

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	大豆とウインナーのトマト煮	卵麦					
	里芋のかに風あなかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	キャロットラペ	卵麦	人参の炒り煮	卵麦					
	湯葉と枝豆の梅おかしらダ	竹の子と人参のおかか煮	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味増汁(巻麩・しめじ)	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦					
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味増汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★味増汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦	★味増汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.7g	72.8g
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	545mg	772mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカパッシュ	卵麦	鶏肉と大根の煮物	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦					
	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	豆腐としめじのとりみ煮	卵麦	人参グロッセ	卵麦					
	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	卵麦	★味増汁(白菜・ひじき)	卵麦	★味増汁(揚げ・小松菜)	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦	★味増汁(揚げ・小松菜)	卵麦	★味増汁(切干・なめこ)	卵麦	春雨の中華和え	卵麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味増汁(白菜・ひじき)	卵麦	★味増汁(揚げ・小松菜)	卵麦	★味増汁(切干・なめこ)	卵麦	★味増汁(切干・なめこ)	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	212kcal	467kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	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	11.2g	16.5g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	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	661mg	912mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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					
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	卵麦	鶏肉ときこのバター醤油	卵麦	ブリの磯辺焼	卵麦	フリの磯辺焼	卵麦					
	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	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	塩ゆでアスパラ	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦					
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	炒り豆腐	卵麦	炒り豆腐	卵麦					
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	大豆と人参の煮物	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	切干大根のパンパンジー	卵麦	切干大根のパンパンジー	卵麦					
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	241kcal	509kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	14.2g	15.0g
炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	10.9g	64.9g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	729mg	877mg	ナトリウム	783mg	931mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	634kcal	1417kcal	エネルギー	629kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.5g	55.3g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	30.8g	34.2g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.8g	33.1g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	50.3g	215.5g	炭水化物	51.6g	217.4g	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	41.9g	206.7g
	ナトリウム	2109mg	2814mg	ナトリウム	2188mg	2789mg	ナトリウム	2176mg	2796mg	ナトリウム	2078mg	2681mg	ナトリウム	2043mg	2644mg
	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1614kcal	エネルギー	836kcal	1623kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	48.7g	64.3g
	脂質	37.8g	41.2g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.8g	40.1g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	78.1g	243.3g	炭水化物	83.5g	249.3g	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2185mg	2890mg	ナトリウム	2262mg	2863mg	ナトリウム	2252mg	2872mg	ナトリウム	2154mg	2757mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g

## 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

※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

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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					
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	大豆とウインナーのトマト煮	卵麦	鶏肉と人参の炒め物	卵麦					
	里芋のかに風あなかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	鶏肉と人参の炒め物	卵麦					
	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	竹の子と人参のおかつ煮	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	キャロットラペ	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	キャロットラペ	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	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	545mg	546mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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					
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦					
	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	人参クラッセ	卵麦	人参クラッセ	卵麦					
	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	卵麦	豆腐としめじのとりみ煮	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦	キャベツの土佐煮	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	212kcal	405kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	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	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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					
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g					
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					
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦					
	フロッコリー	麦	麩の野菜あんかけ	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	塩ゆでアスパラ	卵麦					
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	炒り豆腐	卵麦					
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	切干大根のパンパンジー	卵麦	切干大根のパンパンジー	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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	10.9g	52.8g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	783mg	784mg	
食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	634kcal	1213kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2109mg	2118mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

## お食事の作り方

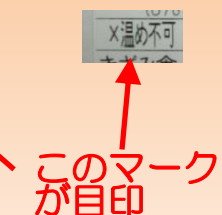


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



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。  
 ※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

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	鶏肉カレークリーム煮	卵乳麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚バラチンジャオ	麦か			
	春雨とソナのピリ辛炒め	麦	人参しりしり	麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦落	里芋と小松菜のとうみ煮	麦	揚げと人参の煮びたし	卵乳麦			
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	明太春雨ザラダ	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ				
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	777mg	778mg	
カリウム	278mg	339mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	235mg	296mg	カリウム	361mg	422mg		
リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	87mg	152mg	リン	98mg	163mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	マーボ豆腐	麦落	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風あん	麦	アールスメークライスのルー	卵麦	根菜入りハンバーグ	卵麦			
	ナスと蕪の炒め煮	卵麦落	オニオンソテー	卵麦	大根のレモン煮	卵麦	枝豆とコーンのバター風味	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦			
	ハジルポテトチキン	卵乳麦	ジャガ羊の洋風あんかけ	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	切干大根の韓国風炒め	麦			
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦			揚げナスのめかぶ和え	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	346kcal	589kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	
ナトリウム	715mg	871mg	ナトリウム	710mg	870mg	ナトリウム	734mg	875mg	ナトリウム	862mg	863mg		
カリウム	430mg	491mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg		
リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
間食	◎ハイチップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイチップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎ハイチップル(缶)	75g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚バラとじゃが芋の塩レモン炒め	卵乳麦	メンチカツ	卵乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	ブリの蒲焼	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦			
	大根と人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	人参グラッセ	卵麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	卵麦			
	れんこんザラダ	卵麦	蕪の甘酢炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	マンニョムポテト	卵麦	和風ザラダ	卵			
			マッシュザラダ	卵乳麦			竹輪のソースマヨ	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	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g	
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g	
炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g		
ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	671mg	672mg		
カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg		
リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚バラとじゃが芋の塩レモン炒め	卵乳麦	鶏肉と人参の炒め物	卵乳麦	鶏肉と人参の炒め物	卵乳麦	鶏肉と人参の炒め物	卵乳麦	鶏肉と人参の炒め物	卵乳麦			
	大根と人参のきんぴら	麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	卵麦	和風ザラダ	卵							
	れんこんザラダ	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	969kcal	1698kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.0g	57.8g	
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	
カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1614mg	1797mg		
リン	387mg	582mg	リン	366mg	561mg	リン	394mg	589mg	リン	382mg	577mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g		
合計	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g	
	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	
	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg	
	リン	390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
		たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g	
炭水化物		89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	
ナトリウム		2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	
カリウム		1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg	
リン		390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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

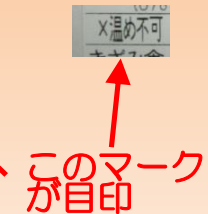


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
 ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	6月1日(月)			6月2日(火)			6月3日(水)			6月4日(木)			6月5日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 豆腐の柚子あんかけ ★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	122kcal	387kcal	エネルギー	178kcal	456kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	447kcal	エネルギー	130kcal	408kcal	
蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.9g	12.2g	蛋白質	10.1g	16.1g	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	7.1g	13.6g	
脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	4.9g	6.0g	
炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	24.0g	80.9g	炭水化物	10.5g	67.0g	炭水化物	19.8g	76.1g	炭水化物	14.5g	72.7g	
ナトリウム	600mg	1066mg	ナトリウム	472mg	914mg	ナトリウム	531mg	975mg	ナトリウム	691mg	1134mg	ナトリウム	549mg	993mg	
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 人参煮 ナスの油炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこのあん キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 大豆と椎茸の煮物 春雨のピーナッツ和え ★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	204kcal	476kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	224kcal	501kcal	エネルギー	237kcal	503kcal	
蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	10.7g	16.5g	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	13.7g	19.3g	
脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	17.6g	18.5g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.1g	9.0g	
炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	21.7g	79.2g	炭水化物	12.4g	70.5g	炭水化物	25.4g	81.3g	
ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	843mg	1285mg	ナトリウム	764mg	1208mg	ナトリウム	821mg	1262mg	ナトリウム	883mg	1326mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 白菜と若芽の煮物 春雨の酢の物 ★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 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★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	285kcal	551kcal	エネルギー	262kcal	535kcal	エネルギー	217kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	295kcal	568kcal	
蛋白質	12.2g	17.8g	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	6.9g	13.4g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	11.3g	17.0g	
脂質	18.9g	19.8g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	19.1g	20.0g	
炭水化物	16.3g	72.3g	炭水化物	30.4g	87.6g	炭水化物	28.1g	85.4g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	19.4g	77.4g	
ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	1189mg	1630mg	ナトリウム	895mg	1362mg	ナトリウム	626mg	1069mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	611kcal	1414kcal	エネルギー	642kcal	1459kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	636kcal	1445kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal
蛋白質	32.2g	49.7g	蛋白質	27.6g	45.7g	蛋白質	27.7g	46.0g	蛋白質	34.7g	52.5g	蛋白質	32.1g	49.9g	
脂質	32.0g	34.8g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.2g	35.7g	脂質	29.9g	32.7g	脂質	32.1g	35.0g	
炭水化物	49.1g	218.7g	炭水化物	69.9g	240.4g	炭水化物	60.3g	231.6g	炭水化物	54.8g	225.7g	炭水化物	59.3g	231.4g	
ナトリウム	2175mg	3524mg	ナトリウム	2276mg	3603mg	ナトリウム	2484mg	3813mg	ナトリウム	2407mg	3758mg	ナトリウム	2058mg	3388mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	

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

## お食事の作り方

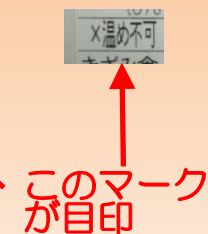


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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



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

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
朝 食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁	麦 卵麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 豆腐の柚子あんかけ ★味噌汁	麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 122kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 281kcal 11.6g 4.0g 48.1g 1040mg 2.6g	栄養価 エネルギー 178kcal たんぱく質 5.9g 脂質 6.7g 炭水化物 24.0g ナトリウム 472mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 337kcal 9.6g 7.4g 57.0g 912mg 2.3g	栄養価 エネルギー 132kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.8g 炭水化物 10.5g ナトリウム 531mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 291kcal 13.8g 6.5g 43.5g 971mg 2.5g	栄養価 エネルギー 181kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.5g 炭水化物 19.8g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 340kcal 12.1g 8.2g 52.8g 1131mg 2.9g	栄養価 エネルギー 130kcal たんぱく質 7.1g 脂質 4.9g 炭水化物 14.5g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 289kcal 10.8g 5.6g 47.5g 989mg 2.5g
昼 食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と竹輪の煮ひたし 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	乳 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 人参煮 ナスの油炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 大豆と椎茸の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦落 麦
	栄養価 エネルギー 204kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.8g 炭水化物 17.7g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 363kcal 15.8g 10.5g 50.7g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 202kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.0g 炭水化物 15.5g ナトリウム 843mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 361kcal 15.7g 10.7g 48.5g 1283mg 3.3g	栄養価 エネルギー 288kcal たんぱく質 10.7g 脂質 17.6g 炭水化物 21.7g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 447kcal 14.4g 18.3g 54.7g 1204mg 3.1g	栄養価 エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 383kcal 20.0g 12.1g 45.4g 1261mg 3.2g	栄養価 エネルギー 237kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.1g 炭水化物 25.4g ナトリウム 883mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 396kcal 17.4g 8.8g 58.4g 1323mg 3.4g
夕 食	★全粥240g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃがが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 白菜と若芽の煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 444kcal 15.9g 19.6g 49.3g 1187mg 3.0g	栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 9.7g 脂質 11.4g 炭水化物 30.4g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 421kcal 13.4g 12.1g 63.4g 1401mg 3.6g	栄養価 エネルギー 217kcal たんぱく質 6.9g 脂質 8.8g 炭水化物 28.1g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	フルセット 376kcal 10.6g 9.5g 61.1g 1629mg 4.1g	栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.0g 炭水化物 22.6g ナトリウム 895mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 390kcal 13.7g 11.7g 55.6g 1335mg 3.4g	栄養価 エネルギー 295kcal たんぱく質 11.3g 脂質 19.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 454kcal 15.0g 19.8g 52.4g 1066mg 2.7g
合 計	栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 32.2g 脂質 32.0g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1088kcal 43.3g 34.1g 148.1g 3495mg 8.8g	栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 27.6g 脂質 28.1g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2276mg 食塩相当量 5.7g	フルセット 1119kcal 38.7g 30.2g 168.9g 3596mg 9.2g	栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.2g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2484mg 食塩相当量 6.3g	フルセット 1114kcal 38.8g 34.3g 159.3g 3804mg 9.7g	栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.9g 炭水化物 54.8g ナトリウム 2407mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1113kcal 45.8g 32.0g 153.8g 3727mg 9.5g	栄養価 エネルギー 662kcal たんぱく質 32.1g 脂質 32.1g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2058mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1139kcal 43.2g 34.2g 158.3g 3378mg 8.6g

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

## お食事の作り方

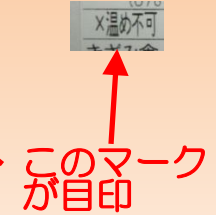


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

		6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)					
朝	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦				
	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	麦	マンマの中華和え	乳麦				
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)				
食	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	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal
	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.1g	7.8g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	15.4g	53.5g
	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	726mg	1248mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
昼	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦				
	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦					
	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦					
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦					
食	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	184kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	339kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	15.5g	53.6g
	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	854mg	1376mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg	ナトリウム	870mg	1392mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦				
	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦					
	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとプロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦					
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦					
食	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	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal
	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g
	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
合	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	486kcal	1017kcal	エネルギー	525kcal	1056kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal
	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	14.0g	25.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	22.7g	33.8g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	23.6g	25.7g	脂質	19.8g	21.9g
	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.1g	169.4g	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g	炭水化物	52.1g	166.4g
	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2224mg	3790mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg	ナトリウム	2307mg	3873mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g

★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



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