

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井等煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼玉子	卵					
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	中華キャベツ	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スーブギヤベツ	麦	麩と若芽の酢の物	麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)		イカと若芽の和え物	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)						
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	424kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	11.6g	66.2g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.0g	71.3g
ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦					
	ミックソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦					
	キャベツの麻婆あんかけ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦					
	若芽と油揚げのおひたし	卵	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかつサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(おかつ・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)								
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	14.3g	15.2g
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	650mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎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					
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵	白身魚の竜田揚げ	麦					
	ビーマンのおかつ和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵	人参のレモン煮	麦	コーンバター	麦	ブロッコリー	麦					
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のツナ炒め	麦	高菜と大根の煮物	麦					
	じゃがいものり塩炒め	乳	★味噌汁(揚げ・白菜)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナツ和え	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おかつ)						
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	471kcal
	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	626kcal	1396kcal	エネルギー	619kcal	1395kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.9g	55.4g	たんぱく質	40.4g	56.3g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.2g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	33.1g	36.0g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	32.3g	35.5g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	39.8g	203.6g	炭水化物	48.9g	212.5g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	53.1g	217.4g	炭水化物	48.8g	214.5g
	ナトリウム	2014mg	2657mg	ナトリウム	2036mg	2637mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2228mg	2830mg	ナトリウム	2126mg	2726mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1595kcal	エネルギー	820kcal	1596kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	845kcal	1622kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.8g	63.3g	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	40.1g	43.0g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	39.3g	42.5g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.0g	231.8g	炭水化物	77.8g	241.4g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	81.3g	245.6g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2090mg	2733mg	ナトリウム	2113mg	2714mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2304mg	2906mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	6.0g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく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します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)			
朝食	★ごはん120g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん120g	厚焼玉子		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	切干大根のコンソメ炒め	小車麩煮	ひき肉のエスニック炒め	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物		
	中華キャベツ	コンニャクのおおさ炒め	なすの中華風南蛮漬	スーパキャベツ	スーパキャベツ	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物	麩と若芽の酢の物		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	181kcal	374kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.9g	60.8g
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	615mg	616mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	鯖の磯辺焼	★ごはん120g	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	ミックソテー	キャベツの麻婆あんかけ	きのこソテー	マカロニと法蓮草のソテー	ピーマンソテー	大根の柚香煮	人参のきんぴら	ひじきと挽肉の炒め物	人参のきんぴら	インゲンのごま和え		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	カリフラワーのさっぱりサラダ	カリフラワーのさっぱりサラダ	カリフラワーのさっぱりサラダ	カリフラワーのさっぱりサラダ		
	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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	272kcal	465kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.5g	18.8g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.2g	16.7g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	689mg	690mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎オレインジ200g	◎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	◎オレインジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
	◎牛乳180g	◎オレインジ200g	◎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	◎オレインジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん120g	白身魚の竜田揚げ		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	ピーマンのおかか和え	鶏むね肉のキムチ炒め	白菜と麩の玉子とじ	菜の花としめじの和え物	人参のレモン煮	春雨とツナのピリ辛炒め	コーンバター	菜の花のツナ炒め	コーンバター	ブロッコリー		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	じゃがいものり塩炒め	じゃがいものり塩炒め	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	オクラとコーンのおろし和え	パンパンジーサラダ	パンパンジーサラダ	パンパンジーサラダ	野菜のピーナッツ和え		
	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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	924mg	925mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
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	626kcal	1205kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	53.1g	178.8g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物	68.0g	193.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	81.3g	207.0g	
ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

お食事の作り方

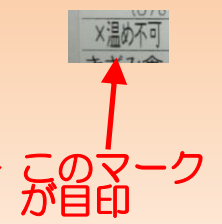


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚肉と厚揚げの煮物	煮	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	がんとどぎと雑豆の煮物	麦						
	スイートおさつ	麦	野菜炒め	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	きんぴられんこん	麦						
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	わかめとパプリカの和え物	麦	ポテトサラダ	卵乳						
	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	313kcal	556kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	299mg	340mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	411mg	472mg		
リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	75mg	140mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	ブリの磯辺焼	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦	サワラのチリソースかけ	麦	チキンのオニオンソース	卵麦						
	大根なます	麦	人参のきんぴら	麦	蕪とえのきのさつと煮	麦	オニオンソテー	卵乳麦	コーンソテー	卵乳						
	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	305kcal	548kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	319kcal	562kcal				
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.0g	20.6g	
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	23.6g	76.4g	
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	707mg	708mg	
カリウム	368mg	429mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	543mg	604mg		
リン	149mg	214mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	白身魚の梅ダレしげ	麦						
	ピリ辛担々ナス	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	人参グラッセ	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦						
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ロサスのオランダ煮	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal				
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	26.8g	79.6g	
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	602mg	603mg		
カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	370mg	431mg		
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	124mg	189mg	リン	193mg	258mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	白身魚の梅ダレしげ	麦						
	ピリ辛担々ナス	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	人参グラッセ	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦						
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ロサスのオランダ煮	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal				
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g				
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g				
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	43.9g	96.7g				
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	674mg	675mg				
カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	526mg	587mg					
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	124mg	189mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
合計	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	
	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1324mg	1507mg	
	リン	358mg	553mg	リン	358mg	553mg	リン	383mg	578mg	リン	343mg	538mg	リン	460mg	655mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal
		たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		98.4g	256.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	97.1g	255.5g	
ナトリウム		1865mg	1868mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	
カリウム		1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1384mg	1567mg	
リン		365mg	560mg	リン	361mg	556mg	リン	390mg	585mg	リン	349mg	544mg	リン	467mg	662mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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						
	大根と鶏肉の味噌煮	白身魚のじんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	野菜笹かまぼこ	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	油揚げと葉の花の煮物	けんちん煮	キャベツと鶏肉の甘酢生和え						
	ひじきとごぼうのナムル	法蓮草のごま和え	金時豆煮	人参のおかかサラダ												
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	
リン	99mg	176mg	リン	96mg	173mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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						
	豚たまキャベツ	卵乳煮	赤魚の磯辺焼	煮	さばみりん干焼	煮	鶏のスタミナ醤油焼き	煮	鶏のスタミナ醤油焼き	煮						
	豆腐のかに風あんかけ	卵煮か	塩ゆでアスパラ	卵煮	ミックスソテー	煮	コーンソテー	煮	コーンソテー	煮						
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵煮落	ナスの挽肉炒め	卵煮	フレンチマカロニ	煮	白菜と挽肉の旨煮	煮	白菜と挽肉の旨煮	煮						
			カボチャとハムのサラダ	卵乳煮			中華サラダ	煮	中華サラダ	煮						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.8g	19.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	
ナトリウム	645mg	636mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	723mg	724mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	517mg	589mg		
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg	リン	93mg	170mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎イチナツプル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g						
	★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						
	ホツゲの酒粕焼	煮	照焼チキン	煮	ブリのごま焼	煮	浴部風煮	煮	オニシラスハンバーグ	煮						
	人参のレモン煮	煮	人参のきんぴら	煮	法蓮草の煮びたし	煮	里芋の柚子味噌煮	煮	スパソテー	煮						
	蒸し鶏の炒め物	煮	野菜のパルチズ焼き	煮	鶏肉のカレー煮	煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	煮	大豆と人参の煮物	煮						
	ポテトマザラダ	煮	キャベツと人参の浅漬け	煮	和風サラダ	煮		煮	ジャガ芋の洋風あんかけ	煮						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g		
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg		
リン	185mg	262mg	リン	110mg	178mg	リン	141mg	238mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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						
	ホツゲの酒粕焼	煮	照焼チキン	煮	ブリのごま焼	煮	浴部風煮	煮	オニシラスハンバーグ	煮						
	人参のレモン煮	煮	人参のきんぴら	煮	法蓮草の煮びたし	煮	里芋の柚子味噌煮	煮	スパソテー	煮						
	蒸し鶏の炒め物	煮	野菜のパルチズ焼き	煮	鶏肉のカレー煮	煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	煮	大豆と人参の煮物	煮						
	ポテトマザラダ	煮	キャベツと人参の浅漬け	煮	和風サラダ	煮		煮	ジャガ芋の洋風あんかけ	煮						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg		
リン	185mg	262mg	リン	110mg	178mg	リン	141mg	238mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	68.6g	257.3g	
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1327mg	1543mg	カリウム	1610mg	1826mg	
	リン	473mg	704mg	リン	387mg	618mg	リン	448mg	679mg	リン	544mg	775mg	リン	365mg	596mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
		たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.5g	43.6g	
炭水化物		87.2g	275.9g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	99.5g	288.2g	
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1730mg	1946mg	
リン		479mg	710mg	リン	401mg	632mg	リン	460mg	691mg	リン	558mg	789mg	リン	379mg	610mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

	6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)			6月11日(木)			6月12日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のとりみ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 113kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 462kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 90kcal	フルセット 363kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 171kcal	フルセット 437kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 392kcal
昼 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 切干大根煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g モウカ生姜煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 228kcal	フルセット 500kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 261kcal	フルセット 538kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 219kcal	フルセット 486kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 193kcal	フルセット 465kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 207kcal	フルセット 477kcal
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豚肉と白菜のうま煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 野菜のチリソース煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 277kcal	フルセット 549kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 250kcal	フルセット 520kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 369kcal	フルセット 641kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 268kcal	フルセット 544kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 284kcal	フルセット 550kcal
合 計	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豚肉と白菜のうま煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 野菜のチリソース煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 618kcal	フルセット 1428kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 707kcal	フルセット 1520kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 678kcal	フルセット 1490kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 632kcal	フルセット 1446kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 610kcal	フルセット 1419kcal
	蛋白質	35.6g	53.3g	蛋白質	34.9g	52.8g	蛋白質	27.8g	45.5g	蛋白質	29.2g	47.4g	蛋白質	31.5g	49.2g
	脂質	31.0g	33.8g	脂質	33.6g	37.1g	脂質	34.9g	37.7g	脂質	36.6g	40.2g	脂質	33.0g	35.8g
	炭水化物	47.8g	219.2g	炭水化物	66.4g	236.0g	炭水化物	63.5g	234.8g	炭水化物	48.9g	218.6g	炭水化物	47.8g	218.6g
	ナトリウム	2441mg	3791mg	ナトリウム	2184mg	3510mg	ナトリウム	2464mg	3792mg	ナトリウム	1952mg	3301mg	ナトリウム	2381mg	3707mg
	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g

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

お食事の作り方

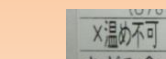


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)			
朝	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦		
	法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	乳麦 麦	さつまいと豚肉の湯煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツとザーサイのナムル	麦 麦 麦	大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のとりみ煮 オクラのおかか和え梅風味	麦 麦 麦	スクランブルエッグ キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ	卵乳 卵乳 麦	がんもどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布)	麦 麦 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		
	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	90kcal	249kcal	エネルギー		
昼	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	ホイコーロー 切干大根煮 枝豆とコーンのサラダ	麦 麦 麦	肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	卵乳麦 卵麦 麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ	麦 麦 麦	モウカ生姜煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮	麦 麦 卵麦	肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ	麦 麦 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		
	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー		
夕	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵麦		
	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豚肉と白菜のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	麦 乳麦 麦 卵麦	サワラの磯辺焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物	麦 麦 麦 麦	やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 野菜のチリソース煮 和風スパゲティ	卵乳麦 麦 麦 麦	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	チキンピカタ トマトソース ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え	卵麦 麦 麦 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		
	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	369kcal	528kcal	エネルギー		
合	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豚肉と白菜のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	麦 乳麦 麦 卵麦	サワラの磯辺焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物	麦 麦 麦 麦	やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 野菜のチリソース煮 和風スパゲティ	卵乳麦 麦 麦 麦	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	チキンピカタ トマトソース ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え	卵麦 麦 麦 麦		
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		
	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	707kcal	1184kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー		
		★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。

このマークが自印



- 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

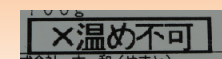
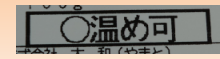
		6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)			6月11日(木)			6月12日(金)		
朝	食	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	フロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦
		白花豆煮	麦	★味噌汁(とろみ)	一夜漬	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ひじき煮	乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁(とろみ)
昼	食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal	エネルギー	97kcal	274kcal
夕	食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	★味噌汁(とろみ)	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	五色煮	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)
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	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal

★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。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。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。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