

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	185kcal	442kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.4g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	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	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
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 卵豆 人参のレモン煮 春雨とツナのポリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 豆豚 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 麦豆 フロッコリー 蕎麦と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)						
夕食	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	207kcal	463kcal	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	19.4g	24.5g	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	6.7g	7.5g	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	14.7g	69.6g	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	733mg	960mg	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
合計	食塩相当量	1.9g	2.4g	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
	エネルギー	628kcal	1398kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	650kcal	1427kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	43.7g	59.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	32.5g	35.4g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	37.7g	201.5g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	51.3g	215.6g	炭水化物	41.8g	214.5g
	ナトリウム	2074mg	2717mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2126mg	2726mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
	エネルギー	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	65.9g	229.7g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2150mg	2793mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
食塩相当量		5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.9g	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

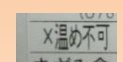


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とめかぶの炒め物	麦牛豆鶏豚 ^ビ	三井寺煮	麦豆	干草焼き	卵豆	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦豆鶏	厚焼玉子	卵麦豆
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦豆鶏	小車鉄煮	麦豆	ひき肉のエスニック炒め	乳麦豆鶏	大豆とごぼうの煮物	麦豆	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦豆豚
	中華キャベツ	麦豆 ^コ	コンニャクのあおさ炒め	麦豆 ^コ	なすの中華風南蛮漬け	麦豆 ^コ	スープキャベツ	乳麦豆鶏	麩と若芽の酢の物	麦豆
			大豆とトマトのマリネサラダ	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	160kcal 353kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	エネルギー	185kcal 378kcal	エネルギー	162kcal 355kcal
	たんぱく質	6.6g 9.9g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	8.4g 11.7g
	脂質	10.3g 10.8g	脂質	11.9g 12.4g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	7.7g 8.2g	脂質	7.5g 8.0g
	炭水化物	11.4g 53.3g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	12.9g 54.8g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	16.0g 57.9g
ナトリウム	571mg 572mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	607mg 608mg	ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	693mg 694mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	鶏	赤魚のカレー揚げ	麦豆	鶏肉のごま焼き	麦豆鶏 ^コ	鯖の磯辺焼	麦鯖豆	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦豆鶏豚 ^ビ
	ミックスソテー	乳麦豆鶏	きのこソテー	乳麦牛豆鶏豚 ^ビ	ビーマンソテー	卵乳麦牛豆鶏豚 ^ビ	人参のきんぴら	麦豆 ^コ	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦豆 ^コ
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落豆豚 ^コ	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦豆鶏	大根の佃煮煮	麦豆	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦豆鶏 ^コ	インゲンのごま和え	麦豆 ^コ
	若芽と油揚げのおひたし	麦豆	切干と人参のハリハリ	麦豆	人参のおかかサラダ	麦豆	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦豆 ^コ		
	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	エネルギー	260kcal 453kcal
	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	たんぱく質	15.8g 19.1g
	脂質	15.5g 16.0g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	16.2g 16.7g	脂質	14.3g 14.8g
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	炭水化物	17.0g 58.9g	
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	ナトリウム	650mg 651mg	
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	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホッケの幽庵焼	麦豆	豚生姜焼き丼の具	麦落豆豚 ^コ	サワラのバジルオリーブ焼	豆豚	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦豆鶏豚	白身魚の竜田揚げ	麦豆
	ビーマンのおかか和え		白菜と麩の玉子とじ	卵麦豆	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	コーンバター	乳麦豆	ブロッコリー	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦豆鶏 ^コ	菜の花としめじの和え物	麦豆	春雨とツナのポリ辛炒め	麦豆 ^コ	菜の花のツナ炒め	卵乳麦小豆鶏	高菜と大根の煮物	麦豆 ^コ
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦牛豆鶏豚 ^ビ			オクラとコーンのおろし和え	麦豆	パンパンジーサラダ	乳麦豆鶏 ^コ	野菜のピーナッツ和え	麦落豆
	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	207kcal 400kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	193kcal 386kcal	エネルギー	215kcal 408kcal
	たんぱく質	19.4g 22.7g	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	たんぱく質	15.6g 18.9g
	脂質	6.7g 7.2g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	9.1g 9.6g	脂質	10.0g 10.5g
炭水化物	14.7g 56.6g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	15.8g 57.7g	
ナトリウム	733mg 734mg	ナトリウム	795mg 796mg	ナトリウム	614mg 615mg	ナトリウム	924mg 925mg	ナトリウム	783mg 784mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	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	食塩相当量	2.0g 2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	659kcal 1238kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal	エネルギー	650kcal 1229kcal	エネルギー	637kcal 1216kcal
	たんぱく質	43.7g 53.6g	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	39.4g 49.3g	たんぱく質	39.8g 49.7g
	脂質	32.5g 34.0g	脂質	32.7g 34.2g	脂質	32.4g 33.9g	脂質	33.0g 34.5g	脂質	31.8g 33.3g
	炭水化物	37.7g 163.4g	炭水化物	51.4g 177.1g	炭水化物	43.1g 168.8g	炭水化物	51.3g 177.0g	炭水化物	48.8g 174.5g
	ナトリウム	2074mg 2077mg	ナトリウム	1952mg 1955mg	ナトリウム	1907mg 1910mg	ナトリウム	2197mg 2200mg	ナトリウム	2126mg 2129mg
食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.5g 5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	860kcal 1439kcal	エネルギー	830kcal 1409kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal	エネルギー	838kcal 1417kcal
	たんぱく質	51.6g 61.5g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	47.3g 57.2g	たんぱく質	47.2g 57.1g
	脂質	39.5g 41.0g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	39.4g 40.9g	脂質	40.0g 41.5g	脂質	38.8g 40.3g
	炭水化物	65.9g 191.6g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	70.9g 196.6g	炭水化物	79.5g 205.2g	炭水化物	77.7g 203.4g
	ナトリウム	2150mg 2153mg	ナトリウム	2029mg 2032mg	ナトリウム	1983mg 1986mg	ナトリウム	2273mg 2276mg	ナトリウム	2203mg 2206mg
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.7g 5.7g

※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。
※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

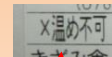


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨバスタ キャベツと若芽のごまマヨネーズ			★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 赤玉南瓜煮 レインボー春雨			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え		
	麦豆豚 卵麦豆 卵麦豆			麦豆 麦豆 卵麦豆			麦豆 麦豆 卵麦豆			麦豆 麦豆 卵麦豆			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	309kcal	552kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	260kcal	503kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	20.5g	73.3g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	319mg	380mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	258mg	319mg
	リン	102mg	167mg	リン	83mg	148mg	リン	99mg	164mg	リン	112mg	177mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ スイートおさつ 切干と人参のハリハリ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 高菜と大根の煮物 ごぼうのおかかマヨサラダ			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 ぶきと人参の甘露煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g グリーンコーロッケ 人参のレモン煮 ナスと蕪の炒め煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ チンゲン菜ソテー しめじのバター醤油バスタ ポテトサラダ		
	麦豆 麦豆 麦豆			麦豆 麦豆 卵麦豆			麦落豆豚 麦豆 卵麦豆鶏			卵麦豆 麦落豆鶏 卵麦豆豚			卵麦豆鶏 乳麦豆鶏 卵麦豆豚		
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.6g	26.2g
	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	776mg	777mg
	カリウム	655mg	716mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	127mg	192mg	リン	75mg	140mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス ひじきの柚子胡椒マヨ			★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮っころがし キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参シャトー 野菜のオニスター炒め マカロニサラダ			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ バジルポテトチキン たたきごぼう			★ごはん150g 白身魚の梅ダしがけ 塩ゆでアスパラ さつま芋のレモン煮 ひじきのごまマヨ和え		
	卵麦豆 麦落豆 卵麦豆			麦豆鶏豚 麦落豆 麦落豆			麦豆鶏 麦落豆 卵麦豆			豆鶏豚 卵麦豆鶏 麦落豆			麦落豆 麦落豆 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	306kcal	549kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	32.5g	85.3g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	552mg	553mg
	カリウム	397mg	458mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	583mg	644mg
	リン	99mg	164mg	リン	141mg	206mg	リン	150mg	215mg	リン	147mg	212mg	リン	186mg	251mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	81.1g	239.5g
	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2097mg	2100mg
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1361mg	1544mg
	リン	369mg	564mg	リン	374mg	569mg	リン	376mg	571mg	リン	334mg	529mg	リン	449mg	644mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	55.7g	57.5g
	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	ナトリウム	2100mg	2103mg
	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1421mg	1604mg
	リン	376mg	571mg	リン	377mg	572mg	リン	383mg	578mg	リン	340mg	535mg	リン	456mg	651mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月20日(月)				7月21日(火)				7月22日(水)				7月23日(木)				7月24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					
	鶏肉と野菜の甘酢炒め		白身魚のしんじょう		肉団子の玉ねぎあん		豚肉と大根の煮物		野菜笹かまぼこ		鶏肉と野菜の甘酢炒め		鶏肉と野菜の甘酢炒め		鶏肉と野菜の甘酢炒め					
	キャベツとザーサイ炒め		春雨と鶏肉の炒め煮		金時豆煮		油揚げと菜の花の煮物		けんちん煮		キャベツと鶏肉の甘酢炒め		キャベツと鶏肉の甘酢炒め		キャベツと鶏肉の甘酢炒め					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		法蓮草のごま和え		キャベツのピーナッツ和え		人参のおかかサラダ				人参のおかかサラダ		人参のおかかサラダ		人参のおかかサラダ					
	卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず					
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット					
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー					
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質					
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					
	豚たまキャベツ		ますの幽庵焼		麦鯖豆		ロールキャベツと彩り野菜のポトフ		鯖の照焼		麦鯖豆		鶏のスタミナ醤油焼き		麦豆鶏					
	豆腐のかに風あんかけ		塩ゆでアスパラ		ナスの挽肉炒め		ひじきと挽肉の炒め物		ミックスソテー		乳麦豆鶏		コーンソテー		乳麦豆鶏					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		カボチャとハムのサラダ				フレンチマカロニ		竹輪の五色きんぴら		卵麦豆鶏		白菜と挽肉の旨煮		麦豆鶏					
	卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず					
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット					
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー					
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質					
間食	◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(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					
	かき揚げ		照焼チキン		フリのごま焼		麦豆鶏		鶏のごまタレ煮		麦豆鶏		オニオンスパイスバーグ		乳麦豆鶏					
	人参のレモン煮		人参のきんぴら		法蓮草の煮びたし		麦豆		人参グラッセ		乳麦豆鶏		スパソテー		乳麦豆鶏					
	蒸し鶏の炒め物		野菜のバジルチーズ焼き		鶏肉のカレー煮		乳麦豆鶏		里芋の柚子味噌煮		麦豆		大豆と人参の煮物		麦豆					
	ポテトマザラダ		キャベツと人参の浅漬け		和風ザラダ		卵豆		れんこんサラダ		卵麦落豆鶏		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦豆					
	卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず					
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット					
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					
	かき揚げ		照焼チキン		フリのごま焼		麦豆鶏		鶏のごまタレ煮		麦豆鶏		オニオンスパイスバーグ		乳麦豆鶏					
	人参のレモン煮		人参のきんぴら		法蓮草の煮びたし		麦豆		人参グラッセ		乳麦豆鶏		スパソテー		乳麦豆鶏					
	蒸し鶏の炒め物		野菜のバジルチーズ焼き		鶏肉のカレー煮		乳麦豆鶏		里芋の柚子味噌煮		麦豆		大豆と人参の煮物		麦豆					
	ポテトマザラダ		キャベツと人参の浅漬け		和風ザラダ		卵豆		れんこんサラダ		卵麦落豆鶏		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦豆					
	卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず					
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット					
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー					
合計	★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					
	かき揚げ		照焼チキン		フリのごま焼		麦豆鶏		鶏のごまタレ煮		麦豆鶏		オニオンスパイスバーグ		乳麦豆鶏					
	人参のレモン煮		人参のきんぴら		法蓮草の煮びたし		麦豆		人参グラッセ		乳麦豆鶏		スパソテー		乳麦豆鶏					
	蒸し鶏の炒め物		野菜のバジルチーズ焼き		鶏肉のカレー煮		乳麦豆鶏		里芋の柚子味噌煮		麦豆		大豆と人参の煮物		麦豆					
	ポテトマザラダ		キャベツと人参の浅漬け		和風ザラダ		卵豆		れんこんサラダ		卵麦落豆鶏		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦豆					
	卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず					
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット					
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー					
合計(間食込)	★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					
	かき揚げ		照焼チキン		フリのごま焼		麦豆鶏		鶏のごまタレ煮		麦豆鶏		オニオンスパイスバーグ		乳麦豆鶏					
	人参のレモン煮		人参のきんぴら		法蓮草の煮びたし		麦豆		人参グラッセ		乳麦豆鶏		スパソテー		乳麦豆鶏					
	蒸し鶏の炒め物		野菜のバジルチーズ焼き		鶏肉のカレー煮		乳麦豆鶏		里芋の柚子味噌煮		麦豆		大豆と人参の煮物		麦豆					
	ポテトマザラダ		キャベツと人参の浅漬け		和風ザラダ		卵豆		れんこんサラダ		卵麦落豆鶏		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦豆					
	卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏		卵麦落豆鶏					
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず					
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット					
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー					

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 麩の野菜あんかけ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 138kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.2g 炭水化物 13.2g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 414kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.9g 炭水化物 69.2g ナトリウム 1016mg 食塩相当量 2.6g	フルセット たんぱく質 11.3g 脂質 8.9g 炭水化物 69.2g ナトリウム 1016mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 98kcal たんぱく質 7.1g 脂質 3.8g 炭水化物 9.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 377kcal たんぱく質 13.0g 脂質 4.7g 炭水化物 69.0g ナトリウム 1063mg 食塩相当量 2.7g	フルセット たんぱく質 13.0g 脂質 4.7g 炭水化物 69.0g ナトリウム 1063mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 134kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.9g 炭水化物 9.9g ナトリウム 467mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 400kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.8g 炭水化物 66.3g ナトリウム 909mg 食塩相当量 2.3g	フルセット たんぱく質 13.3g 脂質 7.8g 炭水化物 66.3g ナトリウム 909mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 158kcal たんぱく質 10.9g 脂質 7.8g 炭水化物 11.6g ナトリウム 507mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 439kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.5g 炭水化物 68.9g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g	フルセット たんぱく質 17.4g 脂質 9.5g 炭水化物 68.9g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 172kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.0g 炭水化物 17.8g ナトリウム 489mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 440kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 74.3g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	フルセット たんぱく質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 74.3g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g
昼	食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★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 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 313kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.4g 炭水化物 12.7g ナトリウム 820mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 584kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.3g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	フルセット たんぱく質 24.4g 脂質 21.3g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.3g 炭水化物 30.6g ナトリウム 1214mg 食塩相当量 3.1g	おかずセット フルセット 533kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 88.1g ナトリウム 1656mg 食塩相当量 4.2g	フルセット たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 88.1g ナトリウム 1656mg 食塩相当量 4.2g	栄養価 エネルギー 307kcal たんぱく質 13.9g 脂質 19.1g 炭水化物 18.4g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 585kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.8g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1200mg 食塩相当量 3.1g	フルセット たんぱく質 20.5g 脂質 20.8g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1200mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 201kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.1g 炭水化物 17.5g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 467kcal たんぱく質 19.9g 脂質 9.0g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1206mg 食塩相当量 3.1g	フルセット たんぱく質 19.9g 脂質 9.0g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1206mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 10.0g 脂質 7.7g 炭水化物 22.7g ナトリウム 740mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 470kcal たんぱく質 16.3g 脂質 8.7g 炭水化物 80.8g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	フルセット たんぱく質 16.3g 脂質 8.7g 炭水化物 80.8g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 竹輪の辛子炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g モウカ生姜煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			★生姜ごはん チーズささみフライ インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 216kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.3g 炭水化物 17.9g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 488kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.3g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	フルセット たんぱく質 18.7g 脂質 11.3g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 327kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.9g 炭水化物 29.6g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 610kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.7g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	フルセット たんぱく質 18.4g 脂質 19.7g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 227kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.3g 炭水化物 16.9g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 499kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.2g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	フルセット たんぱく質 22.1g 脂質 12.2g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 286kcal たんぱく質 9.8g 脂質 17.9g 炭水化物 19.9g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 558kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.9g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	フルセット たんぱく質 15.9g 脂質 18.9g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 274kcal たんぱく質 12.5g 脂質 16.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 725mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 593kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.3g 炭水化物 81.0g ナトリウム 1740mg 食塩相当量 4.4g	フルセット たんぱく質 19.9g 脂質 20.3g 炭水化物 81.0g ナトリウム 1740mg 食塩相当量 4.4g
合	計	栄養価 エネルギー 667kcal たんぱく質 36.0g 脂質 37.9g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2159mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1486kcal たんぱく質 54.4g 脂質 41.5g 炭水化物 214.3g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.9g	フルセット たんぱく質 54.4g 脂質 41.5g 炭水化物 214.3g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 687kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.0g 炭水化物 70.1g ナトリウム 2406mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1520kcal たんぱく質 47.2g 脂質 36.6g 炭水化物 244.0g ナトリウム 3730mg 食塩相当量 9.5g	フルセット たんぱく質 47.2g 脂質 36.6g 炭水化物 244.0g ナトリウム 3730mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 668kcal たんぱく質 37.8g 脂質 37.3g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1883mg 食塩相当量 4.8g	おかずセット フルセット 1484kcal たんぱく質 55.9g 脂質 40.8g 炭水化物 215.7g ナトリウム 3213mg 食塩相当量 8.2g	フルセット たんぱく質 55.9g 脂質 40.8g 炭水化物 215.7g ナトリウム 3213mg 食塩相当量 8.2g	栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 34.8g 脂質 33.8g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1464kcal たんぱく質 53.2g 脂質 37.4g 炭水化物 219.5g ナトリウム 3343mg 食塩相当量 8.5g	フルセット たんぱく質 53.2g 脂質 37.4g 炭水化物 219.5g ナトリウム 3343mg 食塩相当量 8.5g	栄養価 エネルギー 639kcal たんぱく質 29.6g 脂質 32.6g 炭水化物 59.7g ナトリウム 1954mg 食塩相当量 4.9g	おかずセット フルセット 1503kcal たんぱく質 49.2g 脂質 37.9g 炭水化物 236.1g ナトリウム 3856mg 食塩相当量 9.8g	フルセット たんぱく質 49.2g 脂質 37.9g 炭水化物 236.1g ナトリウム 3856mg 食塩相当量 9.8g

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

お食事の作り方

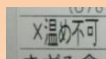


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)	
朝	食	★全粥240g 麩の野菜あんかけ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁	
		麦 麦 卵麦か 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵麦 卵乳麦 乳麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 138kcal 297kcal たんぱく質 5.0g 8.7g 脂質 7.2g 7.9g 炭水化物 13.2g 46.2g ナトリウム 575mg 1015mg 食塩相当量 1.5g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 98kcal 257kcal たんぱく質 7.1g 10.8g 脂質 3.8g 4.5g 炭水化物 9.9g 42.9g ナトリウム 622mg 1062mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 134kcal 293kcal たんぱく質 7.6g 11.3g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 9.9g 42.9g ナトリウム 467mg 907mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 158kcal 317kcal たんぱく質 10.9g 14.6g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 11.6g 44.6g ナトリウム 507mg 947mg 食塩相当量 1.3g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 172kcal 331kcal たんぱく質 7.1g 10.8g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 17.8g 50.8g ナトリウム 489mg 929mg 食塩相当量 1.2g 2.4g	
		★全粥240g ブリの磯辺焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コースロー ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 313kcal 472kcal たんぱく質 18.6g 22.3g 脂質 20.4g 21.1g 炭水化物 12.7g 45.7g ナトリウム 820mg 1260mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 262kcal 421kcal たんぱく質 10.0g 13.7g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 30.6g 63.6g ナトリウム 1214mg 1654mg 食塩相当量 3.1g 4.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 307kcal 466kcal たんぱく質 13.9g 17.6g 脂質 19.1g 19.8g 炭水化物 18.4g 51.4g ナトリウム 756mg 1196mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 201kcal 360kcal たんぱく質 14.1g 17.8g 脂質 8.1g 8.8g 炭水化物 17.5g 50.5g ナトリウム 764mg 1204mg 食塩相当量 1.9g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 193kcal 352kcal たんぱく質 10.0g 13.7g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 22.7g 55.7g ナトリウム 740mg 1180mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 竹輪の辛子炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g モウカ生姜煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g チーズささみフライ インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 216kcal 375kcal たんぱく質 12.4g 16.1g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 17.9g 50.9g ナトリウム 764mg 1204mg 食塩相当量 1.9g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 327kcal 486kcal たんぱく質 11.6g 15.3g 脂質 17.9g 18.6g 炭水化物 29.6g 62.6g ナトリウム 570mg 1010mg 食塩相当量 1.4g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 227kcal 386kcal たんぱく質 16.3g 20.0g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 16.9g 49.9g ナトリウム 660mg 1100mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 286kcal 445kcal たんぱく質 9.8g 13.5g 脂質 17.9g 18.6g 炭水化物 19.9g 52.9g ナトリウム 748mg 1188mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 274kcal 433kcal たんぱく質 12.5g 16.2g 脂質 16.9g 17.6g 炭水化物 19.2g 52.2g ナトリウム 725mg 1165mg 食塩相当量 1.8g 3.0g	
		★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

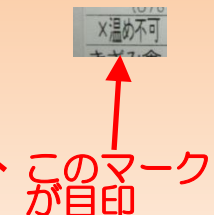


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24日(金)			
朝食	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 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	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal
	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g
	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g
	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg
	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	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 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 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 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	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	320kcal	エネルギー	155kcal	332kcal
	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	16.7g	54.8g
	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg	1250mg	ナトリウム	742mg	1264mg
	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	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g
夕食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 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	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	149kcal	326kcal
	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.2g	57.3g
	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	789mg	1311mg
	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	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g
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	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal	945kcal	エネルギー	380kcal	911kcal
	蛋白質	20.2g	31.3g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	12.6g	23.7g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	16.9g	19.0g
	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g	166.2g	炭水化物	46.2g	160.5g
	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg	3485mg	ナトリウム	2078mg	3644mg
	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	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.3g	9.2g

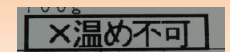
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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