

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビータ 白菜のスーパ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ーロナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	147kcal	403kcal	エネルギー	146kcal	410kcal	エネルギー	162kcal	417kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.4g	18.0g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.0g	14.7g
昼食	★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つげ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮湯 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	494kcal	エネルギー	218kcal	477kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.1g	12.4g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	11.5g	脂質	8.4g	9.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	278kcal	535kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	217kcal	471kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	18.7g	23.7g	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	278kcal	535kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	217kcal	471kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	18.7g	23.7g	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.4g	11.2g
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	632kcal	1408kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	エネルギー	621kcal	1397kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal
	たんぱく質	41.4g	57.6g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.8g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	29.3g	32.5g	脂質	31.4g	34.4g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	50.5g	215.6g	炭水化物	48.3g	212.2g	炭水化物	44.3g	209.9g	炭水化物	41.1g	206.2g
合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g
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	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビータ 白菜のスープ煮			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 147kcal 340kcal			エネルギー 146kcal 339kcal			エネルギー 162kcal 355kcal			エネルギー 184kcal 377kcal			エネルギー 199kcal 392kcal		
	たんぱく質 8.1g 11.4g			たんぱく質 12.4g 15.7g			たんぱく質 6.9g 10.2g			たんぱく質 9.0g 12.3g			たんぱく質 9.0g 12.3g		
	脂質 6.9g 7.4g			脂質 5.1g 5.6g			脂質 9.0g 9.5g			脂質 9.6g 10.1g			脂質 13.0g 13.5g		
昼食	★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つげ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮浸し			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物			★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麩と若芽のみぞれ煮			★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 240kcal 433kcal			エネルギー 218kcal 411kcal			エネルギー 190kcal 383kcal			エネルギー 212kcal 405kcal			エネルギー 204kcal 397kcal		
	たんぱく質 15.3g 18.6g			たんぱく質 10.7g 14.0g			たんぱく質 14.8g 18.1g			たんぱく質 14.4g 17.7g			たんぱく質 20.2g 23.5g		
	脂質 10.5g 11.0g			脂質 11.1g 11.6g			脂質 6.2g 6.7g			脂質 10.4g 10.9g			脂質 8.4g 8.9g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮			◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ			◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物		
	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 245kcal 438kcal			エネルギー 278kcal 471kcal			エネルギー 269kcal 462kcal			エネルギー 239kcal 432kcal			エネルギー 217kcal 410kcal		
	たんぱく質 18.0g 21.3g			たんぱく質 18.7g 22.0g			たんぱく質 19.1g 22.4g			たんぱく質 17.5g 20.8g			たんぱく質 11.3g 14.6g		
	脂質 11.9g 12.4g			脂質 15.2g 15.7g			脂質 13.0g 13.5g			脂質 12.8g 13.3g			脂質 10.4g 10.9g		
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ			★ごはん120g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物		
	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 245kcal 438kcal			エネルギー 278kcal 471kcal			エネルギー 269kcal 462kcal			エネルギー 239kcal 432kcal			エネルギー 217kcal 410kcal		
	たんぱく質 18.0g 21.3g			たんぱく質 18.7g 22.0g			たんぱく質 19.1g 22.4g			たんぱく質 17.5g 20.8g			たんぱく質 11.3g 14.6g		
	脂質 11.9g 12.4g			脂質 15.2g 15.7g			脂質 13.0g 13.5g			脂質 12.8g 13.3g			脂質 10.4g 10.9g		
合計	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ			★ごはん120g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物		
	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 632kcal 1211kcal			エネルギー 642kcal 1221kcal			エネルギー 621kcal 1200kcal			エネルギー 635kcal 1214kcal			エネルギー 620kcal 1199kcal		
	たんぱく質 41.4g 51.3g			たんぱく質 41.8g 51.7g			たんぱく質 40.8g 50.7g			たんぱく質 40.9g 50.8g			たんぱく質 40.5g 50.4g		
	脂質 29.3g 30.8g			脂質 31.4g 32.9g			脂質 28.2g 29.7g			脂質 32.8g 34.3g			脂質 31.8g 33.3g		
合計(間食込)	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ			★ごはん120g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物		
	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 839kcal 1418kcal			エネルギー 840kcal 1419kcal			エネルギー 818kcal 1397kcal			エネルギー 842kcal 1421kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal		
	たんぱく質 47.5g 57.4g			たんぱく質 48.7g 58.6g			たんぱく質 48.5g 58.4g			たんぱく質 47.0g 56.9g			たんぱく質 47.9g 57.8g		
	脂質 36.4g 37.9g			脂質 38.4g 39.9g			脂質 35.2g 36.7g			脂質 39.9g 41.4g			脂質 38.8g 40.3g		

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

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

お食事の作り方

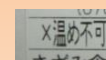


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

8月4日(月)				8月5日(火)				8月6日(水)				8月7日(木)				8月8日(金)				
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのミルク煮 春雨と挽肉の炒め物			卵 乳麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽とじゃこの炒り卵			卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め 野菜のパジルチーズ焼き			卵乳麦 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 けんちん煮			卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 人参の炒り煮			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	276kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	272kcal	515kcal		
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g		
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	13.8g	14.4g		
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	14.3g	67.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	27.9g	80.7g		
	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	526mg	527mg		
	カリウム	406mg	467mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	433mg	494mg		
	リン	92mg	157mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg	リン	79mg	144mg	リン	127mg	192mg	リン	127mg	192mg		
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし 菜の花のグリーン煮			乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃのゴマ煮 牛肉とひじきの炒め煮			乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ			麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ スイートパンプ 根菜の柚子マリネ			麦 麦か 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	334kcal	577kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	398kcal	641kcal		
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g		
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.6g	22.2g		
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	41.4g	94.2g		
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	486mg	487mg		
	カリウム	567mg	628mg	カリウム	610mg	671mg	カリウム	733mg	794mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	564mg	625mg		
	リン	146mg	211mg	リン	174mg	239mg	リン	176mg	241mg	リン	141mg	206mg	リン	123mg	188mg	リン	123mg	188mg		
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎パイナップル(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g							
夕食	★ごはん150g 豚肉ときこのベッパ、丼の具 野菜炒め じゃが芋の中華炒め			乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ヤンニョムポテト ナスの炒り煮			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め マカロニと法蓮草のソテー			麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー じゃがバター 高菜と大根の煮物			卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め じゃが芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル			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	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	322kcal	565kcal		
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g		
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.9g	22.5g		
	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	22.0g	74.8g		
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	732mg	733mg		
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	626mg	687mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	659mg	720mg		
	リン	133mg	198mg	リン	144mg	209mg	リン	139mg	204mg	リン	214mg	279mg	リン	130mg	195mg	リン	130mg	195mg		
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal		
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g		
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	57.3g	59.1g		
	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	91.3g	249.7g		
	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1744mg	1747mg		
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1656mg	1839mg	カリウム	1656mg	1839mg		
	リン	371mg	566mg	リン	431mg	626mg	リン	431mg	626mg	リン	434mg	629mg	リン	380mg	575mg	リン	380mg	575mg		
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g		
	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		1034kcal	1763kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal		
たんぱく質		27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g		
脂質		55.6g	57.4g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.4g	59.2g		
炭水化物		105.4g	263.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	102.8g	261.2g	炭水化物	102.8g	261.2g		
ナトリウム		2245mg	2248mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1747mg	1750mg		
カリウム		1592mg	1775mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1712mg	1895mg	カリウム	1712mg	1895mg		
リン		377mg	572mg	リン	438mg	633mg	リン	437mg	632mg	リン	437mg	632mg	リン	386mg	581mg	リン	386mg	581mg		
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g		

お食事の作り方

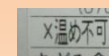


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月4日(月)				8月5日(火)				8月6日(水)				8月7日(木)				8月8日(金)																							
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め				★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 中華うま煮炒め				★ごはん180g 豚肉としめじの生妻炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け																							
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				卵麦え 卵麦 卵乳麦				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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	208kcal 8.3g 10.4g 20.1g 546mg 362mg 111mg 1.4g				498kcal 13.2g 11.1g 83.0g 634mg 434mg 188mg 1.4g				210kcal 7.1g 12.0g 12.7g 81.3g 635mg 318mg 1.6g				191kcal 10.5g 7.9g 19.9g 754mg 476mg 146mg 1.9g				481kcal 15.4g 8.6g 82.8g 755mg 548mg 223mg 1.9g				202kcal 9.4g 10.6g 17.7g 669mg 299mg 153mg 1.7g				492kcal 14.3g 11.3g 80.6g 670mg 371mg 230mg 1.7g				193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg 1.2g				483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg 1.3g							
	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 うま塩キャベツ ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとベーコンの煮物				★ごはん180g デキシンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 揚げと人参の煮びたし				★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう スーブキャベツ				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 みそポテト				★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物																							
	麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	288kcal 15.1g 20.5g 9.8g 663mg 418mg 191mg 1.7g				578kcal 20.0g 21.2g 72.7g 712mg 490mg 268mg 1.7g				308kcal 14.2g 19.9g 17.6g 80.5g 370mg 191mg 1.8g				598kcal 19.1g 20.6g 80.5g 790mg 544mg 209mg 2.0g				270kcal 14.7g 12.0g 25.7g 601mg 670mg 158mg 1.5g				560kcal 19.6g 12.7g 88.6g 602mg 742mg 235mg 1.5g				278kcal 14.8g 15.3g 22.9g 766mg 522mg 185mg 1.9g				568kcal 19.7g 16.0g 85.8g 767mg 594mg 262mg 2.0g											
間食	◎バナナアップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナアップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g																							
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物				★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 鶏肉のカレー煮 ツナのマヨパスタ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 法蓮草の煮びたし 大豆と人参の煮物 春雨と挽肉の炒め物				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ				★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナ炒め																							
	卵乳麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦																							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	320kcal 15.4g 10.6g 43.5g 781mg 825mg 258mg 2.0g				610kcal 20.3g 11.3g 106.4g 782mg 897mg 335mg 2.0g				310kcal 17.5g 13.8g 27.4g 656mg 458mg 202mg 1.7g				600kcal 22.4g 13.8g 90.3g 657mg 530mg 279mg 1.7g				284kcal 18.0g 14.3g 20.5g 681mg 700mg 234mg 1.7g				574kcal 22.9g 15.0g 83.4g 682mg 772mg 311mg 1.7g				292kcal 16.7g 18.7g 13.9g 549mg 391mg 167mg 1.4g				582kcal 21.6g 19.4g 76.8g 550mg 463mg 244mg 1.4g				297kcal 15.6g 17.5g 20.0g 740mg 616mg 200mg 1.9g				587kcal 20.5g 18.2g 82.9g 741mg 688mg 277mg 1.9g			
	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の煮物あん 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物				★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 鶏肉のカレー煮 ツナのマヨパスタ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 法蓮草の煮びたし 大豆と人参の煮物 春雨と挽肉の炒め物				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ				★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナ炒め																							
	卵乳麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦																							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	816kcal 38.8g 41.5g 73.4g 1990mg 1605mg 560mg 5.1g				1686kcal 53.5g 43.6g 262.1g 1993mg 1821mg 791mg 5.1g				310kcal 17.5g 13.8g 27.4g 656mg 458mg 202mg 1.7g				600kcal 22.4g 13.8g 90.3g 657mg 530mg 279mg 1.7g				284kcal 18.0g 14.3g 20.5g 681mg 700mg 234mg 1.7g				574kcal 22.9g 15.0g 83.4g 682mg 772mg 311mg 1.7g				292kcal 16.7g 18.7g 13.9g 549mg 391mg 167mg 1.4g				582kcal 21.6g 19.4g 76.8g 550mg 463mg 244mg 1.4g				297kcal 15.6g 17.5g 20.0g 740mg 616mg 200mg 1.9g							
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	942kcal 39.4g 41.7g 103.9g 1992mg 1719mg 566mg 5.1g				1812kcal 54.1g 43.8g 292.6g 1995mg 1935mg 797mg 5.1g				956kcal 39.6g 45.2g 94.3g 2008mg 1194mg 491mg 5.1g				1826kcal 54.3g 47.3g 283.0g 2011mg 1410mg 722mg 5.1g				900kcal 40.3g 45.3g 83.8g 2230mg 1761mg 524mg 5.6g				1770kcal 55.0g 47.4g 272.5g 2233mg 1977mg 755mg 5.6g				890kcal 41.4g 41.5g 87.8g 1821mg 1474mg 484mg 4.6g				1760kcal 56.1g 43.6g 276.5g 1824mg 1690mg 715mg 4.6g				896kcal 42.7g 41.9g 90.0g 2003mg 1684mg 558mg 5.0g				1766kcal 57.4g 44.0g 278.7g 2006mg 1900mg 789mg 5.2g			
	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)				合計(間食込)																			
	942kcal 39.4g 41.7g 103.9g 1992mg 1719mg 566mg 5.1g				1812kcal 54.1g 43.8g 292.6g 1995mg 1935mg 797mg 5.1g				956kcal 39.6g 45.2g 94.3g 2008mg 1194mg 491mg 5.1g				1826kcal 54.3g 47.3g 283.0g 2011mg 1410mg 722mg 5.1g				900kcal 40.3g 45.3g 83.8g 2230mg 1761mg 524mg 5.6g				1770kcal 55.0g 47.4g 272.5g 2233mg 1977mg 755mg 5.6g				890kcal 41.4g 41.5g 87.8g 1821mg 1474mg 484mg 4.6g				1760kcal 56.1g 43.6g 276.5g 1824mg 1690mg 715mg 4.6g				896kcal 42.7g 41.9g 90.0g 2003mg 1684mg 558mg 5.0g				1766kcal 57.4g 44.0g 278.7g 2006mg 1900mg 789mg 5.2g			

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 切干大根と豚肉の炒め物 ナスの油炒め ★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	155kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	452kcal	エネルギー	173kcal	440kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	195kcal	467kcal
		蛋白質	4.9g	11.2g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	12.6g
		脂質	9.8g	10.8g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	13.0g	14.0g
		炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	23.1g	79.6g	炭水化物	17.3g	74.0g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	11.9g	69.2g
		ナトリウム	534mg	1000mg	ナトリウム	486mg	928mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	556mg	1023mg	ナトリウム	429mg	895mg
		食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼食	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ 中華うま煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす キャベツと煮し菜のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★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	194kcal	465kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	258kcal	532kcal
		蛋白質	10.9g	16.9g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	19.2g	24.9g	蛋白質	11.7g	18.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
		脂質	8.2g	9.2g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	10.2g	11.8g
		炭水化物	17.9g	74.8g	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	15.3g	71.3g	炭水化物	17.7g	75.8g	炭水化物	25.1g	80.9g
		ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	958mg	1424mg	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	888mg	1329mg
		食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕食	食	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 揚ナスの煮物 ★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 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★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	255kcal	529kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	229kcal	510kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	205kcal	476kcal
		蛋白質	14.9g	21.4g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	9.4g	15.9g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	19.8g	25.9g
		脂質	14.0g	15.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	5.1g	6.1g
		炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	24.2g	81.6g	炭水化物	24.8g	82.1g	炭水化物	24.7g	81.0g	炭水化物	17.0g	73.9g
		ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	947mg	1391mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	943mg	1386mg	ナトリウム	853mg	1295mg
		食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g
合計	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	604kcal	1421kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal	エネルギー	642kcal	1455kcal	エネルギー	641kcal	1450kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal
		蛋白質	30.7g	49.5g	蛋白質	31.6g	50.0g	蛋白質	38.9g	57.0g	蛋白質	30.1g	47.9g	蛋白質	39.0g	57.8g
		脂質	32.0g	35.6g	脂質	30.2g	33.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	30.3g	33.1g	脂質	28.3g	31.9g
		炭水化物	45.7g	215.7g	炭水化物	65.9g	236.2g	炭水化物	57.4g	227.4g	炭水化物	61.2g	232.1g	炭水化物	54.0g	224.0g
		ナトリウム	2057mg	3406mg	ナトリウム	2278mg	3606mg	ナトリウム	2473mg	3822mg	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2170mg	3519mg
		食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃがが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 切干大根と豚肉の炒め物 ナスの油炒め ★味噌汁	麦落 麦 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 155kcal 4.9g 9.8g 10.9g 534mg 1.4g	フルセット 314kcal 8.6g 10.5g 43.9g 974mg 2.5g	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 175kcal 7.8g 6.0g 23.1g 486mg 1.2g	フルセット 334kcal 11.5g 6.7g 56.1g 926mg 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 173kcal 10.3g 6.9g 17.3g 566mg 1.4g	フルセット 332kcal 14.0g 7.6g 50.3g 1006mg 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 159kcal 7.1g 5.9g 18.8g 556mg 1.4g	フルセット 318kcal 10.8g 6.6g 51.8g 996mg 2.5g	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 6.4g 13.0g 11.9g 429mg 1.1g	フルセット 354kcal 10.1g 13.7g 44.9g 869mg 2.2g
	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ 中華うま煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす ★味噌汁	麦か 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 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 194kcal 10.9g 8.2g 17.9g 724mg 1.8g	フルセット 353kcal 14.6g 8.9g 50.9g 1164mg 3.0g	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 214kcal 12.0g 10.0g 18.6g 845mg 2.1g	フルセット 373kcal 15.7g 10.7g 51.6g 1285mg 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 240kcal 19.2g 11.9g 15.3g 958mg 2.4g	フルセット 399kcal 22.9g 12.6g 48.3g 1398mg 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 225kcal 11.7g 11.9g 17.7g 771mg 2.0g	フルセット 384kcal 15.4g 12.6g 50.7g 1211mg 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 258kcal 12.8g 10.2g 25.1g 888mg 2.3g	フルセット 417kcal 16.5g 10.9g 58.1g 1328mg 3.4g
	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 揚ナスの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 塩枝豆 炒り豆腐 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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 255kcal 14.9g 14.0g 16.9g 799mg 2.0g	フルセット 414kcal 18.6g 14.7g 49.9g 1239mg 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 273kcal 11.8g 14.2g 24.2g 947mg 2.4g	フルセット 432kcal 15.5g 14.9g 57.2g 1387mg 3.5g	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 229kcal 9.4g 10.1g 24.8g 949mg 2.4g	フルセット 388kcal 13.1g 10.8g 57.8g 1389mg 3.5g	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 257kcal 11.3g 12.5g 24.7g 943mg 2.4g	フルセット 416kcal 15.0g 13.2g 57.7g 1383mg 3.5g	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 205kcal 19.8g 5.1g 17.0g 853mg 2.2g	フルセット 364kcal 23.5g 5.8g 50.0g 1293mg 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 604kcal 30.7g 32.0g 45.7g 2057mg 5.2g	フルセット 1081kcal 41.8g 34.1g 144.7g 3377mg 8.7g	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 662kcal 31.6g 30.2g 65.9g 2278mg 5.7g	フルセット 1139kcal 42.7g 32.3g 164.9g 3598mg 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	おかずセット 642kcal 38.9g 28.9g 57.4g 2473mg 6.2g	フルセット 1119kcal 50.0g 31.0g 156.4g 3793mg 9.7g	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 641kcal 30.1g 30.3g 61.2g 2270mg 5.8g	フルセット 1118kcal 41.2g 32.4g 160.2g 3590mg 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 658kcal 39.0g 28.3g 54.0g 2170mg 5.6g

★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



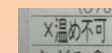
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)			
朝 食	★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	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g
	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg
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	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★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 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	760mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg
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	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★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	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	134kcal	308kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	15.0g	53.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	704mg	1227mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg
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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
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	420kcal	942kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂 質	18.4g	20.5g	脂 質	25.2g	27.3g	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.3g	22.4g	脂 質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.7g	160.9g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	2129mg	3698mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
	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	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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

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

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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