

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦	厚焼玉子	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦					
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	和風ポトフ	麦					
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	白菜のごま味噌和え	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	ナスのおろし和え	麦					
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	457kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.9g	13.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.7g	10.8g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.8g	70.7g
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	629mg	857mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	麦	ホッケの磯辺焼	麦					
	塩ゆでアスパラ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	麦					
	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)		和風サラダ	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	菜の花のおひたし	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)				★味噌汁(豆腐・しめじ)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	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	217kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	10.9g	65.3g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	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	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	照焼チキン	麦	ブりの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦					
	きのこソテー	麦	五色煮豆	麦	人参クラッセ	麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	野菜のバジルチーズ焼き	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦					
	キャベツのあっさり昆布和え	麦	★味噌汁(切干・なめこ)		法蓮草ときのこの和え物	麦	もずくの酢の物	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(若芽・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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	282kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.7g	71.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	666mg	918mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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	648kcal	1419kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	616kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	44.1g	209.4g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.7g	207.8g
	ナトリウム	2191mg	2817mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2158mg	2777mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	72.3g	237.6g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.6g	236.7g
	ナトリウム	2265mg	2891mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2165mg	2871mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2235mg	2854mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g

## 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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

※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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)							
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	白身魚のしんじょう	厚焼玉子	豚肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味	豚肉としめじの生姜バター風味						
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.7g	9.0g	
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	629mg	630mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	鶏のカレー照煮込み	揚げ豆腐の南蛮揚げ	赤魚の幽庵焼	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め						
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.4g	25.7g	
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g	
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おかつ	照焼チキン	豚肉とキャベツの味噌焼	豚肉とキャベツの味噌焼	豚肉とキャベツの味噌焼	豚肉とキャベツの味噌焼	豚肉とキャベツの味噌焼	豚肉とキャベツの味噌焼	豚肉とキャベツの味噌焼						
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g	
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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	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	648kcal	1227kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g	
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	42.7g	168.4g	
	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g	
炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.6g	197.3g		
ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2235mg	2238mg		
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g		

## 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

※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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ステーキ	卵	野菜笹がまほこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	白玉焼き	卵						
	人参の炒り煮	小麦	さつま芋の甘露煮	小麦	キャロットエッグ	卵	ロナスのオランダ煮	小麦	じゃがいもの塩昆布バター	卵						
	ポテトサラダ	卵	レインボーサラダ	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	青菜のわさび和え	卵	キャベツとハムのカレーマヨ和え	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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	254kcal	497kcal				
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	7.3g	11.4g		
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.9g	18.5g	
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	15.3g	68.1g	
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	458mg	459mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	460mg	521mg		
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	リン	123mg	188mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚肉ときのこコチュジャン炒め	小麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	かぼちゃのいんど煮	小麦	大根と鶏肉の煮物	小麦	お魚ザンギ	卵	豚バラと白菜の味噌煮込み	小麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	小麦						
	コールスロニサラダ	卵	ナスの油炒め	卵	コーンソーテー	卵	竹輪のごま炒め	小麦	スイーツおさつ	小麦						
	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	364kcal	607kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	11.8g	12.4g	
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	56.4g	109.2g	
	ナトリウム	669mg	724mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	560mg	561mg	
カリウム	562mg	623mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg		
リン	121mg	186mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	リン	130mg	195mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏のごまダレ煮	小麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	人参グラッセ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	ひじきと野菜の豆腐あんかけ	卵	自身魚の竜田揚	小麦	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	小麦						
	キャベツの和風カレー	卵	スパソテー	卵	人参のきんぴら	小麦	きのこあん	小麦	ツナのマヨパスタ	卵						
	スバトマ下炒め	卵	葉の花のクリーム煮	卵	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	五目野菜の甘酢和え	小麦						
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g	
炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g		
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg		
カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg		
リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏のごまダレ煮	小麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	人参グラッセ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	ひじきと野菜の豆腐あんかけ	卵	自身魚の竜田揚	小麦	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	小麦						
	キャベツの和風カレー	卵	スパソテー	卵	人参のきんぴら	小麦	きのこあん	小麦	ツナのマヨパスタ	卵						
	スバトマ下炒め	卵	葉の花のクリーム煮	卵	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	五目野菜の甘酢和え	小麦						
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g	
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg		
カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg		
リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.2g	36.5g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1757mg	1760mg	
	カリウム	1334mg	1517mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1568mg	1751mg	
	リン	363mg	558mg	リン	359mg	554mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	リン	380mg	575mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.9g	57.7g	
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	102.9g	261.3g	
ナトリウム		1901mg	1904mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
カリウム		1390mg	1573mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1624mg	1807mg	
リン		369mg	564mg	リン	366mg	561mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg	リン	386mg	581mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

## お食事の作り方

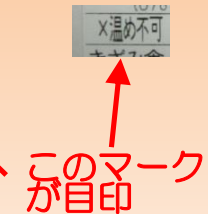


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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。  
 ※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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)				
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	豚肉と大根の煮物	豆腐ステーキ	鶏肉とわかずの炒め物	大豆と人参の煮物	白身魚のしんじょう	高野豆腐の味噌煮	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物			
	キャベツとウインナーのソテー	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	切干大根煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物			
	法蓮草のごま和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	切干大根煮	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬			
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.9g	9.6g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg	
カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	210mg	282mg		
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鯖のバジルオリーブ焼	チキンピカタ 七味マヨ	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き			
	オニオンソテー	チンゲン菜ソテー	鶏のソテー	鶏のソテー	鶏のソテー	鶏のソテー	鶏のソテー	鶏のソテー	鶏のソテー	鶏のソテー			
	ひき肉と豆腐のうま煮	スニフキャベツ	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ			
	切干大根のパンパンジー	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え	ピーマンと人参のツナ和え			
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg		
カリウム	417mg	489mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg		
リン	209mg	286mg	リン	138mg	215mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
間食	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g				
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	肉団子のデミグラス煮	アンの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮			
	大豆と椎茸の煮物	うま塩キャベツ	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー			
	ひじきとごぼうのナムル	竹輪の五色きんぴら	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	中華サラダ	中華サラダ	中華サラダ	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g	
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	42.5g	231.2g	
	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1186mg	1402mg	
	リン	529mg	760mg	リン	478mg	709mg	リン	535mg	766mg	リン	461mg	692mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g		
炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	73.0g	261.1g		
ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2022mg	2025mg		
カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1686mg	1902mg	カリウム	1300mg	1516mg		
リン	535mg	766mg	リン	492mg	723mg	リン	547mg	778mg	リン	467mg	698mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。

このマークが自印



- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	麩と野菜の煮物	高野豆腐と法蓮草の含め煮	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	れんこんと人参の甘露煮	白菜のとりみ煮	竹輪のごま炒め	麦	白菜ときのこの煮物	麦	金時豆煮	麦	金時豆煮	麦		
コーンと挽肉の炒め物	なすの中華風南蛮漬け	切干大根と枝豆の中華和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	麦	大根と小松菜の煮物	麦	大根と小松菜の煮物	麦			
★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	
エネルギー	108kcal	386kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	136kcal	408kcal	
たんぱく質	6.0g	12.3g	たんぱく質	5.1g	10.8g	たんぱく質	8.6g	14.2g	たんぱく質	4.8g	11.1g	
脂質	1.6g	2.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	4.6g	5.6g	
炭水化物	17.8g	76.2g	炭水化物	9.6g	65.9g	炭水化物	13.7g	70.6g	炭水化物	18.6g	75.8g	
ナトリウム	571mg	1013mg	ナトリウム	637mg	1080mg	ナトリウム	743mg	1186mg	ナトリウム	727mg	1168mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	豚肉としめじのオイスター炒め	鶏団子のトマト煮	肉じゃが	麦	サワラの照焼	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦		
	白菜とミンチの中華炒め	具沢山きんぴら	白菜と春雨の中華煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	キャベツソテー	麦	キャベツソテー	麦		
春雨とツナのサラダ	ポテトサラダ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	麦	ナスと麩の炒め煮	麦			
★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	
エネルギー	260kcal	525kcal	エネルギー	309kcal	592kcal	エネルギー	240kcal	506kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	
たんぱく質	12.2g	17.9g	たんぱく質	9.9g	16.8g	たんぱく質	9.6g	15.4g	たんぱく質	17.2g	23.1g	
脂質	15.2g	16.1g	脂質	18.6g	20.4g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	11.8g	12.7g	
炭水化物	18.2g	74.2g	炭水化物	25.5g	82.8g	炭水化物	22.4g	78.7g	炭水化物	17.2g	73.8g	
ナトリウム	780mg	1246mg	ナトリウム	999mg	1440mg	ナトリウム	1000mg	1443mg	ナトリウム	791mg	1236mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	鶏肉のねぎ塩だれ	アジの幽庵焼	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	生姜焼き	麦落	キャベツメンチ	卵乳麦	キャベツメンチ	卵乳麦		
	人参グラッセ	さっぱりキャベツのレモン風味	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	ツナあつさり煮	麦	人参のレモン煮	乳麦	人参のレモン煮	乳麦		
切干大根とベーコンの煮物	ひじきと大豆の煮物	フレンチマカロニ	卵麦	ポテトチキン	卵乳麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦			
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	大根なます	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦			
★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	
エネルギー	232kcal	510kcal	エネルギー	194kcal	466kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	268kcal	535kcal	
たんぱく質	11.7g	18.0g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	10.6g	17.0g	たんぱく質	14.7g	20.4g	
脂質	15.8g	17.5g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	14.1g	15.8g	脂質	13.0g	13.9g	
炭水化物	11.1g	68.0g	炭水化物	17.7g	75.1g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	21.8g	78.7g	
ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	755mg	1199mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	871mg	1338mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	600kcal	1421kcal	エネルギー	625kcal	1446kcal	エネルギー	645kcal	1455kcal	エネルギー	650kcal	1457kcal
	たんぱく質	29.9g	48.2g	たんぱく質	31.4g	50.0g	たんぱく質	28.8g	46.6g	たんぱく質	36.7g	54.6g
脂質	32.6g	36.2g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	32.7g	36.2g	脂質	29.4g	32.2g	
炭水化物	47.1g	218.4g	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	57.4g	227.0g	炭水化物	57.6g	228.3g	
ナトリウム	2174mg	3524mg	ナトリウム	2391mg	3719mg	ナトリウム	2545mg	3872mg	ナトリウム	2389mg	3742mg	
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.0g	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。

## お食事の作り方

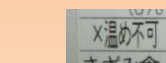


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

# 「刻み食」 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
朝	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
食	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとりみ煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	白菜ときのこの煮物	麦	金時豆煮	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	サワラの照焼	麦	鶏の甘酢煮	麦
食	白菜とミンチの中華炒め	麦	具沢山きんぴら	麦	白菜と春雨の中華煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	鶏肉のねぎ塩だれ	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	生姜焼き	麦	キャベツメンチ	卵乳麦
食	人参グラッセ	乳麦	さつぱりキャベツのレモン風味	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	ツナあつさり煮	麦	人参のレモン煮	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
合	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	鶏肉のねぎ塩だれ	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	生姜焼き	麦	キャベツメンチ	卵乳麦
計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦

★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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

# 「ムース食」 週間献立表

	5月25日(月)			5月26日(火)			5月27日(水)			5月28日(木)			5月29日(金)		
朝 食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g フロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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
昼 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 鶏肉のすき焼き煮 麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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
夕 食	★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとフロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 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
合 計	★全粥240g エネルギー 104kcal たんぱく質 4.5g 脂質 5.6g 炭水化物 8.6g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g			★全粥240g エネルギー 95kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 437mg 食塩相当量 1.1g			★全粥240g エネルギー 95kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.0g 炭水化物 12.4g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g			★全粥240g エネルギー 107kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.2g 炭水化物 11.7g ナトリウム 555mg 食塩相当量 1.4g			★全粥240g エネルギー 71kcal たんぱく質 3.2g 脂質 2.8g 炭水化物 9.4g ナトリウム 523mg 食塩相当量 1.3g		
	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
合 計	★全粥240g エネルギー 202kcal たんぱく質 7.4g 脂質 10.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g			★全粥240g エネルギー 165kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.4g 炭水化物 15.8g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g			★全粥240g エネルギー 165kcal たんぱく質 4.5g 脂質 8.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g			★全粥240g エネルギー 179kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g			★全粥240g エネルギー 156kcal たんぱく質 5.1g 脂質 7.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g		
	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
合 計	★全粥240g エネルギー 512kcal たんぱく質 16.8g 脂質 28.5g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2426mg 食塩相当量 6.2g			★全粥240g エネルギー 459kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.5g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g			★全粥240g エネルギー 450kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g			★全粥240g エネルギー 420kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.4g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2120mg 食塩相当量 5.4g			★全粥240g エネルギー 464kcal たんぱく質 13.8g 脂質 25.2g 炭水化物 45.0g ナトリウム 2104mg 食塩相当量 5.3g		
	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

★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ことがあります  
※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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します