8g	248.2g		炭水化物	86.5g	244.9g		炭水化物	77.6g	236.0g		炭水化物	79.4g	237.8g	
	ナトリウム	1905mg	1908mg		ナトリウム	2111mg	2114mg		ナトリウム	2291mg	2294mg		ナトリウム	1837mg	1840mg		ナトリウム	1867mg	1870mg	
	カリウム	1389mg	1572mg		カリウム	1395mg	1578mg		カリウム	1569mg	1752mg		カリウム	1243mg	1426mg		カリウム	1381mg	1564mg	
	リン	420mg	615mg		リン	365mg	560mg		リン	382mg	577mg		リン	409mg	604mg		リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	4.7g	4.7g	
	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
エネルギー		1023kcal	1752kcal		エネルギー	1028kcal	1757kcal		エネルギー	1022kcal	1751kcal		エネルギー	1026kcal	1755kcal		エネルギー	1028kcal	1757kcal	
たんぱく質		27.6g	39.9g		たんぱく質	26.8g	39.1g		たんぱく質	29.7g	42.0g		たんぱく質	29.9g	42.2g		たんぱく質	30.2g	42.5g	
脂質		58.5g	60.3g		脂質	55.9g	57.7g		脂質	56.0g	57.8g		脂質	58.2g	60.0g		脂質	59.8g	61.6g	
炭水化物		97.0g	255.4g		炭水化物	101.3g	259.7g		炭水化物	101.7g	260.1g		炭水化物	93.1g	251.5g		炭水化物	90.9g	249.3g	
ナトリウム		1908mg	1911mg		ナトリウム	2114mg	2117mg		ナトリウム	2292mg	2295mg		ナトリウム	1840mg	1843mg		ナトリウム	1870mg	1873mg	
カリウム		1449mg	1632mg		カリウム	1451mg	1634mg		カリウム	1626mg	1809mg		カリウム	1303mg	1486mg		カリウム	1437mg	1620mg	
リン		427mg	622mg		リン	371mg	566mg		リン	385mg	580mg		リン	416mg	611mg		リン	410mg	605mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	4.7g	4.7g		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

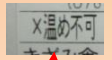


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの香味炒め 玉子スバザラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおき炒め キャベツのミモザサラダ		
	乳麦 卵麦か 卵乳麦			乳麦 乳麦落 卵麦			麦 乳麦落 卵乳麦			卵 卵麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	341mg	413mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	344mg	416mg
	リン	110mg	187mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンツネ ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペロロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		
	乳麦 卵麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉ととんかつの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロッケ野菜のチーズソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おからサラダ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦か			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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	667mg	739mg
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	259mg	336mg
夕食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉ととんかつの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロッケ野菜のチーズソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おからサラダ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦か			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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	667mg	739mg
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	259mg	336mg
合計	◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉ととんかつの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロッケ野菜のチーズソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おからサラダ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦か			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	801kcal	1671kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	50.3g	239.0g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1834mg	1837mg
	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1663mg	1879mg
	リン	471mg	702mg	リン	551mg	782mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	522mg	753mg
合計(間食込)	◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉ととんかつの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロッケ野菜のチーズソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おからサラダ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦か			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	929kcal	1799kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.8g	48.9g
	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	86.8g	269.5g
	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1836mg	1839mg
	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1777mg	1993mg
	リン	485mg	716mg	リン	557mg	788mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	528mg	759mg

※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

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦 麦			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	96kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	159kcal	442kcal
		蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	6.3g	12.7g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.5g	14.4g
		脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	7.2g	8.9g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	8.5g	10.3g
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦落 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青島のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブりのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	307kcal	588kcal	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	194kcal	465kcal
		蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	16.7g	22.5g
		脂 質	21.4g	23.1g	脂 質	9.0g	10.0g	脂 質	15.4g	17.1g	脂 質	16.5g	17.5g	脂 質	9.8g	10.7g
夕 食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのパペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中中華和え ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	178kcal	452kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	230kcal	501kcal	エネルギー	278kcal	545kcal
		蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	8.1g	14.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	8.5g	14.5g
		脂 質	3.1g	4.1g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	12.7g	13.7g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	16.4g	17.3g
合 計	★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。	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	581kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	699kcal	1517kcal	エネルギー	657kcal	1463kcal	エネルギー	631kcal	1452kcal
		蛋白質	30.8g	49.6g	蛋白質	28.2g	46.6g	蛋白質	28.9g	47.4g	蛋白質	28.7g	46.2g	蛋白質	32.7g	51.4g
		脂 質	28.0g	31.6g	脂 質	31.2g	34.8g	脂 質	34.6g	38.2g	脂 質	38.7g	41.5g	脂 質	34.7g	38.3g
		炭水化物	48.4g	220.4g	炭水化物	59.9g	230.3g	炭水化物	64.6g	235.5g	炭水化物	46.5g	216.4g	炭水化物	46.2g	217.2g
計		ナトリウム	2164mg	3515mg	ナトリウム	2134mg	3459mg	ナトリウム	2251mg	3599mg	ナトリウム	2272mg	3600mg	ナトリウム	2038mg	3366mg
		食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

お食事の作り方



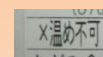
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)		
朝食	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
	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 フルセット 96kcal 255kcal 3.7g 7.4g 3.5g 4.2g 12.3g 45.3g 567mg 1007mg 1.4g 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 フルセット 180kcal 339kcal 6.3g 10.0g 7.2g 7.9g 22.3g 55.3g 611mg 1051mg 1.6g 2.7g	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 フルセット 129kcal 288kcal 3.7g 7.4g 6.5g 7.2g 13.3g 46.3g 572mg 1012mg 1.5g 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 フルセット 150kcal 309kcal 5.7g 9.4g 8.7g 9.4g 12.0g 45.0g 814mg 1254mg 2.1g 3.2g	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 フルセット 159kcal 318kcal 7.5g 11.2g 8.5g 9.2g 13.1g 46.1g 651mg 1091mg 1.7g 2.8g
	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あなかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブりのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのパペロンチーノ 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦 麦落 麦か 麦
	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 フルセット 178kcal 337kcal 14.8g 18.5g 3.1g 3.8g 20.4g 53.4g 867mg 1307mg 2.2g 3.3g	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 フルセット 263kcal 422kcal 12.5g 16.2g 15.0g 15.7g 20.0g 53.0g 793mg 1233mg 2.0g 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 フルセット 284kcal 443kcal 8.1g 11.8g 12.7g 13.4g 33.7g 66.7g 764mg 1204mg 1.9g 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 フルセット 230kcal 389kcal 10.9g 14.6g 13.5g 14.2g 14.3g 47.3g 685mg 1125mg 1.7g 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 フルセット 278kcal 437kcal 8.5g 12.2g 16.4g 17.1g 22.8g 55.8g 741mg 1181mg 1.9g 3.0g
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのパペロンチーノ 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦 麦落 麦か 麦
	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 フルセット 581kcal 1058kcal 30.8g 41.9g 28.0g 30.1g 48.4g 147.4g 2164mg 3484mg 5.5g 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 フルセット 628kcal 1105kcal 28.2g 39.3g 31.2g 33.3g 59.9g 158.9g 2134mg 3454mg 5.5g 8.8g	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 フルセット 699kcal 1176kcal 28.9g 40.0g 34.6g 36.7g 64.6g 163.6g 2251mg 3571mg 5.7g 9.1g	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 フルセット 657kcal 1134kcal 28.7g 39.8g 38.7g 40.8g 46.5g 145.5g 2272mg 3592mg 5.8g 9.2g	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

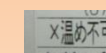


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝	食	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 卵乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 卵乳麦 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
		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	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
		蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
昼	食	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g
		炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g
		ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg
		食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g
夕	食	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 麦 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 スパイシーチキン 麦 大根と椎茸の煮物 卵乳麦 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 白身の味噌煮 麦 大根の千切煮 卵乳麦 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		
		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	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
		蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g
合	計	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g
		炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
		ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg
		食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g
合	計	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 麦 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 卵乳麦 とんかつ 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か 麦 ★味噌汁(とろみ)		
		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	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
		蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g
合	計	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g
		炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
		ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg
		食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
		蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g
		脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g
合	計	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g
		ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg
		食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g

★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