

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)						
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦え 乳麦落 乳麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g	干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーもぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g	チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	ほっけ塩焼 スナッフえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子としめじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g	肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g	サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g	ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 卵乳麦
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	198kcal	464kcal
	たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.2g	25.0g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	11.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.5g	9.1g
炭水化物	9.6g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.5g	68.4g	
ナトリウム	582mg	812mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	777mg	1030mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎りんご150g						
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g	照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g	さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g	ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦落 麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	477kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	762mg	910mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	631kcal	1411kcal	エネルギー	657kcal	1433kcal	エネルギー	628kcal	1402kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal
	たんぱく質	40.2g	56.6g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.7g	56.1g	たんぱく質	41.0g	58.1g
	脂質	32.6g	35.2g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.4g	34.7g	脂質	31.4g	34.9g
	炭水化物	44.4g	210.2g	炭水化物	48.6g	212.4g	炭水化物	45.7g	210.9g	炭水化物	47.4g	212.4g	炭水化物	43.5g	209.3g
ナトリウム	2203mg	2826mg	ナトリウム	2053mg	2654mg	ナトリウム	2054mg	2676mg	ナトリウム	2191mg	2793mg	ナトリウム	2127mg	2836mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1609kcal	エネルギー	858kcal	1634kcal	エネルギー	825kcal	1599kcal	エネルギー	824kcal	1608kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal
	たんぱく質	47.1g	63.5g	たんぱく質	49.8g	65.8g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.6g	64.0g	たんぱく質	47.1g	64.2g
	脂質	39.6g	42.2g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	37.4g	39.9g	脂質	38.4g	41.7g	脂質	38.5g	42.0g
	炭水化物	73.3g	239.1g	炭水化物	77.5g	241.3g	炭水化物	73.5g	238.7g	炭水化物	75.6g	240.6g	炭水化物	75.4g	241.2g
	ナトリウム	2277mg	2900mg	ナトリウム	2130mg	2731mg	ナトリウム	2130mg	2752mg	ナトリウム	2267mg	2869mg	ナトリウム	2201mg	2910mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	

※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、商品は使用日に限定して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

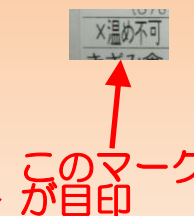


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)						
朝食	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ	★ごはん120g	大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	★ごはん120g	干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め	★ごはん120g	チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え					
	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	ほっけ塩焼 スナッフえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とし	★ごはん120g	肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味	★ごはん120g	サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	★ごはん120g	ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパンジーサラダ	★ごはん120g	あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物					
	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵	卵麦え 乳麦落 卵						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.2g	22.5g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.9g	11.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.5g	8.0g	
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	777mg	778mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g	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	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎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 ◎りんご150g										
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎りんご150g										
夕食	★ごはん120g	こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん120g	照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え	★ごはん120g	さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え	★ごはん120g	ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え					
	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵	乳麦 卵麦え 乳麦落 卵						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	43.5g	169.2g
ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2201mg	2204mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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、商品は使用日に限定して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

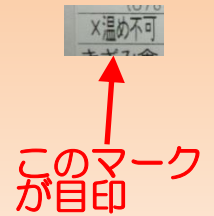


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月25日(月)			7月26日(火)			7月27日(水)			7月28日(木)			7月29日(金)		
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青葉のおかかマヨネーズ和え			★ごはん150g 卵乳麦 オムレツ トマトソース 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子とまねきの煮物 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 目玉焼き じゃが芋の洋風あんかけ パスタのサラダ			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜たっぷりマヨネーズ炒め 西色なます		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	
たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	
脂質	22.4g	23.0g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	15.4g	16.0g	
炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	24.8g	77.6g	
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	769mg	770mg	
カリウム	623mg	684mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	605mg	666mg	
リン	135mg	200mg	リン	156mg	221mg	リン	67mg	132mg	リン	123mg	188mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン			★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ			★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 野菜のパジルチーズ焼き キャロットエッグ			★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 白菜の煮ひたし ポテトサラダ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ スパッパエンドウ ごま風味炒め さつま芋サラダ		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	
たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	14.7g	18.8g	
脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.2g	22.8g	
炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	29.3g	82.1g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	483mg	484mg	
カリウム	536mg	597mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	585mg	646mg	カリウム	572mg	633mg	カリウム	682mg	743mg	
リン	201mg	266mg	リン	136mg	201mg	リン	190mg	255mg	リン	120mg	185mg	リン	186mg	251mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g			◎パイナップル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 白菜と豚肉の煮ひたし マカロニサラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんごんの土佐煮 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参シヤトー 里芋のおろし煮 ただきごぼう			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	5.1g	9.2g	
脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	18.6g	19.2g	
炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	29.2g	82.0g	
ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	412mg	473mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	343mg	404mg	
リン	116mg	181mg	リン	132mg	197mg	リン	189mg	254mg	リン	176mg	241mg	リン	74mg	139mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	
たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.2g	58.0g	
炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	83.3g	241.7g	
ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	
カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1630mg	1813mg	
リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	446mg	641mg	リン	419mg	614mg	リン	384mg	579mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	
たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.3g	58.1g	
炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	98.8g	257.2g	
ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	
カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1690mg	1873mg	
リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	453mg	648mg	リン	425mg	620mg	リン	391mg	586mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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



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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。
このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)				
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中巻炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	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
昼食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かぶらのヒナカツ味噌和え	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 豚バラのすぎ焼き煮 若芽としらすのおひたし	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごまと和え	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 鮭と豚肉のチャンプル マッシュサラダ	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ パンレスパ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え	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
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	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
夕食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 かぼちゃとハムのサラダ	★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のガレー煮 コボウのピリ辛サラダ	★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 鮭とえのきのさっと煮 春雨フルーツサラダ	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
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	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
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	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

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。

※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、商品は使用日限定で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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月25日(月)			7月26日(火)			7月27日(水)			7月28日(木)			7月29日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	焼豆腐の含め煮	麦	★やわらかごはん180g	オムレツ	卵麦	★やわらかごはん180g	豚すき風煮物	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏じゃがが煮	麦落	
	白菜ときのこの煮物	麦		特製デミグラスソース	乳麦		三色炒め煮	麦落		大根と小松菜の煮物	麦		ひじきの五目煮	麦		
	なすの中華風南蛮漬け	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		オクラとモほろのピーナツ味噌和え	乳麦落		一夜漬(白菜人参)	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		
	★味噌汁	麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	92kcal	360kcal	エネルギー	173kcal	440kcal	エネルギー	162kcal	439kcal	エネルギー	94kcal	364kcal	エネルギー	116kcal	390kcal
蛋白質	蛋白質	3.9g	9.6g	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	2.9g	8.7g	蛋白質	6.5g	12.8g	
脂質	脂質	4.0g	4.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	6.1g	7.8g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	3.8g	4.8g	
炭水化物	炭水化物	9.4g	66.2g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	16.1g	72.5g	炭水化物	8.1g	65.1g	炭水化物	14.9g	72.5g	
ナトリウム	ナトリウム	628mg	1071mg	ナトリウム	643mg	1087mg	ナトリウム	771mg	1214mg	ナトリウム	569mg	1010mg	ナトリウム	533mg	975mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	和風唐揚げ	麦	★やわらかごはん180g	赤魚の照焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★やわらかごはん180g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★やわらかごはん180g	八宝菜	え	
	ミックスソテー	乳麦		ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮	麦		白菜と若布の煮物	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	321kcal	602kcal	エネルギー	191kcal	463kcal	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	333kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	545kcal
蛋白質	蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	10.7g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	11.3g	17.9g	
脂質	脂質	19.1g	20.8g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	21.9g	22.8g	脂質	14.4g	16.1g	
炭水化物	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	14.8g	72.0g	炭水化物	20.4g	77.2g	炭水化物	22.8g	79.5g	炭水化物	22.0g	78.6g	
ナトリウム	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	737mg	1178mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	889mg	1333mg	ナトリウム	913mg	1357mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	プリのごま醤油焼	麦	★やわらかごはん180g	ポークジンジャー	麦	★やわらかごはん180g	ハヤシライスのルー	乳麦	
	法蓮草	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		ベーコンポテト	卵乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		
	鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦		大豆とマトのマリネサラダ	卵麦		カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落		
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	258kcal	530kcal	エネルギー	247kcal	522kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	256kcal	526kcal
蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.9g	16.8g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	10.4g	16.3g	
脂質	脂質	8.7g	9.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	12.7g	13.6g	
炭水化物	炭水化物	22.2g	78.6g	炭水化物	24.9g	82.5g	炭水化物	11.3g	69.6g	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	25.0g	82.2g	
ナトリウム	ナトリウム	774mg	1216mg	ナトリウム	960mg	1402mg	ナトリウム	806mg	1248mg	ナトリウム	870mg	1339mg	ナトリウム	1121mg	1562mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	644kcal	1459kcal	エネルギー	622kcal	1433kcal	エネルギー	614kcal	1436kcal	エネルギー	685kcal	1489kcal	エネルギー	639kcal	1461kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	48.8g	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	35.3g	53.5g	蛋白質	28.9g	46.2g	蛋白質	28.2g	47.0g
	脂質	脂質	31.8g	35.3g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	30.0g	33.6g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	30.9g	34.5g
	炭水化物	炭水化物	57.2g	227.7g	炭水化物	54.3g	225.4g	炭水化物	47.8g	219.3g	炭水化物	54.2g	224.3g	炭水化物	61.9g	233.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2297mg	3623mg	ナトリウム	2340mg	3667mg	ナトリウム	2412mg	3741mg	ナトリウム	2328mg	3682mg	ナトリウム	2567mg	3894mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.6g	10.0g

★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

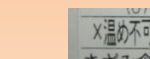


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

「刻み食」 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)				
朝 食	★全粥240g	焼豆腐の含め煮	麦	★全粥240g	オムレツ	卵麦	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	鶏じゃがが煮	麦落	
	白菜ときのこの煮物	小麦		特製デミグラスソース	乳麦		白身魚のしんじょう	麦落		ひじきの五目煮	麦		
	なすの中風南蛮漬け	小麦		パスタのクリーム煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	大根と小松菜の煮物	麦落		切干と法蓮草のおひたし	麦		
	★味噌汁	麦		煮し鶏とぜんまいのマリネ	麦	★味噌汁	一夜漬(白菜人参)	麦		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	94kcal	253kcal
蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	
脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	5.6g	6.3g	
炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	8.1g	41.1g	
ナトリウム	ナトリウム	628mg	1068mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	569mg	1009mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	赤魚の照焼	麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	
	ミックスソテー	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦		ツナあっさり煮	麦		白菜と若布の煮物	麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	333kcal	492kcal
蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	
脂質	脂質	19.1g	19.8g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	21.9g	22.6g	
炭水化物	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	22.8g	55.8g	
ナトリウム	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	889mg	1329mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★全粥240g	プリのごま醤油焼	麦	★全粥240g	ポークジンジャー	麦	
	法蓮草	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		ベーコンポテト	卵乳麦		
	鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦		大豆とマトのマリネサラダ	卵麦		
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	258kcal	417kcal
蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	
脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	23.3g	56.3g	
ナトリウム	ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	960mg	1400mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	870mg	1310mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	28.9g	40.0g
	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	38.9g	41.0g
	炭水化物	炭水化物	57.2g	156.2g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	54.2g	153.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2297mg	3617mg	ナトリウム	2340mg	3660mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2328mg	3648mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★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

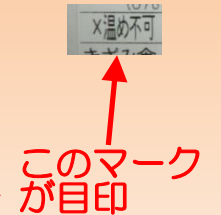


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

	7月25日(月)			7月26日(火)			7月27日(水)			7月28日(木)			7月29日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★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	
	一夜漬	乳麦	麦	若芽のゴマ酢和え	麦	麦	昆布の佃煮	麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	切干大根煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	270kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g
ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★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	
	大根の千切煮	乳麦	麦	昆布煮豆	乳麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	麦	メンマの中華和え	乳麦	麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★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	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	がんも煮	麦	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦	麦	菜の花の辛子和え	乳麦	麦	大豆大根煮	卵乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	20.8g	21.5g	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	エネルギー	453kcal	975kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	脂質	25.8g	27.9g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	18.0g	20.1g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g

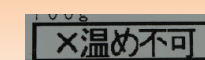
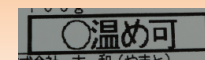
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)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