

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ツナあっさり煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏とピーマンのオイスター炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	161kcal	421kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	128kcal
	たんぱく質	10.8g	16.2g	たんぱく質	8.2g	14.0g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	6.3g
	脂質	6.5g	7.5g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	4.6g
	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	16.7g
	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	545mg
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		
	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	213kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	254kcal
	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	16.0g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.9g
	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	14.3g
	ナトリウム	659mg	910mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	715mg
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	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	225kcal	481kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	233kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	12.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	11.9g
	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.5g	69.2g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	19.2g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	810mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	
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	615kcal	1398kcal	エネルギー	617kcal	1404kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	648kcal
	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.8g
	脂質	29.8g	33.2g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.8g
	炭水化物	49.1g	214.3g	炭水化物	47.8g	213.6g	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	41.9g
	ナトリウム	2141mg	2846mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2176mg	2796mg	ナトリウム	2197mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	824kcal	1611kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	845kcal
	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.2g
	脂質	36.8g	40.2g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.8g
	炭水化物	76.9g	242.1g	炭水化物	79.7g	245.5g	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	78.2g
	ナトリウム	2217mg	2922mg	ナトリウム	2227mg	2828mg	ナトリウム	2252mg	2872mg	ナトリウム	2273mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g

※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

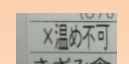


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ツナあっさり煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦鯖豆 乳麦豆鶏 麦豆鶏 麦豆 卵麦豆		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦豆 麦豆鶏 麦豆 麦豆		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 乳麦牛豆鶏豚 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆	
	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 161kcal 354kcal		エネルギー 185kcal 378kcal		エネルギー 162kcal 355kcal		エネルギー 181kcal 374kcal		エネルギー 128kcal 321kcal	
	たんぱく質 10.8g 14.1g		たんぱく質 8.2g 11.5g		たんぱく質 6.3g 9.6g		たんぱく質 8.9g 12.2g		たんぱく質 6.3g 9.6g	
	脂質 6.5g 7.0g		脂質 9.8g 10.3g		脂質 7.6g 8.1g		脂質 8.6g 9.1g		脂質 4.6g 5.1g	
	炭水化物 15.4g 57.3g		炭水化物 15.4g 57.3g		炭水化物 16.5g 58.4g		炭水化物 17.3g 59.2g		炭水化物 16.7g 58.6g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	
	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 213kcal 406kcal		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 11.3g 14.6g		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 11.3g 12.6g		脂質 11.3g 11.8g		脂質 13.9g 14.4g	
	炭水化物 15.3g 57.2g		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	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g アジの照焼 麦豆 麦豆 麦豆 麦豆		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 乳麦豆鶏 卵麦落豆 麦豆 麦豆		★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー	
	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 225kcal 418kcal		エネルギー 216kcal 409kcal		エネルギー 233kcal 426kcal		エネルギー 249kcal 442kcal	
	たんぱく質 18.0g 21.3g		たんぱく質 13.7g 17.0g		たんぱく質 21.7g 25.0g		たんぱく質 12.5g 15.8g		たんぱく質 18.5g 21.8g	
	脂質 11.3g 11.8g		脂質 12.0g 12.5g		脂質 8.0g 8.5g		脂質 11.9g 12.4g		脂質 14.2g 14.7g	
夕食	エネルギー 18.4g 60.3g		炭水化物 14.5g 56.4g		炭水化物 14.6g 56.5g		炭水化物 19.2g 61.1g		炭水化物 10.9g 52.8g	
	ナトリウム 825mg 826mg		ナトリウム 928mg 929mg		ナトリウム 686mg 687mg		ナトリウム 810mg 811mg		ナトリウム 783mg 784mg	
	食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 2.4g 2.4g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 2.0g 2.0g	
	エネルギー 615kcal 1194kcal		エネルギー 617kcal 1196kcal		エネルギー 615kcal 1194kcal		エネルギー 648kcal 1227kcal		エネルギー 631kcal 1210kcal	
	たんぱく質 40.1g 50.0g		たんぱく質 40.3g 50.2g		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 29.8g 31.3g		脂質 29.3g 30.8g		脂質 27.7g 29.2g		脂質 31.8g 33.3g		脂質 32.7g 34.2g	
合計	炭水化物 49.1g 174.8g		炭水化物 47.8g 173.5g		炭水化物 50.4g 176.1g		炭水化物 50.4g 176.1g		炭水化物 41.9g 167.6g	
	ナトリウム 2141mg 2144mg		ナトリウム 2153mg 2156mg		ナトリウム 2176mg 2179mg		ナトリウム 2197mg 2200mg		ナトリウム 2043mg 2046mg	
	食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.2g 5.2g	
	エネルギー 812kcal 1391kcal		エネルギー 824kcal 1403kcal		エネルギー 814kcal 1393kcal		エネルギー 845kcal 1424kcal		エネルギー 830kcal 1409kcal	
	たんぱく質 47.8g 57.7g		たんぱく質 46.4g 56.3g		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 36.8g 38.3g		脂質 36.4g 37.9g		脂質 34.7g 36.2g		脂質 38.8g 40.3g		脂質 39.7g 41.2g	
合計(間食込)	炭水化物 76.9g 202.6g		炭水化物 79.7g 205.4g		炭水化物 78.6g 204.3g		炭水化物 78.2g 203.9g		炭水化物 70.1g 195.8g	
	ナトリウム 2217mg 2220mg		ナトリウム 2227mg 2230mg		ナトリウム 2252mg 2255mg		ナトリウム 2273mg 2276mg		ナトリウム 2119mg 2122mg	
	食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.4g 5.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※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

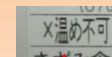


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月17日(金)																							
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 しめじのバター醤油パスタ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 切干大根煮 マゼドニアンサラダ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 竹輪のソースマヨ				★ごはん150g 豚バラチンジャオ 野菜の味噌煮込み 玉子スバサラダ																							
	卵麦豆 乳麦豆 卵麦豆				卵麦豆 麦豆 卵麦豆								卵麦豆 乳麦豆 卵麦豆				卵麦豆 乳麦豆 卵麦豆																							
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	249kcal 9.5g 12.5g 24.3g 604mg 238mg 127mg 1.5g				492kcal 13.6g 13.1g 77.1g 605mg 299mg 192mg 1.5g				266kcal 4.3g 18.4g 18.8g 644mg 277mg 69mg 1.6g				509kcal 8.4g 19.0g 71.6g 645mg 338mg 134mg 1.6g				286kcal 6.7g 20.3g 21.3g 624mg 461mg 128mg 1.6g				529kcal 10.8g 20.9g 74.1g 625mg 522mg 193mg 1.6g																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 ゴボウのピリ辛サラダ				★ごはん150g ポークチンジャー かぼちゃのゴマ煮 ブレンチマカロニ				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ				★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麩と若芽のみぞれ煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 揚げナスのめかぶ和え																							
	麦豆 乳麦豆 麦豆 麦豆 卵麦豆				麦豆 麦豆 卵麦豆 卵麦豆				乳麦豆 乳麦豆 卵麦豆 卵麦豆				乳麦豆 乳麦豆 卵麦豆 卵麦豆				麦豆 麦豆 卵麦豆 卵麦豆																							
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	306kcal 7.3g 16.8g 32.3g 639mg 470mg 112mg 1.6g				549kcal 11.4g 17.4g 85.1g 640mg 531mg 177mg 1.6g				388kcal 13.4g 19.8g 38.1g 724mg 673mg 179mg 1.8g				631kcal 17.5g 20.4g 90.9g 725mg 734mg 244mg 1.8g				340kcal 10.6g 22.9g 22.5g 834mg 573mg 134mg 2.1g				583kcal 14.7g 23.5g 75.3g 835mg 634mg 199mg 2.1g																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
間食	◎バナナチップ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナチップ(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナチップ(缶) 75g																							
夕食	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ナスの炒り煮 コーンサラダ				★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シヤト 春雨のおかかマヨ炒め 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さつま芋サラダ				★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんひら 里芋と小松菜のとりも煮 切干大根の洋風サラダ				★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース チンゲン菜ソテー 春雨とツナのピリ辛炒め コールスローサラダ																							
	麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 卵麦豆				麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 卵麦豆				乳麦豆 乳麦豆 卵麦豆 卵麦豆				乳麦豆 乳麦豆 卵麦豆 卵麦豆				麦豆 麦豆 麦豆 麦豆 卵麦豆																							
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	415kcal 10.9g 29.3g 27.1g 615mg 536mg 151mg 1.6g				658kcal 15.0g 29.9g 79.9g 616mg 597mg 216mg 1.6g				303kcal 11.1g 14.8g 32.5g 770mg 771mg 136mg 2.0g				546kcal 15.2g 15.4g 85.3g 771mg 771mg 201mg 2.0g				348kcal 8.7g 19.7g 34.6g 789mg 790mg 84mg 2.0g				591kcal 12.8g 20.3g 87.4g 790mg 790mg 149mg 2.0g																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	970kcal 27.7g 58.6g 83.7g 1858mg 1244mg 390mg 4.7g				1699kcal 40.0g 60.4g 242.1g 1861mg 1427mg 585mg 4.7g				957kcal 28.8g 53.0g 89.4g 2138mg 1326mg 384mg 5.4g				1686kcal 41.1g 54.8g 247.8g 2141mg 1509mg 579mg 5.4g				974kcal 26.0g 62.9g 78.4g 2247mg 1441mg 346mg 5.7g				1703kcal 38.3g 64.7g 236.8g 2250mg 1624mg 541mg 5.7g				960kcal 27.3g 58.8g 78.3g 2169mg 1340mg 313mg 5.6g				1689kcal 39.6g 60.6g 236.7g 2172mg 1523mg 508mg 5.6g				963kcal 30.2g 57.3g 79.7g 2139mg 1387mg 447mg 5.5g				1692kcal 42.5g 59.1g 238.1g 2142mg 1570mg 642mg 5.5g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	1033kcal 28.0g 58.7g 98.9g 1859mg 1301mg 393mg 4.7g				1762kcal 40.3g 60.3g 257.3g 1862mg 1484mg 588mg 4.7g				1021kcal 29.2g 53.1g 104.9g 2141mg 1386mg 391mg 5.4g				1750kcal 41.5g 54.9g 263.3g 2144mg 1569mg 586mg 5.4g				1037kcal 26.3g 63.0g 93.6g 2248mg 1498mg 349mg 5.7g				1766kcal 38.6g 64.8g 252.0g 2251mg 1681mg 544mg 5.7g				1024kcal 27.7g 58.9g 93.8g 2172mg 1400mg 320mg 5.6g				1753kcal 40.0g 60.7g 252.2g 2175mg 1583mg 515mg 5.6g				1026kcal 30.5g 57.4g 94.9g 2140mg 1444mg 450mg 5.5g				1755kcal 42.8g 59.2g 253.3g 2143mg 1627mg 645mg 5.5g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月17日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め				★ごはん180g 厚焼き玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵豆 麦豆 卵乳麦豆鶏 麦豆コ				卵豆 麦落豆鶏コ 麦豆コ				卵麦鯖豆 乳麦豆鶏 卵乳豆豚				卵乳麦落か豆鶏豚リコ 麦豆 麦豆コ 麦豆鶏				卵麦豆 麦落豆 麦豆コ 麦豆鶏			
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	201kcal 9.0g 13.9g 13.7g 75.7g 627mg 310mg 126mg 1.6g				227kcal 14.4g 19.3g 13.8g 75.8g 539mg 484mg 218mg 1.4g				207kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 746mg 481mg 137mg 1.9g				182kcal 10.6g 15.5g 11.0g 82.5g 649mg 650mg 159mg 1.7g				237kcal 10.2g 15.5g 15.0g 78.5g 650mg 285mg 125mg 1.7g			
	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg 1.6g				517kcal 14.4g 19.3g 13.8g 75.8g 540mg 556mg 295mg 1.4g				497kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 747mg 553mg 214mg 1.9g				472kcal 10.6g 15.5g 11.0g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g				527kcal 10.2g 15.5g 15.0g 78.5g 650mg 651mg 202mg 1.7g			
	201kcal 9.0g 13.9g 13.7g 75.7g 627mg 310mg 126mg 1.6g				227kcal 14.4g 19.3g 13.8g 75.8g 539mg 484mg 218mg 1.4g				207kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 746mg 481mg 137mg 1.9g				182kcal 10.6g 15.5g 11.0g 82.5g 649mg 650mg 159mg 1.7g				237kcal 10.2g 15.5g 15.0g 78.5g 650mg 285mg 125mg 1.7g			
	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg 1.6g				517kcal 14.4g 19.3g 13.8g 75.8g 540mg 556mg 295mg 1.4g				497kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 747mg 553mg 214mg 1.9g				472kcal 10.6g 15.5g 11.0g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g				527kcal 10.2g 15.5g 15.0g 78.5g 650mg 651mg 202mg 1.7g			
	201kcal 9.0g 13.9g 13.7g 75.7g 627mg 310mg 126mg 1.6g				227kcal 14.4g 19.3g 13.8g 75.8g 539mg 484mg 218mg 1.4g				207kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 746mg 481mg 137mg 1.9g				182kcal 10.6g 15.5g 11.0g 82.5g 649mg 650mg 159mg 1.7g				237kcal 10.2g 15.5g 15.0g 78.5g 650mg 285mg 125mg 1.7g			
	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg 1.6g				517kcal 14.4g 19.3g 13.8g 75.8g 540mg 556mg 295mg 1.4g				497kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 747mg 553mg 214mg 1.9g				472kcal 10.6g 15.5g 11.0g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g				527kcal 10.2g 15.5g 15.0g 78.5g 650mg 651mg 202mg 1.7g			
昼食	★ごはん180g ボーグンシヤ 油揚げの玉子とし 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g 鯖の磯辺焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参グラッセ 大根の佃煮煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 湯ナスの煮物 若芽と油揚げのおひたし				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
	麦豆豚 卵麦豆 麦豆鶏 麦鯖豆鶏				麦鯖豆 麦豆 麦豆 卵麦豆				麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆 卵乳麦豆鶏				乳麦豆 麦豆コ 麦豆鶏 麦豆				麦豆豚リ 卵麦豆 麦豆 卵麦豆			
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				309kcal 12.4g 21.2g 15.0g 579mg 364mg 167mg 1.5g				260kcal 14.1g 19.0g 18.1g 73.0g 629mg 428mg 43mg 1.6g				271kcal 15.2g 20.1g 16.3g 79.7g 619mg 537mg 198mg 1.6g				561kcal 20.1g 17.0g 79.7g 620mg 609mg 275mg 2.0g			
	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				599kcal 17.3g 21.9g 77.9g 580mg 436mg 244mg 1.5g				550kcal 18.1g 21.9g 73.0g 630mg 500mg 120mg 1.6g				561kcal 20.1g 17.0g 79.7g 620mg 609mg 275mg 2.0g				332kcal 11.4g 20.9g 21.9g 776mg 396mg 144mg 2.0g			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				309kcal 12.4g 21.2g 15.0g 579mg 364mg 167mg 1.5g				260kcal 14.1g 19.0g 18.1g 73.0g 629mg 428mg 43mg 1.6g				271kcal 15.2g 20.1g 16.3g 79.7g 619mg 537mg 198mg 1.6g				561kcal 20.1g 17.0g 79.7g 620mg 609mg 275mg 2.0g			
	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				599kcal 17.3g 21.9g 77.9g 580mg 436mg 244mg 1.5g				550kcal 18.1g 21.9g 73.0g 630mg 500mg 120mg 1.6g				561kcal 20.1g 17.0g 79.7g 620mg 609mg 275mg 2.0g				332kcal 11.4g 20.9g 21.9g 776mg 396mg 144mg 2.0g			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				309kcal 12.4g 21.2g 15.0g 579mg 364mg 167mg 1.5g				260kcal 14.1g 19.0g 18.1g 73.0g 629mg 428mg 43mg 1.6g				271kcal 15.2g 20.1g 16.3g 79.7g 619mg 537mg 198mg 1.6g				561kcal 20.1g 17.0g 79.7g 620mg 609mg 275mg 2.0g			
	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				599kcal 17.3g 21.9g 77.9g 580mg 436mg 244mg 1.5g				550kcal 18.1g 21.9g 73.0g 630mg 500mg 120mg 1.6g				561kcal 20.1g 17.0g 79.7g 620mg 609mg 275mg 2.0g				332kcal 11.4g 20.9g 21.9g 776mg 396mg 144mg 2.0g			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん180g ホッペの照焼 塩枝豆 切干大根の韓国風炒め 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆コ 卵麦豆				麦か豆鶏豚リコ 乳麦牛豆鶏豚コ 卵麦豆				麦豆 豆 麦豆豚コ 卵豆				乳麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚コ 卵乳麦豆鶏				麦豆 豆 麦豆コ 麦豆			
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	324kcal 13.1g 17.8g 29.6g 752mg 452mg 159mg 1.9g				263kcal 11.8g 12.0g 26.1g 710mg 643mg 160mg 1.8g				296kcal 17.0g 17.2g 16.1g 590mg 512mg 226mg 1.5g				304kcal 15.1g 17.1g 22.0g 714mg 398mg 161mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 22.2g 820mg 403mg 148mg 2.1g			
	614kcal 18.0g 18.5g 92.5g 753mg 524mg 236mg 1.9g				553kcal 16.7g 12.7g 89.0g 711mg 715mg 237mg 1.8g				586kcal 21.9g 17.9g 79.0g 591mg 584mg 303mg 1.5g				594kcal 20.0g 17.8g 84.9g 715mg 470mg 238mg 1.8g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g			
	324kcal 13.1g 17.8g 29.6g 752mg 452mg 159mg 1.9g				263kcal 11.8g 12.0g 26.1g 710mg 643mg 160mg 1.8g				296kcal 17.0g 17.2g 16.1g 590mg 512mg 226mg 1.5g				304kcal 15.1g 17.1g 22.0g 714mg 398mg 161mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 22.2g 820mg 403mg 148mg 2.1g			
	614kcal 18.0g 18.5g 92.5g 753mg 524mg 236mg 1.9g				553kcal 16.7g 12.7g 89.0g 711mg 715mg 237mg 1.8g				586kcal 21.9g 17.9g 79.0g 591mg 584mg 303mg 1.5g				594kcal 20.0g 17.8g 84.9g 715mg 470mg 238mg 1.8g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g			
	324kcal 13.1g 17.8g 29.6g 752mg 452mg 159mg 1.9g				263kcal 11.8g 12.0g 26.1g 710mg 643mg 160mg 1.8g				296kcal 17.0g 17.2g 16.1g 590mg 512mg 226mg 1.5g				304kcal 15.1g 17.1g 22.0g 714mg 398mg 161mg 1.8g				242kcal 17.3g 11.7g 22.2g 820mg 403mg 148mg 2.1g			
	614kcal 18.0g 18.5g 92.5g 753mg 524mg 236mg 1.9g				553kcal 16.7g 12.7g 89.0g 711mg 715mg 237mg 1.8g				586kcal 21.9g 17.9g 79.0g 591mg 584mg 303mg 1.5g				594kcal 20.0g 17.8g 84.9g 715mg 470mg 238mg 1.8g				532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	765kcal 38.7g 42.6g 58.9g 2171mg 1268mg 501mg 5.5g				799kcal 38.6g 46.3g 54.0g 242.7g 1828mg 1491mg 545mg 4.7g				763kcal 41.2g 44.9g 44.4g 233.1g 1965mg 1421mg 406mg 5.0g				757kcal 40.9g 41.2g 58.4g 247.1g 1982mg 1517mg 518mg 5.1g				811kcal 38.9g 47.6g 53.1g 241.8g 2246mg 1084mg 417mg 5.8g			
	1635kcal 53.4g 44.7g 247.6g 2174mg 1484mg 732mg 5.5g				1669kcal 53.3g 48.4g 242.7g 1831mg 1707mg 776mg 4.7g				1633kcal 55.9g 47.0g 233.1g 1968mg 1637mg 637mg 5.0g				1627kcal 55.6g 43.3g 247.1g 1985mg 1733mg 749mg 5.1g				1681kcal 53.6g 49.7g 241.8g 2249mg 1300mg 648mg 5.8g			
	765kcal 38.7g 42.6g 58.9g 2171mg 1268mg 501mg 5.5g				799kcal 38.6g 46.3g 54.0g 242.7g 1828mg 1491mg 545mg 4.7g				763kcal 41.2g 44.9g 44.4g 233.1g 1965mg 1421mg 406mg 5.0g				757kcal 40.9g 41.2g 58.4g 247.1g 1982mg 1517mg 518mg 5.1g				811kcal 38.9g 47.6g 53.1g 241.8g 2246mg 1084mg 417mg 5.8g			
	1635kcal 53.4g 44.7g 247.6g 2174mg 1484mg 732mg 5.5g				1669kcal 53.3g 48.4g 242.7g 1831mg 1707mg 776mg 4.7g				1633kcal 55.9g 47.0g 233.1g 1968mg 1637mg 637mg 5.0g				1627kcal 55.6g 43.3g 247.1g 1985mg 1733mg 749mg 5.1g				1681kcal 53.6g 49.7g 241.8g 2249mg 1300mg 648mg 5.8g			
	765kcal 38.7g 42.6g 58.9g 2171mg 1268mg 501mg 5.5g				799kcal 38.6g 46.3g 54.0g 242.7g 1828mg 1491mg 545mg 4.7g				763kcal 41.2g 44.9g 44.4g 233.1g 1965mg 1421mg 406mg 5.0g				757kcal 40.9g 41.2g 58.4g 247.1g 1982mg 1517mg 518mg 5.1g				811kcal 38.9g 47.6g 53.1g 241.8g 2246mg 1084mg 417mg 5.8g			
	1635kcal 53.4g 44.7g 247.6g 2174mg 1484mg 732mg 5.5g				1669kcal 53.3g 48.4g 242.7g 1831mg 1707mg 776mg 4.7g				1633kcal 55.9g 47.0g 233.1g 1968mg 1637mg 637mg 5.0g				1627kcal 55.6g 43.3g 247.1g 1985mg 1733mg 749mg 5.1g				1681kcal 53.6g 49.7g 241.8g 2249mg 1300mg 648mg 5.8g			
	765kcal 38.7g 42.6g 58.9g 2171mg 1268mg 501mg 5.5g				799kcal 38.6g 46.3g 54.0g 242.7g 1828mg 1491mg 545mg 4.7g				763kcal 41.2g 44.9g 44.4g 233.1g 1965mg 1421mg 406mg 5.0g				757kcal 40.9g 41.2g 58.4g 247.1g 1982mg 1517mg 518mg 5.1g				811kcal 38.9g 47.6g 53.1g 241.8g 2246mg 1084mg 417mg 5.8g			
	1635kcal 53.4g 44.7g 247.6g 2174mg 1484mg 732mg 5.5g				1669kcal 53.3g 48.4g 242.7g 1831mg 1707mg 776mg 4.7g				1633kcal 55.9g 47.0g 233.1g 1968mg 1637mg 637mg 5.0g				1627kcal 55.6g 43.3g 247.1g 1985mg 1733mg 749mg 5.1g				1681kcal 53.6g 49.7g 241.8g 2249mg 1300mg 648mg 5.8g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	893kcal 39.5g 42.8g 89.8g 2177mg 1388mg 515mg 5.5g				895kcal 39.4g 46.5g 77.0g 1834mg 1604mg 557mg 4.7g				889kcal 41.8g 45.1g 74.9g 1967mg 1535mg 412mg 5.0g				885kcal 41.7g 41.4g 89.3g 1988mg 1637mg 532mg 5.1g				937kcal 39.5g 47.8g 83.6g 2248mg 1198mg 423mg 5.8g			
	1763kcal 54.2g 44.9g 278.5g 2180mg 1604mg 746mg 5.5g				1765kcal 54.1g 48.6g 265.7g 1837mg 1820mg 788mg 4.7g				1759kcal 56.5g 47.2g 263.6g 1970mg 1751mg 643mg 5.0g				1755kcal 56.4g 43.5g 278.0g 1991mg 1853mg 763mg 5.1g				1807kcal 54.2g 49.9g 272.3g 2251mg 1414mg 654mg 5.8g			
	893kcal 39.5g 42.8g 89.8g 2177mg 1388mg 515mg 5.5g				895kcal 39.4g 46.5g 77.0g 1834mg 1604mg 557mg 4.7g				889kcal 41.8g 45.1g 74.9g 1967mg 1535mg 412mg 5.0g				885kcal 41.7g 41.4g 89.3g 1988mg 1637mg 532mg 5.1g				937kcal 39.5g 47.8g 83.6g 2248mg 1198mg 423mg 5.8g			
	1763kcal 54.2g 44.9g 278.5g 2180mg 1604mg 746mg 5.5g				1765kcal 54.1g 48.6g 265.7g 1837mg 1820mg 788mg 4.7g				1759kcal 56.5g 47.2g 263.6g 1970mg 1751mg 643mg 5.0g				1755kcal 56.4g 43.5g 278.0g 1991mg 1853mg 763mg 5.1g				1807kcal 54.2g 49.9g 272.3g 2251mg 1414mg 654mg 5.8g			
	893kcal 39.5g 42.8g 89.8g 2177mg 1388mg 515mg 5.5g				895kcal 39.4g 46.5g 77.0g 1834mg 1604mg 557mg 4.7g				889kcal 41.8g 45.1g 74.9g 1967mg 1535mg 412mg 5.0g				885kcal 41.7g 41.4g 89.3g 1988mg 1637mg 532mg 5.1g				937kcal 39.5g 47.8g 83.6g 2248mg 1198mg 423mg 5.8g			
	1763kcal 54.2g 44.9g 278.5g 2180mg 1604mg 746																			

「やわらか普通食」 週間献立表

7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具ださん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 114kcal 8.5g 4.4g 10.3g 546mg 1.4g	フルセット 384kcal 14.4g 5.3g 67.6g 1012mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 180kcal 6.3g 7.2g 22.3g 612mg 1.6g	フルセット 451kcal 12.2g 8.1g 79.8g 1054mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 129kcal 3.7g 6.5g 13.3g 572mg 1.5g	フルセット 399kcal 9.5g 7.4g 70.5g 1013mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 139kcal 5.6g 8.3g 11.2g 591mg 1.5g	フルセット 405kcal 11.4g 9.2g 67.5g 1034mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 159kcal 7.7g 8.5g 13.3g 643mg 1.6g	フルセット 425kcal 13.3g 9.4g 69.3g 1085mg 2.8g
昼	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のおかか炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青豆のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g スケウダラの煮付け 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 291kcal 13.0g 16.6g 20.6g 833mg 2.1g	フルセット 569kcal 19.3g 18.3g 77.5g 1275mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 191kcal 10.5g 10.5g 14.7g 744mg 1.9g	フルセット 463kcal 16.6g 11.5g 71.9g 1185mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 237kcal 15.4g 10.1g 19.8g 837mg 2.1g	フルセット 519kcal 21.9g 11.8g 77.4g 1279mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 277kcal 12.0g 16.5g 20.2g 787mg 2.0g	フルセット 548kcal 17.9g 17.5g 77.1g 1231mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 176kcal 15.8g 3.1g 20.9g 878mg 2.2g	フルセット 459kcal 22.7g 4.9g 78.2g 1319mg 3.4g
夕	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 担々風春雨 キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 189kcal 15.7g 7.2g 14.3g 940mg 2.4g	フルセット 463kcal 22.1g 8.2g 71.7g 1384mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 250kcal 17.1g 12.4g 18.1g 809mg 2.1g	フルセット 527kcal 23.5g 14.1g 74.6g 1251mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 282kcal 8.3g 13.2g 32.5g 829mg 2.1g	フルセット 554kcal 14.6g 14.2g 89.8g 1295mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 15.0g 13.3g 11.5g 786mg 2.0g	フルセット 503kcal 20.7g 14.2g 69.2g 1228mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 347kcal 11.9g 23.5g 23.1g 887mg 2.3g	フルセット 614kcal 17.9g 24.4g 79.6g 1331mg 3.4g
合 計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット
	594kcal 37.2g 28.2g 45.2g 2319mg 5.9g		1416kcal 55.8g 31.8g 216.8g 3671mg 9.3g	621kcal 33.9g 30.1g 55.1g 2165mg 5.6g		1441kcal 52.3g 33.7g 226.3g 3490mg 8.9g	648kcal 27.4g 29.8g 65.6g 2238mg 5.7g		1472kcal 46.0g 33.4g 237.7g 3587mg 9.2g	647kcal 32.6g 38.1g 42.9g 2164mg 5.5g		1456kcal 50.0g 40.9g 213.8g 3493mg 8.8g	682kcal 35.4g 35.1g 57.3g 2408mg 6.1g		1498kcal 53.9g 38.7g 227.1g 3735mg 9.6g

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

お食事の作り方



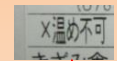
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
朝	食	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			
		麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 114kcal 273kcal エネルギー 180kcal 339kcal エネルギー 129kcal 288kcal エネルギー 139kcal 298kcal エネルギー 159kcal 318kcal 蛋白質 8.5g 12.2g 蛋白質 6.3g 10.0g 蛋白質 3.7g 7.4g 蛋白質 5.6g 9.3g 蛋白質 7.7g 11.4g 脂質 4.4g 5.1g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 8.3g 9.0g 脂質 8.5g 9.2g 炭水化物 10.3g 43.3g 炭水化物 22.3g 55.3g 炭水化物 13.3g 46.3g 炭水化物 11.2g 44.2g 炭水化物 13.3g 46.3g ナトリウム 546mg 986mg ナトリウム 612mg 1052mg ナトリウム 572mg 1012mg ナトリウム 591mg 1031mg ナトリウム 643mg 1083mg 食塩相当量 1.4g 2.5g 食塩相当量 1.6g 2.7g 食塩相当量 1.5g 2.6g 食塩相当量 1.5g 2.6g 食塩相当量 1.6g 2.8g		★全粥240g キャベツと豚肉のおかか炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g スケソウダラの煮付け 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	
		麦 麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦落か 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 291kcal 450kcal エネルギー 191kcal 350kcal エネルギー 237kcal 396kcal エネルギー 277kcal 436kcal エネルギー 176kcal 335kcal 蛋白質 13.0g 16.7g 蛋白質 10.5g 14.2g 蛋白質 15.4g 19.1g 蛋白質 12.0g 15.7g 蛋白質 15.8g 19.5g 脂質 16.6g 17.3g 脂質 10.5g 11.2g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 16.5g 17.2g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 20.6g 53.6g 炭水化物 14.7g 47.7g 炭水化物 19.8g 52.8g 炭水化物 20.2g 53.2g 炭水化物 20.9g 53.9g ナトリウム 833mg 1273mg ナトリウム 744mg 1184mg ナトリウム 837mg 1277mg ナトリウム 787mg 1227mg ナトリウム 878mg 1318mg 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.9g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.2g 3.4g		★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 担々風春雨 キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁	
		麦 麦 卵麦落 麦			麦か 麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦落 卵麦 麦		
合	計	★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。											
		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 594kcal 1071kcal エネルギー 621kcal 1098kcal エネルギー 648kcal 1125kcal エネルギー 647kcal 1124kcal エネルギー 682kcal 1159kcal 蛋白質 37.2g 48.3g 蛋白質 33.9g 45.0g 蛋白質 27.4g 38.5g 蛋白質 32.6g 43.7g 蛋白質 35.4g 46.5g 脂質 28.2g 30.3g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 29.8g 31.9g 脂質 38.1g 40.2g 脂質 35.1g 37.2g 炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 55.1g 154.1g 炭水化物 65.6g 164.6g 炭水化物 42.9g 141.9g 炭水化物 57.3g 156.3g ナトリウム 2319mg 3639mg ナトリウム 2165mg 3485mg ナトリウム 2238mg 3558mg ナトリウム 2164mg 3484mg ナトリウム 2408mg 3728mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.6g 8.9g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g											

お食事の作り方

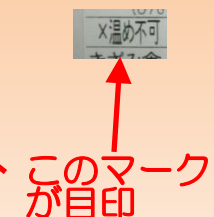


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)			
朝食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 麦
	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	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal
	蛋白質	0.7g	4.4g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	9.9g	48.0g	炭水化物	13.1g	51.2g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g
	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	492mg	1014mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	213kcal	390kcal	エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.4g	57.5g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g
	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	836mg	1358mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦
	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	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	283kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	385kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	24.5g	62.6g	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	17.8g	55.9g
	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	647mg	1169mg	ナトリウム	805mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1393mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal	エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal
	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	13.3g	24.4g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	18.2g	29.3g
	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g
	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.0g	163.3g	炭水化物	56.3g	170.6g	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	48.3g	162.6g
	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2150mg	3716mg	ナトリウム	2006mg	3572mg	ナトリウム	2316mg	3882mg	ナトリウム	2142mg	3708mg
食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

★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。

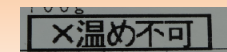
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



大阪よどがわ市民生活協同組合