

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え		
	えび団子とかぶの煮物	ツナと大豆の炒め煮	寄せ豆腐のうすあん	人参の炒り煮	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮		
	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(若芽・おつゆ)		
	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	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	食塩相当量
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	ブリのごま醤油焼		
	白菜と挽肉の旨煮	菜の花とひじきのごま和え	塩枝豆	豚肉とじゃが芋の昆布煮	青菜と高野豆腐の煮物	豚肉とごぼうの煮物	春菊のなめこ和え	星芋と玉ねぎのそぼろ煮	大根とごぼうの甘辛煮			
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	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	食塩相当量
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	サワラの蒸し煮	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め		
夕食	菜の花	蒸し鶏の炒め物	人参クラッセ	チンジャオロース	★ごはん150g	サワラの蒸し煮	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め		
	さつま揚げの味噌炒め	★すまし汁(えのき・おつゆ)	ツナあつさり煮	★味噌汁(巻麩・えのき)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	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	食塩相当量
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	

※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。

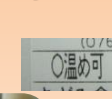
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

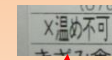


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)					
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え				
	えび団子とかぶの煮物	ツナと大豆の炒め煮	寄せ豆腐のうすあん	人参の炒り煮	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉のすき焼き	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	れんこんの五目炒め煮	キャベツと鶏の辛子和え				
	もずくの酢の物		キャベツと鶏肉の野草生煮和え		キャベツと鶏肉の野草生煮和え		キャベツと鶏肉の野草生煮和え		キャベツと鶏肉の野草生煮和え					
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	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	食塩相当量		
朝食	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	えび団子の炊き合せ	★ごはん120g	ブリのごま醤油焼				
昼食	白菜と挽肉の旨煮	菜の花とひじきのごま和え	塩枝豆	豚肉とじゃが芋の昆布煮	青菜と高野豆腐の煮物	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	豚肉とごぼうの煮物	春菊のなめこ和え	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	大根とごぼうの甘辛煮				
昼食	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				
昼食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	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	食塩相当量		
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦				
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	菜の花	鶏肉のマーマレード煮	人参クラッセ	サワラの蒸し煮	ヒーマンソテー	鶏のマスタード焼き	ミックスソテー	豚肉と野菜のトマト炒め	ブロccoliの煮物				
	蒸し鶏の炒め物	さつま揚げの味噌炒め	チンジャオロース	ツナあっさり煮	竹の子と人参のおかか煮	ブロッコリーのゴマ和え	ひとくちがんも煮	キャベツのあっさり昆布和え	切干と人参のハリハリ					
	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	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	食塩相当量		
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	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	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	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	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	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	食塩相当量

※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

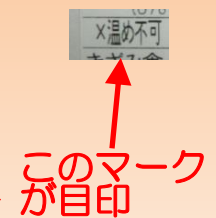


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)				
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦			
	牛肉と厚揚げの旨辛煮	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	麦	揚げ真文の柚子おろしあん	麦			
	麺とえのきのさつと煮	麦	スパトマト炒め	麦	大根と露の出汁煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	麦	さつまいものオレンジ煮	麦			
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	和風スハゲタイ	乳麦	コールスローサラダ	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			
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	3.6g	7.7g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	15.7g	16.3g	
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	32.0g	84.8g	
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	505mg	506mg	
カリウム	518mg	579mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	449mg	510mg		
リン	133mg	198mg	リン	94mg	159mg	リン	76mg	141mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	カレーの照焼	麦	マンチカツ	卵乳麦	塩タレポーク	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦			
	平さやいんげん	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人蔘クラッセ	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦			
	れんこんの主佐煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ごま風味炒め	麦	切干大根のカシキんぴら	卵乳麦			
	さっぱりポテトサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	卵乳麦			和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨のサラダ	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	307kcal	550kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.3g	24.9g	
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	
ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	727mg	727mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	764mg	765mg		
カリウム	606mg	667mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg		
リン	179mg	244mg	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g				
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦			
	肉団子とさつまいもの黒酢あん	卵乳麦	甘辛チキン	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦			
	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦			
	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	シヤーマンポテト	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	ツナあつさり煮	麦			
	和風マヨネーズ和え	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	24.3g	24.3g	脂質	23.2g	23.2g	
炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.7g	75.5g		
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	583mg	584mg		
カリウム	476mg	537mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	602mg	663mg		
リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	209mg	274mg	リン	153mg	218mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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	964kcal	1693kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	57.6g	59.4g	
	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	78.9g	237.3g	
	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1854mg	1851mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	
	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1367mg	1550mg	
	リン	467mg	662mg	リン	380mg	575mg	リン	414mg	609mg	リン	369mg	564mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質		52.8g	54.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	57.7g	59.5g	
炭水化物		107.6g	266.0g	炭水化物	91.2g	249.6g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.4g	252.8g	
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	
カリウム		1660mg	1843mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1427mg	1610mg	
リン		474mg	669mg	リン	386mg	581mg	リン	417mg	612mg	リン	376mg	571mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	57.7g	59.5g		
炭水化物	107.6g	266.0g	炭水化物	91.2g	249.6g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.4g	252.8g		
ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1986mg	1989mg		
カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1427mg	1610mg		
リン	474mg	669mg	リン	386mg	581mg	リン	417mg	612mg	リン	376mg	571mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

※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の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

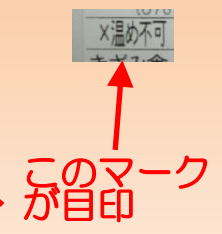


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)						
朝食	★ごはん180g 肉団子と白煮のとうもろこし コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と落の出す汁煮 スープキャベツ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 ハンパンシーサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	132kcal	422kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	4.6g	9.5g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	272mg	344mg	カリウム	329mg	401mg	カリウム	627mg	555mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	552mg	624mg
	リン	114mg	191mg	リン	60mg	137mg	リン	175mg	252mg	リン	93mg	170mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 塩タレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え						
	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	283kcal	573kcal	エネルギー	354kcal	644kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	188mg	265mg	リン	232mg	309mg	リン	216mg	293mg	リン	169mg	246mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白だし和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g サワラのバジルオーリーブ焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごまタレ煮 指ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケーの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.5g	23.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	785mg	857mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	232mg	309mg	リン	192mg	269mg	リン	207mg	284mg	リン	192mg	269mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	45.5g	47.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	49.2g	231.2g	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	53.1g	241.8g
	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1601mg	1817mg
	リン	534mg	765mg	リン	484mg	715mg	リン	598mg	829mg	リン	454mg	685mg	リン	613mg	844mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	887kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.9g	58.6g
脂質		45.7g	47.8g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.7g	43.8g
炭水化物		84.8g	273.5g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	84.0g	272.7g
ナトリウム		1957mg	1960mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
カリウム		1630mg	1846mg	カリウム	1679mg	1895mg	カリウム	1730mg	1946mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1721mg	1937mg
リン		540mg	771mg	リン	498mg	729mg	リン	604mg	835mg	リン	466mg	697mg	リン	627mg	858mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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冷蔵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の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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	がんもと白菜の煮物	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
	春雨のサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	人参のごま味噌サラダ	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	217kcal	483kcal	139kcal	405kcal	109kcal	383kcal	186kcal	464kcal	130kcal	402kcal
蛋白質	6.9g	12.6g	5.6g	11.3g	8.8g	14.6g	10.9g	17.5g	7.0g	13.3g	
脂質	14.0g	14.9g	2.7g	3.6g	2.4g	3.3g	8.3g	10.0g	4.3g	5.3g	
炭水化物	14.7g	70.8g	23.3g	79.7g	13.1g	71.3g	16.6g	73.2g	16.5g	73.7g	
ナトリウム	776mg	1219mg	795mg	1257mg	671mg	1112mg	527mg	971mg	642mg	1083mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	1.6g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	サワラのごま焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	オクラのペペロンチーノ		麩の野菜あんかけ	麦	春雨の五目炒め	麦	大根の甘酢漬け		カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	切干と人参のハリハリ	麦	野菜の三杯酢	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦			
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	223kcal	496kcal	245kcal	515kcal	259kcal	535kcal	243kcal	515kcal	212kcal	478kcal	
蛋白質	15.9g	22.0g	11.4g	17.3g	11.1g	17.5g	16.2g	22.4g	8.7g	14.4g	
脂質	10.0g	11.0g	14.5g	15.4g	13.1g	14.8g	10.1g	11.1g	11.9g	12.8g	
炭水化物	17.0g	74.3g	15.2g	72.4g	23.6g	80.0g	18.3g	75.3g	19.3g	75.6g	
ナトリウム	855mg	1297mg	767mg	1208mg	913mg	1355mg	760mg	1201mg	735mg	1198mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	白身魚の味噌煮		ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落	ささみ大葉フライ	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	菜の花		ナポリタンポテト	乳麦	人参のきな粉和え	麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	232kcal	499kcal	323kcal	600kcal	252kcal	526kcal	254kcal	521kcal	281kcal	548kcal	
蛋白質	9.6g	15.5g	11.4g	17.8g	15.7g	21.9g	12.0g	17.7g	13.8g	19.6g	
脂質	11.7g	12.6g	17.0g	18.7g	13.8g	14.8g	14.5g	15.4g	15.6g	16.5g	
炭水化物	22.0g	78.5g	31.3g	87.7g	16.0g	73.6g	19.9g	76.3g	21.6g	78.1g	
ナトリウム	772mg	1217mg	804mg	1247mg	852mg	1294mg	958mg	1402mg	833mg	1275mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	672kcal	1478kcal	707kcal	1520kcal	620kcal	1444kcal	683kcal	1500kcal	623kcal	1428kcal
	蛋白質	32.4g	50.1g	28.4g	46.4g	35.6g	54.0g	39.1g	57.6g	29.5g	47.3g
	脂質	35.7g	38.5g	34.2g	37.7g	29.3g	32.9g	32.9g	36.5g	31.8g	34.6g
	炭水化物	53.7g	223.6g	69.8g	239.8g	52.7g	224.9g	54.8g	224.8g	57.4g	227.4g
	ナトリウム	2403mg	3733mg	2366mg	3712mg	2436mg	3761mg	2245mg	3574mg	2210mg	3556mg
	塩分	6.2g	9.5g	6.0g	9.5g	6.2g	9.5g	5.6g	9.2g	5.6g	9.0g

★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

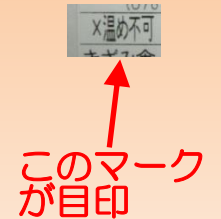


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		
朝食	★全粥240g	がんと白菜の煮物	★全粥240g	里芋のそぼろ煮	★全粥240g	イカと白菜の中華煮	★全粥240g	豚肉と南瓜の甘酢炒め	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	
	麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	麦	麦	麦	卵麦	
	春雨のサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼食	★全粥240g	サワラのごま焼	★全粥240g	焼肉塩炒め	★全粥240g	チキンピカタ	★全粥240g	アジの幽庵焼	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	
	オクラのペペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	春雨の五目炒め	麦	麦	大根の甘酢漬	麦	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	マカロニマリネサラダ	麦	★味噌汁	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼	★全粥240g	ポテトコロッケ	★全粥240g	白身魚の味噌煮	★全粥240g	ブロッコリーのホイコーロー	★全粥240g	ささみ大葉フライ	
	麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦	乳麦	麦	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	麦	菜の花	麦	麦	ナポリタンポテト	麦	人参のきな粉和え	
	五目野菜の甘酢和え	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	青菜のわさび和え	麦	ナスの挽肉炒め	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	麦	れんこんサラダ	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合計	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼	★全粥240g	ポテトコロッケ	★全粥240g	白身魚の味噌煮	★全粥240g	ブロッコリーのホイコーロー	★全粥240g	ささみ大葉フライ	
	麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦	乳麦	麦	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	麦	菜の花	麦	麦	ナポリタンポテト	麦	人参のきな粉和え	
	五目野菜の甘酢和え	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	青菜のわさび和え	麦	ナスの挽肉炒め	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	麦	れんこんサラダ	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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

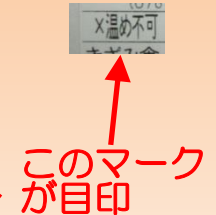


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

	7月3日(月)			7月4日(火)			7月5日(水)			7月6日(木)			7月7日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	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	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼 食	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	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	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	178kcal	352kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	774mg	1297mg	ナトリウム	865mg	1388mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
	大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g
	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	18.3g	29.7g
	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g	脂質	17.9g	20.0g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g
ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2188mg	3757mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	
塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	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。

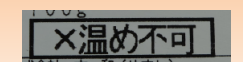
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります