

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スーブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	192kcal	449kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.0g	17.0g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロネー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.7g	20.4g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.1g	14.0g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	11.3g	12.0g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	11.3g	12.0g
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	31.9g	35.1g
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	828kcal	1612kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.5g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	38.9g	42.1g

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

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

お食事の作り方

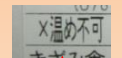


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スーパギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		
	乳麦落 麦 卵乳麦			卵麦え 麦 卵乳麦			卵麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 乳麦			卵麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 132kcal 325kcal たんぱく質 8.5g 11.8g 脂質 5.0g 5.5g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 657mg 658mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 192kcal 385kcal たんぱく質 12.0g 15.3g 脂質 9.3g 9.3g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 553mg 554mg 食塩相当量 1.4g 1.4g			エネルギー 162kcal 355kcal たんぱく質 8.4g 11.7g 脂質 7.5g 8.0g 炭水化物 16.0g 57.9g ナトリウム 693mg 694mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え		
昼食	乳麦 麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 卵麦			麦 卵乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 乳麦			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 241kcal 434kcal たんぱく質 13.7g 17.0g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 742mg 743mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			エネルギー 260kcal 453kcal たんぱく質 18.7g 22.0g 脂質 14.4g 14.9g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 12.8g 13.3g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 269kcal 462kcal たんぱく質 15.4g 18.7g 脂質 15.9g 16.4g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 806mg 807mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 619mg 620mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
夕食	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦落 麦落		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 202kcal 395kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 19.4g 61.3g ナトリウム 925mg 926mg 食塩相当量 2.4g 2.4g			エネルギー 195kcal 388kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 9.7g 51.6g ナトリウム 603mg 604mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			エネルギー 168kcal 361kcal たんぱく質 11.4g 14.7g 脂質 6.8g 7.3g 炭水化物 16.9g 58.8g ナトリウム 720mg 721mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			エネルギー 233kcal 426kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 713mg 714mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 48.9g 174.6g ナトリウム 2056mg 2059mg 食塩相当量 5.2g 5.2g			エネルギー 620kcal 1199kcal たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 30.4g 31.9g 炭水化物 49.1g 174.8g ナトリウム 2222mg 2225mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 1917mg 1920mg 食塩相当量 4.8g 4.8g			エネルギー 629kcal 1208kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 31.5g 33.0g 炭水化物 48.9g 174.6g ナトリウム 2079mg 2082mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			エネルギー 619kcal 1198kcal たんぱく質 39.4g 49.3g 脂質 31.9g 33.4g 炭水化物 44.4g 170.1g ナトリウム 2025mg 2028mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		
合計	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 821kcal 1400kcal たんぱく質 47.6g 57.5g 脂質 37.4g 38.9g 炭水化物 78.0g 203.7g ナトリウム 2299mg 2302mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 77.1g 202.8g ナトリウム 2155mg 2158mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 38.9g 40.4g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2102mg 2105mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 821kcal 1400kcal たんぱく質 47.6g 57.5g 脂質 37.4g 38.9g 炭水化物 78.0g 203.7g ナトリウム 2299mg 2302mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 77.1g 202.8g ナトリウム 2155mg 2158mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 38.9g 40.4g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2102mg 2105mg 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。			※献立は予告無く変更することがあります。			※献立は予告無く変更することがあります。			※献立は予告無く変更することがあります。			※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。			※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。			※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。			※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。			※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。			※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。			※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。			※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。			※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。			※「◎」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。			※「◎」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。			※「◎」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。			※「◎」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。		

お食事の作り方

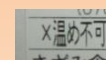


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 目玉焼き 麩とえのきのさっと煮 パスタのザラダ			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のザラダ		
	乳麦 乳麦落 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦			卵麦 卵麦 卵麦			麦 乳麦 卵		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	24.9g	77.1g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	212mg	273mg	カリウム	344mg	405mg
	リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	89mg	154mg	リン	150mg	215mg	リン	98mg	163mg
昼食	★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のバジルオリブ焼 ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ロケットのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			卵麦 乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	623mg	624mg
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	504mg	565mg
	リン	178mg	243mg	リン	135mg	200mg	リン	129mg	194mg	リン	200mg	265mg	リン	178mg	243mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ひじきと野菜の煮物 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g 鶏のから揚げ マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			★ごはん150g ポテトコロッケ スパソテー キャベツの麻婆あんかけ たたくごぼう			★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ 大根の佃煮煮 さつま芋サラダ		
	乳麦 麦 麦 卵麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			卵麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	450mg	451mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	639mg	700mg
夕食	リン 96mg 161mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			リン 156mg 221mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			リン 161mg 226mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			リン 104mg 169mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			リン 160mg 225mg 食塩相当量 1.1g 1.1g		
	エネルギー 958kcal 1687kcal たんぱく質 28.1g 40.4g 脂質 60.3g 62.1g 炭水化物 74.1g 232.5g ナトリウム 1978mg 1981mg カリウム 1324mg 1507mg リン 367mg 562mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 967kcal 1696kcal たんぱく質 31.4g 43.7g 脂質 57.9g 59.7g 炭水化物 77.8g 236.2g ナトリウム 2326mg 2329mg カリウム 1525mg 1708mg リン 401mg 569mg 食塩相当量 6.0g 6.0g			エネルギー 967kcal 1696kcal たんぱく質 25.6g 37.9g 脂質 61.9g 63.7g 炭水化物 74.3g 232.7g ナトリウム 2151mg 2154mg カリウム 1416mg 1599mg リン 379mg 574mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 999kcal 1728kcal たんぱく質 29.8g 42.1g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 81.4g 239.8g ナトリウム 1842mg 1845mg カリウム 1062mg 1245mg リン 454mg 649mg 食塩相当量 4.7g 4.7g			エネルギー 959kcal 1688kcal たんぱく質 29.8g 42.1g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 74.0g 232.4g ナトリウム 1704mg 1707mg カリウム 1487mg 1670mg リン 436mg 631mg 食塩相当量 4.3g 4.3g		
	合計			合計			合計			合計			合計		
	エネルギー 1022kcal 1751kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 60.4g 62.2g 炭水化物 89.6g 248.0g ナトリウム 1981mg 1984mg カリウム 1384mg 1567mg リン 374mg 569mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 1030kcal 1759kcal たんぱく質 31.7g 44.0g 脂質 58.0g 59.8g 炭水化物 89.8g 251.4g ナトリウム 2327mg 2330mg カリウム 1582mg 1765mg リン 404mg 599mg 食塩相当量 6.0g 6.0g			エネルギー 1031kcal 1760kcal たんぱく質 26.0g 38.3g 脂質 62.0g 63.8g 炭水化物 89.8g 248.2g ナトリウム 2154mg 2157mg カリウム 1476mg 1659mg リン 386mg 581mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 1047kcal 1776kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 60.0g 61.8g 炭水化物 92.9g 251.3g ナトリウム 1845mg 1848mg カリウム 1118mg 1301mg リン 460mg 655mg 食塩相当量 4.7g 4.7g			エネルギー 1023kcal 1752kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 59.2g 61.0g 炭水化物 89.5g 247.9g ナトリウム 1707mg 1710mg カリウム 1547mg 1730mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.3g 4.3g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 1022kcal 1751kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 60.4g 62.2g 炭水化物 89.6g 248.0g ナトリウム 1981mg 1984mg カリウム 1384mg 1567mg リン 374mg 569mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 1030kcal 1759kcal たんぱく質 31.7g 44.0g 脂質 58.0g 59.8g 炭水化物 89.8g 251.4g ナトリウム 2327mg 2330mg カリウム 1582mg 1765mg リン 404mg 599mg 食塩相当量 6.0g 6.0g			エネルギー 1031kcal 1760kcal たんぱく質 26.0g 38.3g 脂質 62.0g 63.8g 炭水化物 89.8g 248.2g ナトリウム 2154mg 2157mg カリウム 1476mg 1659mg リン 386mg 581mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 1047kcal 1776kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 60.0g 61.8g 炭水化物 92.9g 251.3g ナトリウム 1845mg 1848mg カリウム 1118mg 1301mg リン 460mg 655mg 食塩相当量 4.7g 4.7g			エネルギー 1023kcal 1752kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 59.2g 61.0g 炭水化物 89.5g 247.9g ナトリウム 1707mg 1710mg カリウム 1547mg 1730mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.3g 4.3g		

※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。
※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

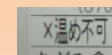


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)				8月22日(金)													
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子のまねきあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜丼かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え													
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	471kcal															
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.6g	13.5g															
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.0g	10.7g															
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.3g	78.2g															
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	579mg	580mg															
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	330mg	402mg															
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg															
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g															
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 ブレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ													
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット											
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal															
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g															
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g															
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g															
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg															
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg															
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg															
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g															
間食	◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g													
夕食	★ごはん180g ホッテの酒粕焼 ぶきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ				★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え				★ごはん180g ぶりのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				★ごはん180g ヤシヨムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ													
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット											
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	327kcal	617kcal															
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.6g	18.5g															
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g															
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.5g	88.4g															
	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	685mg	686mg															
	カリウム	390mg	462mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	811mg	883mg															
	リン	170mg	247mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	157mg	234mg	リン	207mg	284mg															
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g															
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット											
	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal															
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g															
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.3g	46.4g															
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.2g	245.9g															
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1995mg	1998mg															
	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1637mg	1853mg															
	リン	467mg	698mg	リン	365mg	596mg	リン	452mg	683mg	リン	542mg	773mg	リン	410mg	641mg															
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g															
	合計(間食込)	エネルギー		908kcal		1778kcal		エネルギー		885kcal		1755kcal		エネルギー		955kcal		1825kcal		エネルギー		908kcal		1778kcal		エネルギー		932kcal		1802kcal
たんぱく質		39.5g		54.2g		たんぱく質		39.5g		54.2g		たんぱく質		39.3g		54.0g		たんぱく質		39.8g		54.5g		たんぱく質		41.0g		55.7g		
脂質		46.8g		48.9g		脂質		41.3g		43.4g		脂質		42.3g		44.4g		脂質		45.3g		47.4g		脂質		44.5g		46.6g		
炭水化物		79.7g		268.4g		炭水化物		89.3g		278.0g		炭水化物		103.6g		292.3g		炭水化物		83.6g		272.3g		炭水化物		88.1g		276.8g		
ナトリウム		1833mg		1836mg		ナトリウム		2050mg		2053mg		ナトリウム		2190mg		2193mg		ナトリウム		2249mg		2252mg		ナトリウム		2001mg		2004mg		
カリウム		1576mg		1792mg		カリウム		1520mg		1736mg		カリウム		1573mg		1789mg		カリウム		1540mg		1756mg		カリウム		1757mg		1973mg		
リン		479mg		710mg		リン		371mg		602mg		リン		466mg		697mg		リン		554mg		785mg		リン		424mg		655mg		
食塩相当量		4.6g		4.6g		食塩相当量		5.1g		5.2g		食塩相当量		5.5g		5.6g		食塩相当量		5.7g		5.7g		食塩相当量		5.1g		5.1g		

※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。
※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

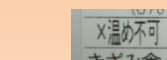


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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て完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★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	198kcal	468kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	68kcal	338kcal	エネルギー	148kcal	424kcal
		蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.7g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	2.6g	8.5g	蛋白質	6.1g	12.6g
		脂質	11.7g	12.6g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	0.6g	1.5g	脂質	8.8g	9.9g
		炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	12.1g	68.5g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	11.0g	68.6g
昼食	食	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★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	462kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	276kcal	544kcal
		蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	11.4g	17.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	8.7g	14.5g
		脂質	9.2g	10.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.8g	15.7g
		炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	18.3g	76.4g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	26.8g	83.5g
夕食	食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★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	248kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	364kcal	630kcal	エネルギー	210kcal	481kcal
		蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	9.4g	16.0g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	15.6g	21.4g
		脂質	11.3g	12.3g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	25.2g	26.1g	脂質	7.8g	8.7g
		炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	21.9g	78.5g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	22.1g	78.0g	炭水化物	18.5g	75.8g
合計	計	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	836mg	1280mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	765mg	1208mg	ナトリウム	697mg	1139mg
		食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
		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	640kcal	1450kcal	エネルギー	627kcal	1448kcal	エネルギー	655kcal	1461kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal	エネルギー	634kcal	1449kcal
		蛋白質	34.2g	51.9g	蛋白質	26.8g	45.3g	蛋白質	33.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	47.0g	蛋白質	30.4g	48.5g
		脂質	32.2g	35.0g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	37.5g	40.2g	脂質	31.4g	34.3g
		炭水化物	53.1g	224.3g	炭水化物	52.3g	223.4g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	50.5g	220.2g	炭水化物	56.3g	227.9g
		ナトリウム	1950mg	3275mg	ナトリウム	2115mg	3442mg	ナトリウム	2215mg	3541mg	ナトリウム	1998mg	3351mg	ナトリウム	2327mg	3656mg
		食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦落 麦 麦落 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 198kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 494mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 357kcal 12.0g 12.4g 48.4g 934mg 2.4g		栄養価 エネルギー 174kcal 蛋白質 6.0g 脂質 11.4g 炭水化物 12.1g ナトリウム 487mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 333kcal 9.7g 12.1g 45.1g 927mg 2.4g		栄養価 エネルギー 163kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 322kcal 15.6g 7.6g 46.5g 1089mg 2.8g		栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 2.6g 脂質 0.6g 炭水化物 13.2g ナトリウム 500mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 227kcal 6.3g 1.3g 46.2g 940mg 2.4g		栄養価 エネルギー 148kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.8g 炭水化物 11.0g ナトリウム 698mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 307kcal 9.8g 9.5g 44.0g 1138mg 2.9g	
昼 食	★全粥240g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁	麦落 麦 麦		★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵 麦	
	栄養価 エネルギー 194kcal 蛋白質 8.6g 脂質 9.2g 炭水化物 20.1g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 353kcal 12.3g 9.9g 53.1g 1182mg 3.0g		栄養価 エネルギー 201kcal 蛋白質 11.4g 脂質 9.8g 炭水化物 18.3g ナトリウム 792mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 360kcal 15.1g 10.5g 51.3g 1232mg 3.1g		栄養価 エネルギー 221kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 380kcal 14.0g 11.5g 53.6g 1294mg 3.3g		栄養価 エネルギー 218kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 733mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 377kcal 17.6g 12.4g 48.2g 1173mg 3.0g		栄養価 エネルギー 276kcal 蛋白質 8.7g 脂質 14.8g 炭水化物 26.8g ナトリウム 932mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 435kcal 12.4g 15.5g 59.8g 1372mg 3.5g	
夕 食	★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 407kcal 21.0g 12.0g 50.6g 1154mg 2.9g		栄養価 エネルギー 252kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12.9g 炭水化物 21.9g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 411kcal 13.1g 13.6g 54.9g 1276mg 3.2g		栄養価 エネルギー 271kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 430kcal 15.3g 18.7g 47.3g 1152mg 2.9g		栄養価 エネルギー 364kcal 蛋白質 13.1g 脂質 25.2g 炭水化物 22.1g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 523kcal 16.8g 25.9g 55.1g 1205mg 3.1g		栄養価 エネルギー 210kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.8g 炭水化物 18.5g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 369kcal 19.3g 8.5g 51.5g 1137mg 2.9g	
合 計	栄養価 エネルギー 640kcal 蛋白質 34.2g 脂質 32.2g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1950mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット フルセット 1117kcal 45.3g 34.3g 152.1g 3270mg 8.3g		栄養価 エネルギー 627kcal 蛋白質 26.8g 脂質 34.1g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2115mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1104kcal 37.9g 36.2g 151.3g 3435mg 8.7g		栄養価 エネルギー 655kcal 蛋白質 33.8g 脂質 35.7g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1132kcal 44.9g 37.8g 147.4g 3535mg 9.0g		栄養価 エネルギー 650kcal 蛋白質 29.6g 脂質 37.5g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1998mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1127kcal 40.7g 39.6g 149.5g 3318mg 8.5g		栄養価 エネルギー 634kcal 蛋白質 30.4g 脂質 31.4g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2327mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1111kcal 41.5g 33.5g 155.3g 3647mg 9.3g	

★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



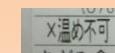
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
朝 食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★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	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg
	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	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦か 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	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	868mg	1391mg
	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕 食	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 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	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	174kcal	348kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g
	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	727mg	1250mg
	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	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g
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	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g
	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.8g	169.0g
	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg	ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	2221mg	3790mg
	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	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g

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

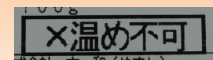
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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