

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ			★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物			★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮		
	卵麦 ホワイトソース			卵麦 白菜と麩の玉子とし			卵麦 ジャガ芋とえのきの煮物			卵麦 鶏肉ピーマン炒め			卵麦 炒り豆腐		
	卵麦 スープキャベツ			卵麦 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ			卵麦 ナスと鶏肉のサラダ			卵麦 キャロットラペ			卵麦 白菜と昆布のナムル		
	卵麦 じゃが芋の中華風サラダ			卵麦 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			卵麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			卵麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			卵麦 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	卵麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			卵麦			卵麦			卵麦			卵麦		
昼食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 161kcal 417kcal			エネルギー 172kcal 432kcal			エネルギー 163kcal 422kcal			エネルギー 196kcal 458kcal			エネルギー 161kcal 425kcal		
	たんぱく質 7.9g 13.0g			たんぱく質 11.9g 17.3g			たんぱく質 7.1g 12.3g			たんぱく質 10.0g 15.7g			たんぱく質 10.6g 16.2g		
	脂質 7.0g 7.7g			脂質 8.6g 9.6g			脂質 8.3g 9.6g			脂質 9.4g 10.3g			脂質 6.5g 7.4g		
	炭水化物 17.5g 72.2g			炭水化物 10.6g 65.6g			炭水化物 15.3g 69.7g			炭水化物 17.4g 73.1g			炭水化物 15.9g 72.0g		
間食	ナトリウム 716mg 863mg			ナトリウム 638mg 865mg			ナトリウム 791mg 956mg			ナトリウム 599mg 825mg			ナトリウム 645mg 872mg		
	食塩相当量 1.8g 2.2g			食塩相当量 1.6g 2.2g			食塩相当量 2.0g 2.4g			食塩相当量 1.5g 2.1g			食塩相当量 1.6g 2.2g		
	★ごはん150g チキンカレーのルー			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼		
	卵麦 麩の野菜あんかけ			卵麦 フロッコリー			卵麦 油揚げの玉子とし			卵麦 豚肉と大根の煮物			卵麦 人参クラッセ		
	卵麦 ナスの油炒め			卵麦 竹輪のごま炒め			卵麦 切干大根の中華和え			卵麦 豆腐としめじのとうろみ煮			卵麦 キャベツの土佐煮		
夕食	卵麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)			卵麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			卵麦 ★味噌汁(白菜・ひじき)			卵麦 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			卵麦 春雨の中華和え		
	卵麦 ★味噌汁(切干・なめこ)			卵麦 ★味噌汁(若芽・しめじ)			卵麦			卵麦			卵麦 ★味噌汁(切干・なめこ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 250kcal 517kcal			エネルギー 241kcal 496kcal			エネルギー 237kcal 492kcal			エネルギー 234kcal 502kcal			エネルギー 254kcal 509kcal		
	たんぱく質 13.2g 19.0g			たんぱく質 18.0g 23.3g			たんぱく質 11.3g 16.3g			たんぱく質 17.1g 23.1g			たんぱく質 15.9g 20.9g		
合計(間食込)	脂質 14.9g 16.5g			脂質 11.3g 12.1g			脂質 11.3g 12.9g			脂質 11.3g 12.9g			脂質 13.8g 14.6g		
	炭水化物 15.4g 70.4g			炭水化物 18.4g 73.3g			炭水化物 19.3g 73.9g			炭水化物 13.9g 69.0g			炭水化物 14.3g 69.0g		
	ナトリウム 847mg 1074mg			ナトリウム 819mg 1070mg			ナトリウム 667mg 895mg			ナトリウム 750mg 979mg			ナトリウム 731mg 957mg		
	食塩相当量 2.2g 2.7g			食塩相当量 2.1g 2.7g			食塩相当量 1.7g 2.3g			食塩相当量 1.9g 2.5g			食塩相当量 1.9g 2.4g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
朝食	★ごはん150g 白身魚の生煮			★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			★ごはん150g アジの照焼			★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油			★ごはん150g ブリの磯辺焼		
	卵麦 菜の花			卵麦 食べるトマトスープ			卵麦 チンゲン菜とピーマンのソテー			卵麦 さつま揚げの味噌炒め			卵麦 ふきのきんぴら		
	卵麦 れんごんの五目炒め煮			卵麦 ふきと人参の甘露煮			卵麦 大豆と人参の煮物			卵麦 法蓮草と切干のおひたし			卵麦 人参の炒り煮		
	卵麦 インゲンのごま和え			卵麦 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			卵麦 白菜と挽肉の旨煮			卵麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			卵麦 菜の花とひじきのごま和え		
	卵麦 ★味噌汁(切干・なめこ)			卵麦			卵麦 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			卵麦			卵麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		
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 207kcal 462kcal			エネルギー 200kcal 468kcal			エネルギー 216kcal 483kcal			エネルギー 194kcal 448kcal			エネルギー 216kcal 470kcal		
	たんぱく質 18.4g 23.4g			たんぱく質 11.2g 17.1g			たんぱく質 21.7g 27.6g			たんぱく質 11.7g 16.8g			たんぱく質 13.8g 18.8g		
	脂質 7.5g 8.3g			脂質 10.5g 12.1g			脂質 8.0g 9.1g			脂質 9.0g 9.8g			脂質 11.9g 12.7g		
	炭水化物 17.9g 72.6g			炭水化物 14.8g 70.1g			炭水化物 14.6g 70.5g			炭水化物 15.9g 70.3g			炭水化物 13.2g 67.2g		
合計	ナトリウム 595mg 821mg			ナトリウム 646mg 873mg			ナトリウム 686mg 913mg			ナトリウム 826mg 974mg			ナトリウム 745mg 893mg		
	食塩相当量 1.5g 2.1g			食塩相当量 1.6g 2.2g			食塩相当量 1.7g 2.3g			食塩相当量 2.1g 2.5g			食塩相当量 1.9g 2.3g		
	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 618kcal 1396kcal			エネルギー 613kcal 1396kcal			エネルギー 616kcal 1397kcal			エネルギー 624kcal 1408kcal			エネルギー 631kcal 1404kcal		
	たんぱく質 39.5g 55.4g			たんぱく質 41.1g 57.7g			たんぱく質 40.1g 56.2g			たんぱく質 38.8g 55.6g			たんぱく質 40.3g 55.9g		
合計(間食込)	脂質 29.4g 32.5g			脂質 30.4g 33.8g			脂質 28.4g 31.6g			脂質 29.7g 33.0g			脂質 32.2g 34.7g		
	炭水化物 50.8g 215.2g			炭水化物 43.8g 209.0g			炭水化物 49.2g 214.1g			炭水化物 47.2g 212.4g			炭水化物 43.4g 208.2g		
	ナトリウム 2158mg 2758mg			ナトリウム 2103mg 2808mg			ナトリウム 2144mg 2764mg			ナトリウム 2175mg 2778mg			ナトリウム 2121mg 2722mg		
	食塩相当量 5.5g 7.0g			食塩相当量 5.3g 7.1g			食塩相当量 5.4g 7.0g			食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.4g 6.9g		
	エネルギー 815kcal 1593kcal			エネルギー 820kcal 1603kcal			エネルギー 814kcal 1595kcal			エネルギー 821kcal 1605kcal			エネルギー 832kcal 1605kcal		
合計(間食込)	たんぱく質 47.2g 63.1g			たんぱく質 47.2g 63.8g			たんぱく質 47.0g 63.1g			たんぱく質 46.5g 63.3g			たんぱく質 47.7g 63.3g		
	脂質 36.4g 39.5g			脂質 37.5g 40.9g			脂質 35.4g 38.6g			脂質 36.7g 40.0g			脂質 39.2g 41.7g		
	炭水化物 78.6g 243.0g			炭水化物 75.7g 240.9g			炭水化物 78.1g 243.0g			炭水化物 75.0g 240.2g			炭水化物 72.3g 237.1g		
	ナトリウム 2234mg 2834mg			ナトリウム 2177mg 2882mg			ナトリウム 2218mg 2838mg			ナトリウム 2251mg 2854mg			ナトリウム 2198mg 2799mg		
	食塩相当量 5.7g 7.2g			食塩相当量 5.5g 7.3g			食塩相当量 5.6g 7.2g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.6g 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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とし 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 ナスと鶏肉のサラダ			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ			★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 161kcal 354kcal			エネルギー 172kcal 365kcal			エネルギー 163kcal 356kcal			エネルギー 196kcal 389kcal			エネルギー 161kcal 354kcal		
	たんぱく質 7.9g 11.2g			たんぱく質 11.9g 15.2g			たんぱく質 7.1g 10.4g			たんぱく質 10.0g 13.3g			たんぱく質 10.6g 13.9g		
	脂質 7.0g 7.5g			脂質 8.6g 9.1g			脂質 8.3g 8.8g			脂質 9.4g 9.9g			脂質 6.5g 7.0g		
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め			★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 250kcal 443kcal			エネルギー 241kcal 434kcal			エネルギー 237kcal 430kcal			エネルギー 234kcal 427kcal			エネルギー 254kcal 447kcal		
	たんぱく質 13.2g 16.5g			たんぱく質 18.0g 21.3g			たんぱく質 11.3g 14.6g			たんぱく質 17.1g 20.4g			たんぱく質 15.9g 19.2g		
	脂質 14.9g 15.4g			脂質 11.3g 11.8g			脂質 12.1g 12.6g			脂質 11.3g 11.8g			脂質 13.8g 14.3g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 白身魚の生煮 菜の花 れんごんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 207kcal 400kcal			エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 216kcal 409kcal			エネルギー 194kcal 387kcal			エネルギー 216kcal 409kcal		
	たんぱく質 18.4g 21.7g			たんぱく質 11.2g 14.5g			たんぱく質 21.7g 25.0g			たんぱく質 11.7g 15.0g			たんぱく質 13.8g 17.1g		
夕食	★ごはん120g 白身魚の生煮 菜の花 れんごんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 207kcal 400kcal			エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 216kcal 409kcal			エネルギー 194kcal 387kcal			エネルギー 216kcal 409kcal		
	たんぱく質 18.4g 21.7g			たんぱく質 11.2g 14.5g			たんぱく質 21.7g 25.0g			たんぱく質 11.7g 15.0g			たんぱく質 13.8g 17.1g		
	脂質 7.5g 8.0g			脂質 10.5g 11.0g			脂質 8.0g 8.5g			脂質 9.0g 9.5g			脂質 11.9g 12.4g		
合計	★ごはん120g 白身魚の生煮 菜の花 れんごんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 618kcal 1197kcal			エネルギー 613kcal 1192kcal			エネルギー 616kcal 1195kcal			エネルギー 624kcal 1203kcal			エネルギー 631kcal 1210kcal		
	たんぱく質 39.5g 49.4g			たんぱく質 41.1g 51.0g			たんぱく質 40.1g 50.0g			たんぱく質 38.8g 48.7g			たんぱく質 40.3g 50.2g		
	脂質 29.4g 30.9g			脂質 30.4g 31.9g			脂質 28.4g 29.9g			脂質 29.7g 31.2g			脂質 32.2g 33.7g		
合計(間食込)	★ごはん120g 白身魚の生煮 菜の花 れんごんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 815kcal 1394kcal			エネルギー 820kcal 1399kcal			エネルギー 814kcal 1393kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal			エネルギー 832kcal 1411kcal		
	たんぱく質 47.2g 57.1g			たんぱく質 47.2g 57.1g			たんぱく質 47.0g 56.9g			たんぱく質 46.5g 56.4g			たんぱく質 47.7g 57.6g		
	脂質 36.4g 37.9g			脂質 37.5g 39.0g			脂質 35.4g 36.9g			脂質 36.7g 38.2g			脂質 39.2g 40.7g		

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

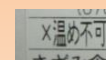


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおちじ和え			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華ザラダ			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ひじきのごまマヨ和え		
	乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 乳麦			麦落 乳麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 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	267kcal	510kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	284kcal	527kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	75mg	140mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 大からのたれ オクラのペロンチーノ きんぴら マッシュサラダ			★ごはん150g 鶏肉マスタート 人参ジャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニザラダ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 大根のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルザラダ			★ごはん150g フィレ肉とジャガイモのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ パジルトマトマカロニ じゃが芋きんぴら 大根のピリッと柚子風味ザラダ		
	麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵麦 乳麦			乳麦 麦 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	356kcal	599kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	28.3g	81.1g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	787mg	787mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	139mg	204mg	リン	150mg	215mg	リン	204mg	269mg	リン	112mg	177mg	リン	71mg	136mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g ★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのザラダ			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の生煮え ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます			◎バナナッブル(缶) 75g ★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め ミックスマカロニザラダ			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ボーグジンジャ ジャーマンポテト 大根のマヨネーズ和え			◎バナナッブル(缶) 75g ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 数の野菜あんかけ コールスローザラダ		
	麦落 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			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	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	39.9g	92.7g
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	716mg	777mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	139mg	204mg	リン	179mg	244mg	リン	138mg	203mg	リン	164mg	229mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおちじ和え			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華ザラダ			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ひじきのごまマヨ和え		
	乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 乳麦			麦落 乳麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 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	267kcal	510kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	284kcal	527kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	75mg	140mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおちじ和え			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華ザラダ			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ひじきのごまマヨ和え		
	乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 乳麦			麦落 乳麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 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	974kcal	1703kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	92.4g	250.8g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1450mg	1633mg
	リン	369mg	564mg	リン	431mg	626mg	リン	436mg	631mg	リン	351mg	546mg	リン	334mg	529mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおちじ和え			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華ザラダ			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ひじきのごまマヨ和え		
	乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 乳麦			麦落 乳麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	107.6g	266.0g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2114mg	2117mg
	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1507mg	1690mg
	リン	372mg	567mg	リン	438mg	633mg	リン	439mg	634mg	リン	358mg	553mg	リン	337mg	532mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月11日(月)				8月12日(火)				8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の佃煮煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	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			
	203kcal 9.5g 12.6g 14.6g 605mg 387mg 121mg 1.5g				493kcal 14.4g 13.3g 77.5g 606mg 504mg 198mg 1.5g				209kcal 14.3g 11.0g 75.5g 557mg 504mg 186mg 1.4g				499kcal 19.2g 11.7g 75.5g 558mg 504mg 263mg 1.4g				182kcal 10.7g 10.1g 74.1g 734mg 345mg 114mg 1.9g			
	472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg 1.9g				180kcal 10.5g 7.6g 82.0g 643mg 582mg 159mg 1.6g				470kcal 15.4g 8.3g 82.0g 644mg 654mg 236mg 1.6g				236kcal 10.2g 15.0g 15.6g 649mg 285mg 125mg 1.7g				526kcal 15.1g 15.7g 78.5g 650mg 357mg 202mg 1.7g			
	★ごはん180g ポークシシヤ 揚げナスの煮物 若芽と煮し藍のさつま揚げマヨネーズ				★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 マカロニサラダ				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
	麦 卵 麦 麦				麦 卵 麦 卵				麦 卵 麦 卵				麦 卵 麦 卵				麦 卵 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 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			
240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				336kcal 13.5g 23.2g 79.4g 579mg 397mg 166mg 1.5g				626kcal 18.4g 23.9g 79.4g 580mg 469mg 243mg 1.5g				299kcal 13.0g 17.9g 86.0g 677mg 533mg 151mg 1.7g				
589kcal 17.9g 17.8g 86.0g 677mg 605mg 228mg 1.7g				287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg 1.6g				577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg 1.6g				332kcal 11.3g 20.9g 21.8g 784mg 393mg 148mg 2.0g				622kcal 16.2g 21.6g 84.7g 785mg 465mg 225mg 2.0g				
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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 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 15.0g 16.6g 28.4g 714mg 438mg 188mg 1.8g				610kcal 19.9g 17.3g 91.3g 715mg 510mg 265mg 1.8g				264kcal 11.3g 14.9g 82.2g 778mg 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g				286kcal 15.6g 20.5g 79.1g 657mg 429mg 201mg 1.7g			
	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 14.9g 17.1g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g			
	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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 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			
763kcal 41.1g 41.0g 59.5g 2111mg 1331mg 525mg 5.3g				1633kcal 55.8g 43.1g 248.2g 2114mg 1547mg 756mg 5.3g				809kcal 39.1g 49.1g 48.4g 1914mg 1429mg 508mg 4.9g				1679kcal 53.8g 51.2g 237.1g 1917mg 1645mg 739mg 4.9g				767kcal 39.3g 44.1g 50.5g 2068mg 1307mg 466mg 5.3g				
1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2071mg 1523mg 697mg 5.3g				304kcal 14.9g 17.1g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g				
合計	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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 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 15.0g 16.6g 28.4g 714mg 438mg 188mg 1.8g				610kcal 19.9g 17.3g 91.3g 715mg 510mg 265mg 1.8g				264kcal 11.3g 14.9g 82.2g 778mg 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g				286kcal 15.6g 20.5g 79.1g 657mg 429mg 201mg 1.7g			
	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 14.9g 17.1g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g			
	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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 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			
891kcal 41.9g 41.2g 90.4g 2117mg 1451mg 539mg 5.3g				1761kcal 56.6g 43.3g 279.1g 2120mg 1667mg 770mg 5.3g				905kcal 39.9g 49.3g 71.4g 1920mg 1542mg 520mg 4.9g				1775kcal 54.6g 51.4g 260.1g 1923mg 1758mg 751mg 4.9g				893kcal 39.9g 44.3g 81.0g 2070mg 1421mg 472mg 5.3g				
1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2073mg 1637mg 703mg 5.3g				899kcal 39.7g 43.9g 87.4g 1997mg 1592mg 522mg 5.0g				1769kcal 54.4g 46.0g 276.1g 2000mg 1808mg 753mg 5.0g				936kcal 39.4g 47.8g 83.5g 2255mg 1195mg 427mg 5.8g				1806kcal 54.1g 49.9g 272.2g 2258mg 1411mg 658mg 5.8g				
合計(間食込)	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 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 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 15.0g 16.6g 28.4g 714mg 438mg 188mg 1.8g				610kcal 19.9g 17.3g 91.3g 715mg 510mg 265mg 1.8g				264kcal 11.3g 14.9g 82.2g 778mg 528mg 156mg 2.0g				554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g				286kcal 15.6g 20.5g 79.1g 657mg 429mg 201mg 1.7g				
576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g				304kcal 14.9g 17.1g 21.9g 705mg 398mg 161mg 1.8g				594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★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	156kcal	421kcal	エネルギー	137kcal	414kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	85kcal	358kcal
		蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	7.9g	13.5g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g
		脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	5.8g	7.5g	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	3.7g	4.7g
		炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	7.6g	64.8g
		ナトリウム	736mg	1202mg	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	563mg	1005mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg
		食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼食	食	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★かやくごはん ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★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	192kcal	463kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	197kcal	476kcal	エネルギー	255kcal	534kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
		蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	7.9g	15.2g	蛋白質	11.4g	17.9g
		脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	10.6g	12.1g	脂 質	7.6g	9.3g
		炭水化物	15.5g	72.8g	炭水化物	25.7g	82.1g	炭水化物	16.1g	75.2g	炭水化物	31.9g	89.0g	炭水化物	17.3g	73.8g
		ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	674mg	1657mg	ナトリウム	790mg	1256mg
		食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	4.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕食	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの照焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★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	282kcal	552kcal	エネルギー	201kcal	471kcal	エネルギー	359kcal	626kcal	エネルギー	200kcal	476kcal	エネルギー	352kcal	618kcal
		蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	14.7g	20.4g
		脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	9.6g	10.5g	脂 質	20.6g	21.5g	脂 質	8.1g	9.8g	脂 質	22.9g	23.8g
		炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	12.6g	69.4g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	20.8g	77.2g
		ナトリウム	694mg	1138mg	ナトリウム	1029mg	1470mg	ナトリウム	981mg	1425mg	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	811mg	1253mg
		食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	630kcal	1436kcal	エネルギー	615kcal	1428kcal	エネルギー	677kcal	1489kcal	エネルギー	673kcal	1495kcal	エネルギー	623kcal	1438kcal
		蛋白質	31.8g	49.4g	蛋白質	34.6g	52.5g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	28.8g	48.2g	蛋白質	32.1g	50.4g
		脂 質	33.3g	36.1g	脂 質	29.5g	33.0g	脂 質	34.5g	37.2g	脂 質	32.6g	36.7g	脂 質	34.2g	37.8g
		炭水化物	50.5g	221.0g	炭水化物	52.4g	222.0g	炭水化物	60.6g	232.6g	炭水化物	65.9g	235.7g	炭水化物	45.7g	215.8g
		ナトリウム	2249mg	3601mg	ナトリウム	2425mg	3751mg	ナトリウム	2473mg	3800mg	ナトリウム	1827mg	3693mg	ナトリウム	2275mg	3626mg
		食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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



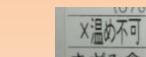
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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11日(月)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)	
朝	食	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		卵麦 麦 卵乳麦 麦		麦 卵麦 麦 麦		乳麦落 麦 麦 麦		卵乳 卵乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット エネルギー 156kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 315kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.0g 炭水化物 48.0g ナトリウム 1176mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 296kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.5g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1082mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 280kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.1g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1003mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 377kcal たんぱく質 10.4g 脂質 14.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 879mg 食塩相当量 2.2g	
		エネルギー 156kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 315kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.0g 炭水化物 48.0g ナトリウム 1176mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 296kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.5g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1082mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 280kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.1g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1003mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 218kcal たんぱく質 6.7g 脂質 13.9g 炭水化物 16.9g ナトリウム 439mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 377kcal たんぱく質 10.4g 脂質 14.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 879mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 218kcal たんぱく質 6.7g 脂質 13.9g 炭水化物 16.9g ナトリウム 439mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 377kcal たんぱく質 10.4g 脂質 14.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 879mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 85kcal たんぱく質 6.0g 脂質 3.7g 炭水化物 7.6g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 244kcal たんぱく質 9.7g 脂質 4.4g 炭水化物 40.6g ナトリウム 1114mg 食塩相当量 2.8g
夕	食	★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生煮スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	
		乳麦 卵麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦	
合	計	栄養価 おかずセット エネルギー 192kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.1g 炭水化物 15.5g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g		フルセット エネルギー 351kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.8g 炭水化物 48.5g ナトリウム 1259mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.8g 炭水化物 58.7g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 356kcal たんぱく質 14.2g 脂質 10.5g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.3g 炭水化物 64.9g ナトリウム 1114mg 食塩相当量 2.8g	
		エネルギー 192kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.1g 炭水化物 15.5g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 351kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.8g 炭水化物 48.5g ナトリウム 1259mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 436kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.8g 炭水化物 58.7g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g	フルセット エネルギー 356kcal たんぱく質 14.2g 脂質 10.5g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 255kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.6g 炭水化物 31.9g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.3g 炭水化物 64.9g ナトリウム 1114mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 255kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.6g 炭水化物 31.9g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.3g 炭水化物 64.9g ナトリウム 1114mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 186kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.6g 炭水化物 17.3g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 345kcal たんぱく質 15.1g 脂質 8.3g 炭水化物 50.3g ナトリウム 1230mg 食塩相当量 3.1g
合	計	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの照焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁	
		麦 麦 麦落か 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 卵乳麦 麦	
合	計	栄養価 おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.9g 炭水化物 20.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g		フルセット エネルギー 441kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.6g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 360kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.3g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1469mg 食塩相当量 3.7g		フルセット エネルギー 518kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.3g 炭水化物 63.8g ナトリウム 1421mg 食塩相当量 3.6g		フルセット エネルギー 359kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.8g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	
		エネルギー 282kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.9g 炭水化物 20.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 441kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.6g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 360kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.3g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1469mg 食塩相当量 3.7g	フルセット エネルギー 518kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.3g 炭水化物 63.8g ナトリウム 1421mg 食塩相当量 3.6g	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.1g 炭水化物 17.1g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 359kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.8g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.1g 炭水化物 17.1g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 359kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.8g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 352kcal たんぱく質 14.7g 脂質 22.9g 炭水化物 20.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 511kcal たんぱく質 18.4g 脂質 23.6g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1251mg 食塩相当量 3.2g
合	計	栄養価 おかずセット エネルギー 630kcal たんぱく質 31.8g 脂質 33.3g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2249mg 食塩相当量 5.8g		フルセット エネルギー 1107kcal たんぱく質 42.9g 脂質 35.4g 炭水化物 149.5g ナトリウム 3569mg 食塩相当量 9.1g		フルセット エネルギー 615kcal たんぱく質 34.6g 脂質 29.5g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2425mg 食塩相当量 6.1g		フルセット エネルギー 677kcal たんぱく質 30.1g 脂質 34.5g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2473mg 食塩相当量 6.3g		フルセット エネルギー 1150kcal たんぱく質 39.9g 脂質 34.7g 炭水化物 164.9g ナトリウム 3147mg 食塩相当量 7.9g	
		エネルギー 630kcal たんぱく質 31.8g 脂質 33.3g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2249mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1107kcal たんぱく質 42.9g 脂質 35.4g 炭水化物 149.5g ナトリウム 3569mg 食塩相当量 9.1g	エネルギー 615kcal たんぱく質 34.6g 脂質 29.5g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2425mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 677kcal たんぱく質 30.1g 脂質 34.5g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2473mg 食塩相当量 6.3g	エネルギー 673kcal たんぱく質 28.8g 脂質 32.6g 炭水化物 65.9g ナトリウム 1827mg 食塩相当量 4.6g	フルセット エネルギー 1150kcal たんぱく質 39.9g 脂質 34.7g 炭水化物 164.9g ナトリウム 3147mg 食塩相当量 7.9g	エネルギー 673kcal たんぱく質 28.8g 脂質 32.6g 炭水化物 65.9g ナトリウム 1827mg 食塩相当量 4.6g	フルセット エネルギー 1150kcal たんぱく質 39.9g 脂質 34.7g 炭水化物 164.9g ナトリウム 3147mg 食塩相当量 7.9g	エネルギー 623kcal たんぱく質 32.1g 脂質 34.2g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2275mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1100kcal たんぱく質 43.2g 脂質 36.3g 炭水化物 144.7g ナトリウム 3595mg 食塩相当量 9.1g

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

お食事の作り方



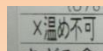
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			
朝食	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 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	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		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	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg
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	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼食	★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	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g
	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg
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	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕食	★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	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★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	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg
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	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
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	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g
	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g
	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg
	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	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g

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

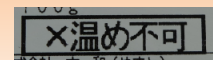
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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