

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 6月15日(月) | | 6月16日(火) | | 6月17日(水) | | 6月18日(木) | | 6月19日(金) | | | | | | |
|---------|----------------|---------|-----------------|-------|-----------------|----------|-----------------|---------|----------------|-------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 白菜とがんもの煮物 | 麦 | 大豆とキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | 鶏肉のレモンペッパー炒め | 麦 | 豚肉とごぼうの煮物 | 麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | | | | | |
| | 竹輪のごま炒め | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 卵乳麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | 油揚げの玉子どじ | 卵乳麦 | | | | | |
| | カリフラワーの甘酢漬け | 麦 | 人参とコンニャクのツナマヨ和え | 卵乳麦 | カリフラワーのピーチツ味噌和え | 麦 | キャベツのあっさり昆布和え | 麦 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(若芽・巻麩) | 麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 麦 | ★味噌汁(小松菜・切干) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | 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 | 165kcal | 427kcal | エネルギー | 177kcal | 431kcal | エネルギー | 204kcal | 463kcal | エネルギー | 193kcal | 449kcal | エネルギー | 148kcal | 408kcal |
| | たんぱく質 | 9.8g | 15.5g | たんぱく質 | 10.9g | 15.9g | たんぱく質 | 12.3g | 17.6g | たんぱく質 | 13.8g | 18.9g | たんぱく質 | 9.7g | 15.1g |
| | 脂質 | 7.2g | 8.1g | 脂質 | 8.0g | 8.8g | 脂質 | 10.1g | 11.4g | 脂質 | 8.2g | 9.0g | 脂質 | 6.6g | 7.6g |
| | 炭水化物 | 16.3g | 72.1g | 炭水化物 | 16.0g | 70.0g | 炭水化物 | 16.9g | 71.4g | 炭水化物 | 16.5g | 71.2g | 炭水化物 | 12.9g | 67.9g |
| ナトリウム | 742mg | 993mg | ナトリウム | 660mg | 808mg | ナトリウム | 665mg | 855mg | ナトリウム | 583mg | 811mg | ナトリウム | 661mg | 888mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | サウラの味噌煮 | 麦 | 大根と鶏肉の煮物 | 麦 | メンチカツ | 乳麦 | ブリのごま焼 | 麦 | 鶏のいそべ焼 | 麦 | | | | | |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦 | 高野豆腐の洋風炒り煮 | 乳麦 | フロッコリー | 麦 | 人参クラッセ | 乳麦 | 法蓮草の煮びたし | 麦 | | | | | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦 | 野菜のパジルチーズ焼き | 乳 | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | じゃがいものり塩炒め | 乳麦 | 野菜のチリソース煮 | 麦 | | | | | |
| | キャロットラペ | 麦 | ★味噌汁(しめじ・切干) | 麦 | キャベツとベーコンの煮浸し | 卵乳麦 | 切干と菜の花のおひたし | 麦 | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 麦 | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 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 | 248kcal | 504kcal | エネルギー | 240kcal | 495kcal | エネルギー | 229kcal | 495kcal | エネルギー | 239kcal | 498kcal | エネルギー | 235kcal | 491kcal |
| | たんぱく質 | 16.4g | 21.5g | たんぱく質 | 14.3g | 19.4g | たんぱく質 | 9.3g | 15.1g | たんぱく質 | 13.0g | 18.1g | たんぱく質 | 15.7g | 21.0g |
| | 脂質 | 11.0g | 11.8g | 脂質 | 13.0g | 13.8g | 脂質 | 12.8g | 14.4g | 脂質 | 12.4g | 13.7g | 脂質 | 12.3g | 13.0g |
| 炭水化物 | 18.7g | 73.6g | 炭水化物 | 17.3g | 71.9g | 炭水化物 | 18.4g | 73.3g | 炭水化物 | 17.5g | 71.5g | 炭水化物 | 13.6g | 68.8g | |
| ナトリウム | 733mg | 960mg | ナトリウム | 724mg | 950mg | ナトリウム | 659mg | 885mg | ナトリウム | 709mg | 874mg | ナトリウム | 720mg | 892mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | |
| 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 | | ◎バナナ90g | | ◎りんご150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 鶏の柚子胡椒焼 | 麦 | 豚肉と野菜のトマト炒め | 麦 | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 鶏肉マスタード | 麦 | 白身魚の和風きのこあん | 麦 | | | | | |
| | インゲンソテー | 乳麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | うま塩キャベツ | 麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | | | | | |
| | 大根とごぼうの甘酢煮 | 麦 | 切干大根の中華和え | 麦 | インゲンの生葉炒め | 麦 | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | 和風サラダ | 卵麦 | | | | | |
| | 法蓮草のおひたし | 麦 | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 麦 | 若芽としらすのおひたし | 麦 | 三色野菜ナムル | 麦 | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦 | | | | | |
| | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★すまし汁(豆腐・白菜) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・白菜) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 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 | 205kcal | 459kcal | エネルギー | 230kcal | 494kcal | エネルギー | 223kcal | 484kcal | エネルギー | 221kcal | 483kcal | エネルギー | 237kcal | 501kcal |
| | たんぱく質 | 16.4g | 21.5g | たんぱく質 | 15.6g | 21.2g | たんぱく質 | 18.4g | 23.8g | たんぱく質 | 14.0g | 19.7g | たんぱく質 | 16.0g | 21.7g |
| | 脂質 | 11.3g | 12.1g | 脂質 | 11.6g | 12.5g | 脂質 | 8.5g | 9.5g | 脂質 | 12.6g | 13.5g | 脂質 | 14.2g | 15.1g |
| 炭水化物 | 9.0g | 63.4g | 炭水化物 | 15.9g | 72.0g | 炭水化物 | 16.1g | 71.2g | 炭水化物 | 12.4g | 68.1g | 炭水化物 | 11.3g | 67.4g | |
| ナトリウム | 737mg | 885mg | ナトリウム | 736mg | 963mg | ナトリウム | 793mg | 1021mg | ナトリウム | 768mg | 994mg | ナトリウム | 728mg | 955mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 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 | 618kcal | 1390kcal | エネルギー | 647kcal | 1420kcal | エネルギー | 656kcal | 1442kcal | エネルギー | 653kcal | 1430kcal | エネルギー | 620kcal | 1400kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 58.5g | たんぱく質 | 40.8g | 56.5g | たんぱく質 | 40.0g | 56.5g | たんぱく質 | 40.8g | 56.7g | たんぱく質 | 41.4g | 57.8g |
| | 脂質 | 29.5g | 32.0g | 脂質 | 32.6g | 35.1g | 脂質 | 31.4g | 35.3g | 脂質 | 33.2g | 36.2g | 脂質 | 33.1g | 35.7g |
| | 炭水化物 | 44.0g | 209.1g | 炭水化物 | 49.2g | 213.9g | 炭水化物 | 51.4g | 215.9g | 炭水化物 | 46.4g | 210.8g | 炭水化物 | 37.8g | 204.1g |
| | ナトリウム | 2212mg | 2838mg | ナトリウム | 2120mg | 2721mg | ナトリウム | 2117mg | 2761mg | ナトリウム | 2060mg | 2679mg | ナトリウム | 2109mg | 2735mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 825kcal | 1597kcal | エネルギー | 844kcal | 1617kcal | エネルギー | 855kcal | 1641kcal | エネルギー | 851kcal | 1628kcal | エネルギー | 827kcal | 1607kcal |
| | たんぱく質 | 48.7g | 64.6g | たんぱく質 | 48.5g | 64.2g | たんぱく質 | 47.9g | 64.4g | たんぱく質 | 47.7g | 63.6g | たんぱく質 | 47.5g | 63.9g |
| | 脂質 | 36.6g | 39.1g | 脂質 | 39.6g | 42.1g | 脂質 | 38.4g | 42.3g | 脂質 | 40.2g | 43.2g | 脂質 | 40.2g | 42.8g |
| | 炭水化物 | 75.9g | 241.0g | 炭水化物 | 77.0g | 241.7g | 炭水化物 | 79.6g | 244.1g | 炭水化物 | 75.3g | 239.7g | 炭水化物 | 69.7g | 236.0g |
| | ナトリウム | 2286mg | 2912mg | ナトリウム | 2196mg | 2797mg | ナトリウム | 2193mg | 2837mg | ナトリウム | 2134mg | 2753mg | ナトリウム | 2183mg | 2809mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g |

※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。
 ※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。



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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 6月15日(月) | | 6月16日(火) | | 6月17日(水) | | 6月18日(木) | | 6月19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 | | | | | |
| | 白菜とがんもの煮物 | 大豆とキャベツのスープ煮 | 鶏肉のレモンベッパー炒め | 豚肉とごぼうの煮物 | 肉団子と白菜の煮物 | 肉団子と白菜の煮物 | 肉団子と白菜の煮物 | 肉団子と白菜の煮物 | 肉団子と白菜の煮物 | 肉団子と白菜の煮物 | | | | | |
| | 竹輪のごま炒め | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | ツナと大豆の炒め煮 | 油揚げの玉子とじ | 油揚げの玉子とじ | 油揚げの玉子とじ | 油揚げの玉子とじ | 油揚げの玉子とじ | 油揚げの玉子とじ | | | | | |
| | カリフラワーの甘酢漬け | 人参とコーンのツナマヨ和え | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | キャベツのあっさり昆布和え | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | | | | | |
| | 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 | 165kcal | 358kcal | エネルギー | 177kcal | 370kcal | エネルギー | 204kcal | 397kcal | エネルギー | 193kcal | 386kcal | エネルギー | 148kcal | 341kcal |
| | たんぱく質 | 9.8g | 13.1g | たんぱく質 | 10.9g | 14.2g | たんぱく質 | 12.3g | 15.6g | たんぱく質 | 13.8g | 17.1g | たんぱく質 | 9.7g | 13.0g |
| | 脂質 | 7.2g | 7.7g | 脂質 | 8.0g | 8.5g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 8.2g | 8.7g | 脂質 | 6.6g | 7.1g |
| | 炭水化物 | 16.3g | 58.2g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 16.9g | 58.8g | 炭水化物 | 16.5g | 58.4g | 炭水化物 | 12.9g | 54.8g |
| | ナトリウム | 742mg | 743mg | ナトリウム | 660mg | 661mg | ナトリウム | 665mg | 666mg | ナトリウム | 583mg | 584mg | ナトリウム | 661mg | 662mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 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 | | | | | |
| | サウラの味噌煮 | 大根と鶏肉の煮物 | メンチカツ | 乳煮 | ブリのごま焼 | 麦 | 鶏のいそべ焼 | 麦 | 鶏のいそべ焼 | 麦 | | | | | |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 高野豆腐の洋風炒り煮 | フロッコリー | 人参クラッセ | 人参クラッセ | 人参クラッセ | 法蓮草の煮ひたし | 麦 | 法蓮草の煮ひたし | 麦 | | | | | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 野菜のバジルチーズ焼き | 麩とえのきのさっと煮 | じゃがいものり塩炒め | じゃがいものり塩炒め | じゃがいものり塩炒め | 野菜のチリソース煮 | 麦 | 野菜のチリソース煮 | 麦 | | | | | |
| | キャロットラペ | | キャベツとベーコンの煮浸し | 切干と菜の花のおひたし | 切干と菜の花のおひたし | 切干と菜の花のおひたし | もずくの酢の物 | 麦 | もずくの酢の物 | 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 | 248kcal | 441kcal | エネルギー | 240kcal | 433kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal | エネルギー | 239kcal | 432kcal | エネルギー | 235kcal | 428kcal |
| | たんぱく質 | 16.4g | 19.7g | たんぱく質 | 14.3g | 17.6g | たんぱく質 | 9.3g | 12.6g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | たんぱく質 | 15.7g | 19.0g |
| | 脂質 | 11.0g | 11.5g | 脂質 | 13.0g | 13.5g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 12.4g | 12.9g | 脂質 | 12.3g | 12.8g |
| | 炭水化物 | 18.7g | 60.6g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g | 炭水化物 | 17.5g | 59.4g | 炭水化物 | 13.6g | 55.5g |
| ナトリウム | 733mg | 734mg | ナトリウム | 724mg | 725mg | ナトリウム | 659mg | 660mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 720mg | 721mg | |
| 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 | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | | | | | |
| | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎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 | | | | | |
| | 鶏の柚子胡椒焼 | 豚肉と野菜のトマト炒め | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 鶏肉マスタード | 麦 | 白身魚の和風きのこあん | 麦 | 白身魚の和風きのこあん | 麦 | | | | | |
| | インゲンソテー | ぜんまいとミンチの煮物 | 人参のきんぴら | 麦 | うま塩キャベツ | 麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | | | | | |
| | 大根とごぼうの甘酢煮 | 切干大根の中華和え | インゲンの生葉炒め | 麦 | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | 和風サラダ | 麦 | 和風サラダ | 麦 | | | | | |
| | 法蓮草のおひたし | | 若芽としらすのおひたし | 麦 | 三色野菜ナムル | 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 | 205kcal | 398kcal | エネルギー | 230kcal | 423kcal | エネルギー | 223kcal | 416kcal | エネルギー | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 237kcal | 430kcal |
| | たんぱく質 | 16.4g | 19.7g | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | たんぱく質 | 18.4g | 21.7g | たんぱく質 | 14.0g | 17.3g | たんぱく質 | 16.0g | 19.3g |
| | 脂質 | 11.3g | 11.8g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | 脂質 | 12.6g | 13.1g | 脂質 | 14.2g | 14.7g |
| | 炭水化物 | 9.0g | 50.9g | 炭水化物 | 15.9g | 57.8g | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g | 炭水化物 | 12.4g | 54.3g | 炭水化物 | 11.3g | 53.2g |
| ナトリウム | 737mg | 738mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 793mg | 794mg | ナトリウム | 768mg | 769mg | ナトリウム | 728mg | 729mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 | 618kcal | 1197kcal | エネルギー | 647kcal | 1226kcal | エネルギー | 656kcal | 1235kcal | エネルギー | 653kcal | 1232kcal | エネルギー | 620kcal | 1199kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 52.5g | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g | たんぱく質 | 41.4g | 51.3g |
| | 脂質 | 29.5g | 31.0g | 脂質 | 32.6g | 34.1g | 脂質 | 31.4g | 32.9g | 脂質 | 33.2g | 34.7g | 脂質 | 33.1g | 34.6g |
| | 炭水化物 | 44.0g | 169.7g | 炭水化物 | 49.2g | 174.9g | 炭水化物 | 51.4g | 177.1g | 炭水化物 | 46.4g | 172.1g | 炭水化物 | 37.8g | 163.5g |
| | ナトリウム | 2212mg | 2215mg | ナトリウム | 2120mg | 2123mg | ナトリウム | 2117mg | 2120mg | ナトリウム | 2060mg | 2063mg | ナトリウム | 2109mg | 2112mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 825kcal | 1404kcal | エネルギー | 844kcal | 1423kcal | エネルギー | 855kcal | 1434kcal | エネルギー | 851kcal | 1430kcal | エネルギー | 827kcal | 1406kcal |
| | たんぱく質 | 48.7g | 58.6g | たんぱく質 | 48.5g | 58.4g | たんぱく質 | 47.9g | 57.8g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 47.5g | 57.4g |
| | 脂質 | 36.6g | 38.1g | 脂質 | 39.6g | 41.1g | 脂質 | 38.4g | 39.9g | 脂質 | 40.2g | 41.7g | 脂質 | 40.2g | 41.7g |
| | 炭水化物 | 75.9g | 201.6g | 炭水化物 | 77.0g | 202.7g | 炭水化物 | 79.6g | 205.3g | 炭水化物 | 75.3g | 201.0g | 炭水化物 | 69.7g | 195.4g |
| | ナトリウム | 2286mg | 2289mg | ナトリウム | 2196mg | 2199mg | ナトリウム | 2193mg | 2196mg | ナトリウム | 2134mg | 2137mg | ナトリウム | 2183mg | 2186mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g |

お食事の作り方

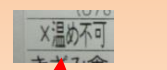


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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15日(月) | | 6月16日(火) | | 6月17日(水) | | 6月18日(木) | | 6月19日(金) | | | | | | | |
|-------|---------------|---------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|---------|----------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | オムレツ | | 肉団子の玉ねぎあん | | 寄せ豆腐のうすあん | | 鶏肉のデミグラス煮込み | | 油揚げの玉子とじ | | | | | | | |
| | トマトソース | | けんちん煮 | | 里芋のおろし揚げ出し | | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | かぼちゃのいとこ煮 | | | | | | | |
| | コンニャクの辛味炒め | | キャベツの和風カレー煮 | | キャベツのピーナツ和え | | キャロットエッグ | | 和風サラダ | | | | | | | |
| | コーンサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 卵素 | | 卵乳素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | | | | | | |
| | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | | | | | | |
| | 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 | 484kcal | エネルギー | 270kcal | 513kcal | エネルギー | 247kcal | 490kcal | エネルギー | 230kcal | 473kcal | エネルギー | 261kcal | 504kcal | |
| | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | |
| 脂質 | 14.6g | 15.2g | 脂質 | 14.8g | 15.4g | 脂質 | 13.5g | 14.1g | 脂質 | 14.0g | 14.6g | 脂質 | 13.2g | 13.8g | | |
| 炭水化物 | 20.1g | 72.9g | 炭水化物 | 26.1g | 78.9g | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 17.9g | 70.7g | 炭水化物 | 28.7g | 81.5g | | |
| ナトリウム | 537mg | 538mg | ナトリウム | 688mg | 689mg | ナトリウム | 786mg | 787mg | ナトリウム | 518mg | 519mg | ナトリウム | 720mg | 721mg | | |
| カリウム | 275mg | 336mg | カリウム | 460mg | 460mg | カリウム | 431mg | 492mg | カリウム | 245mg | 306mg | カリウム | 429mg | 490mg | | |
| リン | 113mg | 178mg | リン | 122mg | 187mg | リン | 101mg | 166mg | リン | 84mg | 149mg | リン | 140mg | 205mg | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 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 | | | | | | |
| | まぐろカツ | | ハッシュドポークのルー | | マーボなす | | 鱈の竜田揚 | | チキンピカタ | | | | | | | |
| | うま塩キャベツ | | きんぴら | | しめじのバター醤油パスタ | | インゲンソテー | | トマトソース | | | | | | | |
| | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | | 明太春雨サラダ | | インゲンのごま和え | | 大根とひじきの煮物 | | キャベツと卵の塩しモンパスタ | | | | | | | |
| | フレンチマカロニ | | | | | | 春雨とツナのピリ辛炒め | | 明太ポテトサラダ | | | | | | | |
| | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | | | | | | |
| | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | | | | | | |
| | 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 | 361kcal | 604kcal | エネルギー | 404kcal | 647kcal | エネルギー | 399kcal | 642kcal | エネルギー | 364kcal | 607kcal | エネルギー | 394kcal | 637kcal | |
| | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 12.5g | 16.6g | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | |
| 脂質 | 23.2g | 23.8g | 脂質 | 23.9g | 24.5g | 脂質 | 26.7g | 27.3g | 脂質 | 21.3g | 21.9g | 脂質 | 24.7g | 25.3g | | |
| 炭水化物 | 29.5g | 82.3g | 炭水化物 | 35.9g | 88.7g | 炭水化物 | 31.2g | 84.0g | 炭水化物 | 28.7g | 81.5g | 炭水化物 | 29.6g | 82.4g | | |
| ナトリウム | 600mg | 601mg | ナトリウム | 826mg | 827mg | ナトリウム | 712mg | 713mg | ナトリウム | 708mg | 709mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | | |
| カリウム | 276mg | 337mg | カリウム | 408mg | 469mg | カリウム | 527mg | 588mg | カリウム | 439mg | 500mg | カリウム | 421mg | 482mg | | |
| リン | 122mg | 187mg | リン | 149mg | 214mg | リン | 176mg | 241mg | リン | 164mg | 229mg | リン | 135mg | 200mg | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) | 75g | ◎みかん(缶) | 75g | ◎パイナップル(缶) | 75g | ◎黄桃(缶) | 75g | ◎みかん(缶) | 75g | | | | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | チキンクリームシチュー | | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | | ブリの塩焼 | | 豚バラとしめじの和風あん | | 野菜コロッケ | | | | | | | |
| | 人参とさつま揚げの金平 | | 小倉金時 | | コーンソテー | | パスタのクリーム煮 | | 人参のきんぴら | | | | | | | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | | れんこんとひじきのサラダ | | ジャーマンポテト | | カラフルサラダ | | ひき肉と豆腐のうま煮 | | | | | | | |
| | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | | | | | | |
| | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | | | | | | |
| | 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 | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 318kcal | 561kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 325kcal | 568kcal | |
| | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 13.5g | 17.6g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | |
| 脂質 | 21.7g | 22.3g | 脂質 | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 21.3g | 21.9g | | |
| 炭水化物 | 31.7g | 84.5g | 炭水化物 | 31.8g | 84.6g | 炭水化物 | 22.4g | 75.2g | 炭水化物 | 28.4g | 81.2g | 炭水化物 | 26.8g | 79.6g | | |
| ナトリウム | 828mg | 829mg | ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 400mg | 401mg | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 621mg | 622mg | | |
| カリウム | 583mg | 644mg | カリウム | 552mg | 613mg | カリウム | 545mg | 606mg | カリウム | 530mg | 591mg | カリウム | 490mg | 551mg | | |
| リン | 183mg | 248mg | リン | 110mg | 175mg | リン | 106mg | 171mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 115mg | 180mg | | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.0g | 1.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | チキンクリームシチュー | | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | | ブリの塩焼 | | 豚バラとしめじの和風あん | | 野菜コロッケ | | | | | | | |
| | 人参とさつま揚げの金平 | | 小倉金時 | | コーンソテー | | パスタのクリーム煮 | | 人参のきんぴら | | | | | | | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | | れんこんとひじきのサラダ | | ジャーマンポテト | | カラフルサラダ | | ひき肉と豆腐のうま煮 | | | | | | | |
| | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | 卵素 | | | | | | | |
| | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | 卵乳素 | | | | | | | |
| | 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 | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 318kcal | 561kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 325kcal | 568kcal | |
| | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 13.5g | 17.6g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | |
| | 脂質 | 21.7g | 22.3g | 脂質 | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 21.3g | 21.9g | |
| 炭水化物 | 31.7g | 84.5g | 炭水化物 | 31.8g | 84.6g | 炭水化物 | 22.4g | 75.2g | 炭水化物 | 28.4g | 81.2g | 炭水化物 | 26.8g | 79.6g | | |
| ナトリウム | 828mg | 829mg | ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 400mg | 401mg | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 621mg | 622mg | | |
| カリウム | 583mg | 644mg | カリウム | 552mg | 613mg | カリウム | 545mg | 606mg | カリウム | 530mg | 591mg | カリウム | 490mg | 551mg | | |
| リン | 183mg | 248mg | リン | 110mg | 175mg | リン | 106mg | 171mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 115mg | 180mg | | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.0g | 1.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | |
| 合計 | エネルギー | 977kcal | 1706kcal | エネルギー | 1018kcal | 1747kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 969kcal | 1698kcal | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | |
| | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 29.5g | 41.8g | たんぱく質 | 26.2g | 38.5g | |
| | 脂質 | 59.5g | 61.3g | 脂質 | 58.8g | 60.6g | 脂質 | 59.5g | 61.3g | 脂質 | 59.3g | 61.1g | 脂質 | 59.2g | 61.0g | |
| | 炭水化物 | 81.3g | 239.7g | 炭水化物 | 93.8g | 252.2g | 炭水化物 | 77.8g | 236.2g | 炭水化物 | 75.0g | 233.4g | 炭水化物 | 85.1g | 243.5g | |
| | ナトリウム | 1965mg | 1968mg | ナトリウム | 2155mg | 2158mg | ナトリウム | 1898mg | 1901mg | ナトリウム | 1829mg | 1832mg | ナトリウム | 2077mg | 2080mg | |
| | カリウム | 1134mg | 1317mg | カリウム | 1420mg | 1603mg | カリウム | 1503mg | 1686mg | カリウム | 1214mg | 1397mg | カリウム | 1340mg | 1523mg | |
| | リン | 418mg | 613mg | リン | 381mg | 576mg | リン | 383mg | 578mg | リン | 388mg | 583mg | リン | 390mg | 585mg | |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1041kcal | 1770kcal | エネルギー | 1066kcal | 1795kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1033kcal | 1762kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal |
| | | たんぱく質 | 29.1g | 41.4g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g | たんぱく質 | 26.6g | 38.9g |
| 脂質 | | 59.6g | 61.4g | 脂質 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 59.6g | 61.4g | 脂質 | 59.4g | 61.2g | 脂質 | 59.3g | 61.1g | |
| 炭水化物 | | 96.8g | 255.2g | 炭水化物 | 105.3g | 263.7g | 炭水化物 | 90.5g | 251.4g | 炭水化物 | 90.5g | 248.9g | 炭水化物 | 96.6g | 255.0g | |
| ナトリウム | | 1968mg | 1971mg | ナトリウム | 2158mg | 2161mg | ナトリウム | 1899mg | 1902mg | ナトリウム | 1832mg | 1835mg | ナトリウム | 2080mg | 2083mg | |
| カリウム | | 1194mg | 1377mg | カリウム | 1476mg | 1659mg | カリウム | 1560mg | 1743mg | カリウム | 1274mg | 1457mg | カリウム | 1396mg | 1579mg | |
| リン | | 425mg | 620mg | リン | 387mg | 582mg | リン | 386mg | 581mg | リン | 395mg | 590mg | リン | 396mg | 591mg | |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |

※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

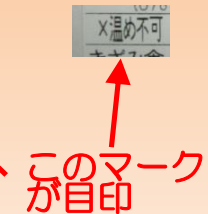


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
 ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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15日(月) | | 6月16日(火) | | 6月17日(水) | | 6月18日(木) | | 6月19日(金) | | | |
|---------|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ | | ★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 卵麦 卵麦 | | ★ごはん180g たんぱくどきと雑草の煮物 コンニャクの香味炒め 玉子スパサラダ | | ★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え | | ★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋のカレー煮 キャベツのミモザサラダ | | | |
| | エネルギー | 214kcal | 504kcal | 225kcal | 515kcal | 224kcal | 514kcal | 181kcal | 471kcal | 246kcal | 536kcal | |
| | たんぱく質 | 9.4g | 14.3g | 11.4g | 16.3g | 7.7g | 12.6g | 10.9g | 15.8g | 9.9g | 14.8g | |
| | 脂質 | 12.6g | 13.3g | 13.2g | 13.9g | 12.9g | 13.6g | 8.4g | 9.1g | 12.4g | 13.1g | |
| | 炭水化物 | 16.1g | 79.0g | 16.3g | 79.2g | 18.6g | 81.5g | 15.9g | 78.8g | 23.4g | 86.3g | |
| | ナトリウム | 533mg | 534mg | 740mg | 741mg | 616mg | 617mg | 488mg | 489mg | 520mg | 521mg | |
| | カリウム | 401mg | 473mg | 519mg | 591mg | 473mg | 245mg | 487mg | 559mg | 539mg | 611mg | |
| | リン | 124mg | 201mg | 154mg | 231mg | 102mg | 179mg | 180mg | 257mg | 106mg | 183mg | |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 1.9g | 1.9g | 1.6g | 1.6g | 1.2g | 1.2g | 1.3g | 1.3g | |
| | 昼食 | ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあさり雑炒め ひとくちがんと煮 キャベツと大根のねりごま和え | | ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト 切干と菜の花のおひたし | | ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ | | ★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 | | ★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ | | |
| エネルギー | | 263kcal | 553kcal | 270kcal | 560kcal | 321kcal | 611kcal | 332kcal | 622kcal | 261kcal | 551kcal | |
| たんぱく質 | | 15.6g | 20.5g | 13.3g | 18.2g | 15.8g | 20.7g | 11.8g | 16.7g | 15.9g | 20.8g | |
| 脂質 | | 16.6g | 17.3g | 13.1g | 13.8g | 19.4g | 20.1g | 17.5g | 18.2g | 14.3g | 15.0g | |
| 炭水化物 | | 12.8g | 75.7g | 25.3g | 88.2g | 17.6g | 80.5g | 32.0g | 94.9g | 15.1g | 78.0g | |
| ナトリウム | | 739mg | 547mg | 556mg | 557mg | 686mg | 687mg | 868mg | 869mg | 803mg | 804mg | |
| カリウム | | 540mg | 612mg | 525mg | 597mg | 514mg | 586mg | 577mg | 649mg | 410mg | 482mg | |
| リン | | 236mg | 313mg | 181mg | 258mg | 76mg | 153mg | 189mg | 266mg | 133mg | 210mg | |
| 食塩相当量 | | 1.9g | 1.9g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | 2.2g | 2.2g | 2.0g | 2.0g | |
| 間食 | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎ハイナップル(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g ラムレツの和風クリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 | | ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え | | ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ | | ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ | | ★ごはん180g 豚とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | | |
| | エネルギー | 311kcal | 601kcal | 272kcal | 562kcal | 258kcal | 548kcal | 326kcal | 616kcal | 277kcal | 567kcal | |
| | たんぱく質 | 13.5g | 18.4g | 15.3g | 20.2g | 15.6g | 20.5g | 16.1g | 21.0g | 13.6g | 18.5g | |
| | 脂質 | 19.7g | 20.4g | 15.6g | 16.3g | 15.6g | 16.3g | 16.5g | 17.2g | 18.5g | 19.2g | |
| | 炭水化物 | 18.4g | 81.3g | 16.1g | 79.0g | 14.3g | 77.2g | 27.5g | 90.4g | 15.1g | 78.0g | |
| | ナトリウム | 675mg | 676mg | 663mg | 664mg | 703mg | 704mg | 605mg | 606mg | 546mg | 547mg | |
| | カリウム | 290mg | 362mg | 534mg | 606mg | 463mg | 535mg | 432mg | 504mg | 494mg | 566mg | |
| | リン | 179mg | 256mg | 196mg | 273mg | 204mg | 281mg | 170mg | 247mg | 232mg | 309mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.5g | 1.5g | 1.4g | 1.4g | |
| | 合計 | エネルギー | 788kcal | 1658kcal | 767kcal | 1637kcal | 803kcal | 1673kcal | 839kcal | 1709kcal | 784kcal | 1654kcal |
| たんぱく質 | | 38.5g | 53.2g | 40.0g | 54.7g | 39.1g | 53.8g | 38.8g | 53.5g | 39.4g | 54.1g | |
| 脂質 | | 48.9g | 51.0g | 41.9g | 44.7g | 47.9g | 50.0g | 42.4g | 44.5g | 45.2g | 47.3g | |
| 炭水化物 | | 47.3g | 236.0g | 57.7g | 246.4g | 50.9g | 239.2g | 75.4g | 264.1g | 53.6g | 242.3g | |
| ナトリウム | | 1947mg | 1950mg | 1959mg | 1962mg | 2005mg | 2008mg | 1961mg | 1964mg | 1869mg | 1872mg | |
| カリウム | | 1231mg | 1447mg | 1578mg | 1794mg | 1150mg | 1366mg | 1496mg | 1712mg | 1443mg | 1659mg | |
| リン | | 539mg | 770mg | 531mg | 762mg | 382mg | 613mg | 539mg | 770mg | 471mg | 702mg | |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 5.0g | 5.0g | 5.1g | 5.1g | 4.9g | 4.9g | 4.7g | 4.7g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 916kcal | 1786kcal | 893kcal | 1763kcal | 899kcal | 1769kcal | 967kcal | 1837kcal | 880kcal | 1750kcal |
| たんぱく質 | | 39.3g | 54.0g | 40.6g | 55.3g | 39.9g | 54.6g | 39.6g | 54.3g | 40.2g | 54.9g | |
| 脂質 | 49.1g | 51.2g | 42.1g | 44.2g | 48.1g | 50.2g | 42.6g | 44.7g | 45.4g | 47.5g | | |
| 炭水化物 | 78.2g | 266.9g | 88.2g | 276.9g | 73.5g | 262.2g | 106.3g | 295.0g | 76.6g | 265.3g | | |
| ナトリウム | 1953mg | 1956mg | 1961mg | 1964mg | 2011mg | 2014mg | 1967mg | 1970mg | 1875mg | 1878mg | | |
| カリウム | 1351mg | 1567mg | 1692mg | 1908mg | 1263mg | 1479mg | 1616mg | 1832mg | 1556mg | 1772mg | | |
| リン | 553mg | 784mg | 537mg | 768mg | 394mg | 625mg | 553mg | 784mg | 483mg | 714mg | | |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 5.0g | 5.0g | 5.1g | 5.1g | 4.9g | 4.9g | 4.7g | 4.7g | | |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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り付けます。

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

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 6月15日(月) | | | 6月16日(火) | | | 6月17日(水) | | | 6月18日(木) | | | 6月19日(金) | | |
|--------|--|-------------------|-------------------|--|-------------------|-------------------|--|-------------------|-------------------|---|-------------------|-------------------|---|-------------------|-------------------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と蓮華草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏大豆 蕪のそぼろ煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白滝とチンゲン菜の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 エネルギー | おかずセット 128kcal | フルセット 398kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 91kcal | フルセット 358kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 172kcal | フルセット 438kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 81kcal | フルセット 363kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 131kcal | フルセット 405kcal |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g 生姜焼き ごぼう大豆 さつま芋のからしマヨ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め じゃが芋のそぼろあん キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏のうま煮 スパゲティサラダ ★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 エネルギー | おかずセット 281kcal | フルセット 554kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 205kcal | フルセット 482kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 240kcal | フルセット 507kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 334kcal | フルセット 606kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 276kcal | フルセット 548kcal |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ きのこソテー 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鯖の照焼 いんげん煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 ミックスポテトサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 高野豆腐の炒り煮 菜の花のおひたし ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 大根の酢漬 豚バラと春雨のオイスター炒め マリーネサラダ ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 エネルギー | おかずセット 282kcal | フルセット 554kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 301kcal | フルセット 579kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 240kcal | フルセット 505kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 203kcal | フルセット 470kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 255kcal | フルセット 526kcal |
| 合 計 | ★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と蓮華草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏大豆 蕪のそぼろ煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白滝とチンゲン菜の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 エネルギー | おかずセット 691kcal | フルセット 1506kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 597kcal | フルセット 1419kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 652kcal | フルセット 1450kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 618kcal | フルセット 1439kcal | 栄養価 エネルギー | おかずセット 662kcal | フルセット 1479kcal |

★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

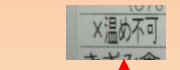


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

「刻み食」 週間献立表

| | 6月15日(月) | | 6月16日(火) | | 6月17日(水) | | 6月18日(木) | | 6月19日(金) | |
|---|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| 朝 | ★全粥240g | 卵麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 卵麦 |
| | 油揚げの玉子とじ | 麦か | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | 鶏大豆 | 麦 | 和風ポトフ | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 麦 |
| 食 | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット |
| | エネルギー 128kcal | 287kcal | エネルギー 91kcal | 250kcal | エネルギー 172kcal | 331kcal | エネルギー 81kcal | 240kcal | エネルギー 131kcal | 290kcal |
| 昼 | ★全粥240g | 麦落 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 |
| | 生姜焼き | 麦 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 麦 | 豚肉のブルコギ風 | 麦 | サワラのごま醤油焼 | 麦 | 鶏団子のトマト煮 | 麦 |
| 食 | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット |
| | エネルギー 281kcal | 440kcal | エネルギー 205kcal | 364kcal | エネルギー 240kcal | 399kcal | エネルギー 334kcal | 493kcal | エネルギー 276kcal | 435kcal |
| 夕 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 |
| | ブリの幽庵焼 | 麦 | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | 鯖の照焼 | 麦 | 鶏肉とキャベツのカレー炒め | 麦 | 白身魚の生姜煮 | 麦 |
| 食 | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット |
| | エネルギー 282kcal | 441kcal | エネルギー 301kcal | 460kcal | エネルギー 240kcal | 399kcal | エネルギー 203kcal | 362kcal | エネルギー 255kcal | 414kcal |
| 合 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 |
| | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | オーロラマカロニサラダ | 卵乳麦 | ミックスポテトサラダ | 卵乳麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 |
| 計 | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット | 栄養価 | フルセット |
| | エネルギー 691kcal | 1168kcal | エネルギー 597kcal | 1074kcal | エネルギー 652kcal | 1129kcal | エネルギー 618kcal | 1095kcal | エネルギー 662kcal | 1139kcal |

★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

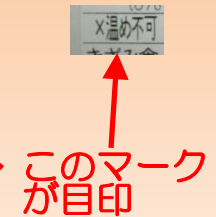


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月) | | | 6月16日(火) | | | 6月17日(水) | | | 6月18日(木) | | | 6月19日(金) | | |
|--------|----------|------------|----------|----------|--------------|---------|----------|-------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | ★全粥240g | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 豚すき | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 温泉玉子 | 卵麦 |
| | | 昆布の佃煮 | 麦 | | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | | 切干大根煮 | 乳麦 | | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | | 竹輪の五色きんぴら | 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 |
| | 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 | 142kcal | 319kcal | エネルギー | 97kcal | 274kcal | エネルギー | 92kcal | 269kcal | エネルギー | 87kcal | 264kcal | エネルギー | 136kcal | 313kcal |
| | 蛋白質 | 4.0g | 7.7g | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g | 蛋白質 | 3.1g | 6.8g | 蛋白質 | 3.6g | 7.3g | 蛋白質 | 6.1g | 9.8g |
| | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 3.3g | 4.0g | 脂質 | 2.6g | 3.3g | 脂質 | 6.7g | 7.4g |
| 炭水化物 | 17.2g | 55.3g | 炭水化物 | 11.1g | 49.2g | 炭水化物 | 12.3g | 50.4g | 炭水化物 | 13.4g | 51.5g | 炭水化物 | 11.1g | 49.2g | |
| ナトリウム | 626mg | 1148mg | ナトリウム | 619mg | 1141mg | ナトリウム | 572mg | 1094mg | ナトリウム | 625mg | 1147mg | ナトリウム | 680mg | 1202mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 3.1g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 鮭の西京焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | ★全粥240g | クリームコロッケ | 乳麦 | ★全粥240g | 白身のおろし煮 | 乳麦 |
| | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦 | | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 |
| | | メンマの中華和え | 乳麦 | | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 青菜のわさび和え | 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 |
| | 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 | 196kcal | 373kcal | エネルギー | 162kcal | 339kcal | エネルギー | 211kcal | 388kcal | エネルギー | 183kcal | 360kcal | エネルギー | 188kcal | 365kcal |
| | 蛋白質 | 8.0g | 11.7g | 蛋白質 | 6.1g | 9.8g | 蛋白質 | 10.8g | 14.5g | 蛋白質 | 5.4g | 9.1g | 蛋白質 | 8.4g | 12.1g |
| 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 9.7g | 10.4g | |
| 炭水化物 | 21.3g | 59.4g | 炭水化物 | 19.3g | 57.4g | 炭水化物 | 20.2g | 58.3g | 炭水化物 | 18.5g | 56.6g | 炭水化物 | 17.1g | 55.2g | |
| ナトリウム | 868mg | 1390mg | ナトリウム | 736mg | 1258mg | ナトリウム | 931mg | 1453mg | ナトリウム | 834mg | 1356mg | ナトリウム | 882mg | 1404mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 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 | 3.6g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏の照焼 | 乳麦 |
| | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 |
| | | 大豆大根煮 | 卵乳麦 | | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | | 菜の花のおひたし | 乳麦 | | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | | 野菜の味噌風味 | 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 |
| | 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 | 173kcal | 350kcal | エネルギー | 196kcal | 373kcal | エネルギー | 161kcal | 338kcal | エネルギー | 182kcal | 359kcal | エネルギー | 169kcal | 346kcal |
| | 蛋白質 | 6.7g | 10.4g | 蛋白質 | 10.1g | 13.8g | 蛋白質 | 6.4g | 10.1g | 蛋白質 | 7.5g | 11.2g | 蛋白質 | 7.5g | 11.2g |
| 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 7.1g | 7.8g | |
| 炭水化物 | 15.2g | 53.3g | 炭水化物 | 23.1g | 61.2g | 炭水化物 | 17.0g | 55.1g | 炭水化物 | 16.6g | 54.7g | 炭水化物 | 19.2g | 57.3g | |
| ナトリウム | 726mg | 1248mg | ナトリウム | 761mg | 1283mg | ナトリウム | 870mg | 1392mg | ナトリウム | 794mg | 1316mg | ナトリウム | 871mg | 1393mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | |
| 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 | 511kcal | 1042kcal | エネルギー | 455kcal | 986kcal | エネルギー | 464kcal | 995kcal | エネルギー | 452kcal | 983kcal | エネルギー | 493kcal | 1024kcal |
| | 蛋白質 | 18.7g | 29.8g | 蛋白質 | 21.0g | 32.1g | 蛋白質 | 20.3g | 31.4g | 蛋白質 | 16.5g | 27.6g | 蛋白質 | 22.0g | 33.1g |
| | 脂質 | 25.0g | 27.1g | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 21.6g | 23.7g | 脂質 | 23.5g | 25.6g |
| | 炭水化物 | 53.7g | 168.0g | 炭水化物 | 53.5g | 167.8g | 炭水化物 | 49.5g | 163.8g | 炭水化物 | 48.5g | 162.8g | 炭水化物 | 47.4g | 161.7g |
| ナトリウム | 2220mg | 3786mg | ナトリウム | 2116mg | 3682mg | ナトリウム | 2373mg | 3939mg | ナトリウム | 2253mg | 3819mg | ナトリウム | 2433mg | 3999mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.6g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.2g | |

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

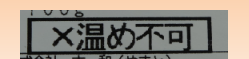
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



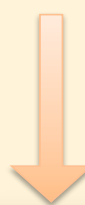
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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