

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	チーズオムレツ					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	チーズオムレツ	卵乳麦					
	大根とひじきのうま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	チーズオムレツ	麦					
	キャベツとコーンの和え物	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	チーズオムレツ	麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	チーズオムレツ	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	188kcal	444kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	167kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	12.8g	72.8g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	ホイコーロー					
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落					
	ケチャップ(小袋)	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
	きのこソテー	卵乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
	ブロッコリーの煮物	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
切干と人参のハリハリ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦						
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	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	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	249kcal	513kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	9.1g	64.0g	炭水化物	17.2g	72.9g
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	619mg	766mg	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	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎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150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮					
	ホッケの幽霊焼	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	平さやいんげん	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	麩の玉子とじ	卵乳麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	あぶらかれい生姜煮	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	217kcal	479kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	204kcal	460kcal			
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	19.9g	25.1g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	19.8g	74.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.5g	72.4g
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	714mg	862mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	883mg	1030mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g
合計	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	656kcal	1432kcal	エネルギー	635kcal	1409kcal	エネルギー	642kcal	1428kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	41.7g	57.5g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	41.7g	58.2g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.2g	208.2g	炭水化物	48.2g	212.0g	炭水化物	43.9g	209.1g	炭水化物	49.3g	215.0g	炭水化物	47.5g	213.3g
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	1995mg	2617mg	ナトリウム	1885mg	2486mg	ナトリウム	2233mg	2836mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	832kcal	1606kcal	エネルギー	841kcal	1627kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.4g	40.0g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	77.1g	240.9g	炭水化物	71.7g	236.9g	炭水化物	77.5g	243.2g	炭水化物	79.4g	245.2g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2140mg	2741mg	ナトリウム	2071mg	2693mg	ナトリウム	1961mg	2562mg	ナトリウム	2307mg	2910mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.4g	食塩相当量	5.8g	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24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	チースオムレツ					
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チースオムレツ					
	大根とひじきのうま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チースオムレツ					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵乳麦	チースオムレツ					
	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	188kcal	381kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	ホイコーロー					
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
	ケチャップ(小袋)	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦					
	きのこソテー	卵乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	卵乳麦	ホイコーロー	麦					
	ブロccoliの煮物	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ヒーマンソテー	麦	白菜と若布の煮物	麦	ブロccoliの玉子とヒ	卵乳麦					
切干と人参のハリハリ	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	菜の花のツナごま和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	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	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	16.0g	16.5g	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	11.6g	53.5g	炭水化物	9.1g	51.0g	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	672mg	673mg	ナトリウム	619mg	620mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎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	麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	サワラの味噌煮	★ごはん120g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん120g	あぶらかれい生姜煮					
	ホッケの幽霊焼	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	平さやいんげん	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	麩の玉子とじ	卵乳麦	肉丼の具	麦	人参のさんぴら	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	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	217kcal	410kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	204kcal	397kcal			
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	883mg	884mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	71.7g	197.4g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2307mg	2310mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	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。
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24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	じゃが芋デミグラスソース	鶏肉の中華炒め	肉団子の中華炒め	鶏肉の中華炒め	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	目玉焼き	目玉焼き	キャベツと豚肉のカキソース炒め	キャベツと豚肉のカキソース炒め		
	ナスの油炒め	小倉金時	小倉金時	小倉金時	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み		
	青菜のおかかマヨネーズ和え	法蓮草のごまマヨネーズ	法蓮草のごまマヨネーズ	法蓮草のごまマヨネーズ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	パスタのサラダ	パスタのサラダ	さつま芋サラダ	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		
	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.0g	70.8g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	437mg	438mg
カリウム	641mg	702mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	233mg	294mg	
リン	138mg	203mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	120mg	185mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
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		
	大根と鶏肉の煮物	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ	豚肉と野菜の中華炒め	豚肉と野菜の中華炒め	キャベツメンチ	キャベツメンチ	サワラのチリソースかけ	サワラのチリソースかけ		
	野菜炒め	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	れんこんの土佐煮	れんこんの土佐煮	インケンソー	インケンソー	フロッコリー	フロッコリー		
	マカロニサラダ	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	大根と人参のきんぴら	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	蕨とえのきのきつと煮	蕨とえのきのきつと煮	野菜たっぷりマーボー炒め	野菜たっぷりマーボー炒め		
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	629mg	630mg
カリウム	404mg	465mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	520mg	581mg	
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	142mg	207mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g		
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	お魚サンキ	マホ豆腐	マホ豆腐	マホ豆腐	鶏の旨酢煮	鶏の旨酢煮	鯖のごま醤油焼	鯖のごま醤油焼	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		
	平さやいんげん	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	ミックスソー	ミックスソー	人参シャトー	人参シャトー	きのこあん	きのこあん		
	大豆の肉じゃが煮	マッシュサラダ	マッシュサラダ	マッシュサラダ	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ごま風味炒め	ごま風味炒め		
	春雨タンタン				和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え	たたきごぼう	たたきごぼう	春雨のサラダ	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		
	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.4g	21.4g	脂質	21.1g	23.0g
炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.2g	82.0g	
ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	518mg	579mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	553mg	614mg	
リン	165mg	230mg	リン	136mg	201mg	リン	158mg	223mg	リン	179mg	244mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	82.6g	242.0g	炭水化物	78.6g	237.0g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1821mg	1824mg
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1306mg	1489mg
	リン	403mg	598mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	449mg	644mg
	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	4.6g	4.6g
	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	
エネルギー		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
たんぱく質		27.9g	40.2g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g
脂質		60.9g	62.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.3g	65.1g
炭水化物		93.9g	252.3g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.1g	248.5g
ナトリウム		2102mg	2105mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
カリウム		1619mg	1802mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1362mg	1545mg
リン		409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	380mg	575mg	リン	455mg	650mg
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	4.6g	4.6g

※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

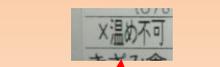


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)			
朝食	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物 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 ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん180g	肉団子のまねぎあん 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	ミートインオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	138kcal	428kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g	牛肉とキャベツの炒め物 ぜんまいとミンチの煮物	★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		
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	20.5g	21.2g
	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	563mg	635mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(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	★ごはん180g	★ごはん180g		
	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	351kcal	641kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	643kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	763mg	764mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	383mg	455mg
	リン	205mg	282mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	★ごはん180g	★ごはん180g		
	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	872kcal	1742kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2161mg	2164mg
	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1368mg	1584mg
	リン	505mg	736mg	リン	390mg	621mg	リン	479mg	710mg	リン	498mg	729mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	81.7g	270.4g
	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1481mg	1697mg
	リン	517mg	748mg	リン	396mg	627mg	リン	493mg	724mg	リン	510mg	741mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月24日(月)			7月25日(火)			7月26日(水)			7月27日(木)			7月28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			
	麩と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		椎茸昆布	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	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	114kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	375kcal
蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.6g	
脂質	脂質	3.6g	4.5g	脂質	脂質	10.8g	12.5g	脂質	脂質	6.2g	7.1g	脂質	脂質	3.8g	4.8g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.1g	炭水化物	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	炭水化物	10.5g	68.1g	
ナトリウム	ナトリウム	459mg	904mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	1095mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	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			
	鶏のごまタレ煮	麦		プリの磯辺焼	麦		鶏肉のレモン風味焼			ハヤシライスのルー	乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	人参のきな粉和え	麦		大根の酢漬			ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花			
	マカロニと白ソースのツナクリーム煮	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		野菜炒め	卵麦		夏野菜の和え物	麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		
	オクラのおかか和え梅風味	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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	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	237kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	495kcal	
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.6g	
脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	18.8g	19.8g	脂質	脂質	10.0g	10.9g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	炭水化物	26.1g	84.4g	
ナトリウム	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	1193mg	1635mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.2g	
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			
	白身フライ	麦		田楽煮	麦		アジのカレー焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		えびカツ	麦え		
	ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			塩枝豆			大豆と人参の煮物	麦		オクラのパペロンチーノ			
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		イカときのこのトマト煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	★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	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	343kcal	608kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	609kcal	
蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	3.8g	5.5g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	炭水化物	20.8g	78.0g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1162mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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	694kcal	1494kcal	エネルギー	エネルギー	628kcal	1447kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1437kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1479kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	50.6g	蛋白質	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	蛋白質	36.6g	55.0g	蛋白質	蛋白質	28.7g	46.5g
	脂質	脂質	38.1g	40.8g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	28.8g	32.4g	脂質	脂質	35.6g	38.4g
	炭水化物	炭水化物	53.0g	222.4g	炭水化物	炭水化物	48.0g	218.7g	炭水化物	炭水化物	51.4g	221.6g	炭水化物	炭水化物	57.4g	230.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3434mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3440mg	ナトリウム	ナトリウム	2162mg	3491mg	ナトリウム	ナトリウム	2566mg	3892mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	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。

このマークが自印



- 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24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	スナトマト炒め	麦
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	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	
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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏のごまタレ煮	麦	プリの磯辺焼	麦	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参のきな粉和え	麦	大根の酢漬	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	乳麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	夏野菜の和え物	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	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	
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	
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	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦え
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	イカときのこのトマト煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	切干と人参のハリハリ	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	★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	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	
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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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	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
	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
	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

★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。



このマークが自印



- 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24日(月)			7月25日(火)			7月26日(水)			7月27日(木)			7月28日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		
	若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
	★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	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		
	昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦か		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		
	★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	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		
	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		
	菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
	★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	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g
ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	
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	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal
	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂質	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	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。

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。



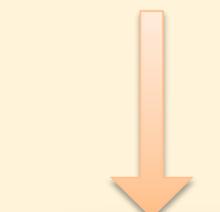
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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