

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	オムレット		筑前煮		牛肉の甘酢炒め		白菜とがんもの煮物		大豆の洋風五目煮			
	ホワイトソース		食べるトマトスープ		高野豆腐の味噌煮		ジャガ芋の中華炒め		竹輪の五色きんぴら			
	ひじきとベーコンの煮物		法蓮草と切干のおひたし		蒸し鶏とザーサイの香味春雨		菜の花とひじきのごま和え		野菜の三杯酢			
	春雨のピーナッツ和え		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★すまし汁(豆腐・えのき)			
★すまし汁(えのき・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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	211kcal	466kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	
たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.2g	15.2g	たんぱく質	11.0g	16.1g	
脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	5.8g	6.6g	
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.9g	71.3g	炭水化物	18.6g	72.8g	
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	690mg	838mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	チキンカレー		豚たまキャベツ		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカパッシュ		豚肉とキャベツの塩おかつ			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		人参しりしり		白菜と挽肉の旨煮		豚肉と大根の煮物		野菜のおろし煮			
	和風サラダ		蒸し鶏と小松菜のごま和え		カリフラワーの柚子味噌和え		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		春雨の中華和え			
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(切干・なめこ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	
たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	12.5g	17.5g	
脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.6g	13.4g	
炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	13.9g	68.1g	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	18.8g	73.5g	
ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	565mg	713mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	759mg	986mg	
食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白身魚のムニエル		揚げ豆腐の挽肉あん		アジの照焼		鶏肉ときのこのバター醤油		ブリの磯辺焼			
	タルタルソース(小袋)		フロッコリー		チンゲン菜とピーマンのソテー		豆腐の塩あんかけ煮		オニオンソテー			
	麩の野菜あんかけ		ネギ味噌炒め		大豆と人参の煮物		キャベツのあっさり昆布和え		炒り豆腐			
	カリフラワーの甘酢漬		菜の花のおひたし		麩と若芽の酢の物		★味噌汁(揚げ・白菜)		白菜と昆布のナムル			
★味噌汁(巻麩・白菜)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(おつゆ・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	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	12.4g	18.2g	
脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	10.8g	12.4g	
炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	12.5g	67.5g	
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	710mg	938mg	ナトリウム	687mg	914mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	622kcal	1400kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	42.3g	58.6g	たんぱく質	40.8g	56.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	26.7g	29.4g	脂質	32.3g	35.6g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.2g	213.3g	炭水化物	53.4g	218.6g	炭水化物	45.6g	210.7g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2051mg	2674mg	ナトリウム	2073mg	2754mg	ナトリウム	2206mg	2807mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	33.7g	36.4g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.1g	245.2g	炭水化物	82.3g	247.5g	炭水化物	73.4g	238.5g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2125mg	2748mg	ナトリウム	2147mg	2828mg	ナトリウム	2282mg	2883mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

お食事の作り方

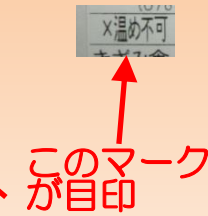


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	筑前煮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦		
	オムレツ	卵麦	食べるトマトスープ	麦	牛肉の甘酢炒め	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	卵乳麦		
	ホワイトソース	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	春雨のピーナッツ和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢	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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.0g	14.3g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	5.8g	6.3g	
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	655mg	656mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	豚たまキャベツ	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦		
	チキンカレーのルー	乳麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦		
	和風サラダ	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦	春雨の中華和え	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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	
脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	
食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦		
	白身魚のムニエル	卵麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦		
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッコリー	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー	卵乳麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦		麦	白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g	
脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.8g	11.3g	
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.5g	54.4g	
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	687mg	688mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		
	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.7g	28.2g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	53.4g	179.1g	炭水化物	45.6g	171.3g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.7g	35.2g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	73.4g	199.1g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2282mg	2285mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

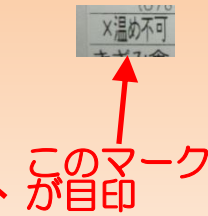


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)	
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	4.5g
	脂質	16.7g	脂質	22.2g	脂質	16.3g	脂質	11.8g	脂質	6.5g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	19.4g	炭水化物	24.8g	炭水化物	15.5g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	582mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	723mg	ナトリウム	563mg
	カリウム	428mg	カリウム	407mg	カリウム	500mg	カリウム	238mg	カリウム	297mg
	リン	132mg	リン	161mg	リン	106mg	リン	81mg	リン	68mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g
	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	287kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	189kcal	エネルギー	144kcal
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	チーズささみフライ	★ごはん150g	チーズささみフライ
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	10.4g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	9.5g	たんぱく質	9.9g
	脂質	25.3g	脂質	16.9g	脂質	20.4g	脂質	8.6g	脂質	23.8g
	炭水化物	24.9g	炭水化物	36.7g	炭水化物	32.1g	炭水化物	45.2g	炭水化物	42.5g
	ナトリウム	813mg	ナトリウム	561mg	ナトリウム	540mg	ナトリウム	693mg	ナトリウム	630mg
	カリウム	466mg	カリウム	539mg	カリウム	461mg	カリウム	535mg	カリウム	477mg
	リン	147mg	リン	137mg	リン	111mg	リン	131mg	リン	126mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g
	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	382kcal	エネルギー	341kcal	エネルギー	371kcal	エネルギー	299kcal	エネルギー	422kcal
間食	◎ハイチナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイチナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイチナップル(缶) 1/5g	
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚げ	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チャップチエ	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鱈の磯辺焼き
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	11.6g
	脂質	18.7g	脂質	17.4g	脂質	17.7g	脂質	34.8g	脂質	27.3g
	炭水化物	23.6g	炭水化物	32.5g	炭水化物	31.1g	炭水化物	25.2g	炭水化物	24.8g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	633mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	534mg	カリウム	496mg	カリウム	485mg	カリウム	376mg	カリウム	431mg
	リン	148mg	リン	87mg	リン	113mg	リン	119mg	リン	168mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g
	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	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	471kcal	エネルギー	396kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	4.5g
	脂質	16.7g	脂質	22.2g	脂質	16.3g	脂質	11.8g	脂質	6.5g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	19.4g	炭水化物	24.8g	炭水化物	15.5g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	582mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	723mg	ナトリウム	563mg
	カリウム	428mg	カリウム	407mg	カリウム	500mg	カリウム	238mg	カリウム	297mg
	リン	132mg	リン	161mg	リン	106mg	リン	81mg	リン	68mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g
	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	287kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	189kcal	エネルギー	144kcal
合計	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん
	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	28.6g	たんぱく質	26.0g
	脂質	60.7g	脂質	56.5g	脂質	54.4g	脂質	55.2g	脂質	57.6g
	炭水化物	75.1g	炭水化物	88.6g	炭水化物	88.0g	炭水化物	85.9g	炭水化物	85.2g
	ナトリウム	2032mg	ナトリウム	2154mg	ナトリウム	1800mg	ナトリウム	2049mg	ナトリウム	1830mg
	カリウム	1428mg	カリウム	1442mg	カリウム	1446mg	カリウム	1149mg	カリウム	1205mg
	リン	427mg	リン	385mg	リン	330mg	リン	331mg	リン	362mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	4.6g
	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	977kcal	エネルギー	979kcal	エネルギー	970kcal	エネルギー	959kcal	エネルギー	962kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん
	たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	29.0g	たんぱく質	26.3g
	脂質	60.8g	脂質	56.6g	脂質	54.5g	脂質	55.3g	脂質	57.7g
	炭水化物	90.3g	炭水化物	104.1g	炭水化物	103.2g	炭水化物	101.4g	炭水化物	100.4g
	ナトリウム	2033mg	ナトリウム	2157mg	ナトリウム	1801mg	ナトリウム	2052mg	ナトリウム	1831mg
	カリウム	1485mg	カリウム	1502mg	カリウム	1503mg	カリウム	1209mg	カリウム	1262mg
	リン	430mg	リン	392mg	リン	333mg	リン	338mg	リン	365mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	4.6g
	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	1040kcal	エネルギー	1043kcal	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1025kcal

※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の場合は事前にご相談ください。
 ※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

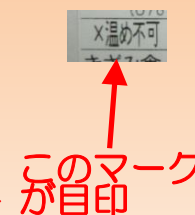


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 人参じりじり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g	白玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 こんにゃくのおおき炒め	卵乳麦落 麦 麦	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	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
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	287mg	359mg
	リン	132mg	209mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	リン	130mg	207mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g	ギーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g	ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g	こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g	豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦落 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	274kcal	564kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	367kcal	657kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	27.6g	28.3g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	725mg	797mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	540mg	612mg
	リン	225mg	302mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	216mg	293mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スバザラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g	ホツケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g	ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 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
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	48.5g	237.2g
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1341mg	1557mg
	リン	519mg	750mg	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	576mg	807mg	リン	480mg	711mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	923kcal
たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
脂質	47.4g	49.5g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	79.0g	267.7g	
ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	
カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1759mg	1975mg	カリウム	1455mg	1671mg	
リン	533mg	764mg	リン	552mg	783mg	リン	507mg	738mg	リン	590mg	821mg	リン	486mg	717mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	麦か	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	豆腐と白菜ののどろ煮	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	ひじきの五目煮	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	白菜と若芽のナムル	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	128kcal	398kcal	86kcal	352kcal	174kcal	440kcal	80kcal	361kcal	150kcal	423kcal
蛋白質	7.4g	13.2g	5.8g	11.5g	11.3g	17.0g	2.7g	9.2g	6.1g	12.1g	
脂質	6.3g	7.2g	3.5g	4.4g	7.4g	8.3g	1.7g	3.4g	9.5g	10.5g	
炭水化物	11.4g	68.6g	9.9g	66.3g	14.7g	71.0g	13.6g	70.9g	10.9g	68.2g	
ナトリウム	483mg	924mg	701mg	1143mg	552mg	996mg	454mg	895mg	732mg	1174mg	
塩分	1.2g	2.4g	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	1.2g	2.3g	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	
	豚生姜焼ききのこ	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	麦	
	ごぼう大豆	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	ピーマンのおかか和え	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	
	さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	四色なます	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花のおひたし	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	346kcal	616kcal	221kcal	498kcal	224kcal	490kcal	247kcal	520kcal	282kcal	550kcal
蛋白質	15.1g	21.1g	11.8g	18.0g	10.3g	16.1g	16.9g	23.0g	8.6g	14.4g	
脂質	17.5g	18.5g	10.8g	11.8g	10.8g	11.7g	13.5g	14.5g	14.8g	15.7g	
炭水化物	31.7g	88.5g	19.8g	77.9g	21.3g	77.7g	13.2g	70.5g	28.0g	84.7g	
ナトリウム	962mg	1406mg	694mg	1135mg	854mg	1296mg	847mg	1289mg	901mg	1345mg	
塩分	2.4g	3.6g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	
	ブリの塩焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	鶏肉のレモン風味焼	麦	あぶらかれいみりん焼	麦	
	人参のレモン煮	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	法蓮草	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マリーネサラダ	卵麦	
	★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	265kcal	537kcal	310kcal	588kcal	290kcal	564kcal	335kcal	602kcal	246kcal	517kcal	
蛋白質	16.0g	22.2g	13.2g	19.8g	12.9g	18.7g	15.4g	21.3g	15.4g	21.2g	
脂質	13.4g	14.4g	15.5g	17.2g	18.4g	19.3g	22.7g	23.6g	12.7g	13.6g	
炭水化物	19.0g	76.2g	25.7g	82.3g	16.7g	74.9g	17.0g	73.3g	16.6g	73.9g	
ナトリウム	658mg	1100mg	1047mg	1491mg	797mg	1238mg	767mg	1211mg	647mg	1089mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.7g	3.8g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.6g	2.8g	
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	739kcal	1551kcal	617kcal	1438kcal	688kcal	1494kcal	662kcal	1483kcal	678kcal	1490kcal
	蛋白質	38.5g	56.5g	30.8g	49.3g	34.5g	51.8g	35.0g	53.5g	30.1g	47.7g
	脂質	37.2g	40.1g	29.8g	33.4g	36.6g	39.3g	37.9g	41.5g	37.0g	39.8g
	炭水化物	62.1g	233.3g	55.4g	226.5g	52.7g	223.6g	43.8g	214.7g	55.5g	226.8g
	ナトリウム	2103mg	3430mg	2442mg	3769mg	2203mg	3530mg	2068mg	3395mg	2280mg	3608mg
	塩分	5.3g	8.8g	6.3g	9.6g	5.6g	8.9g	5.4g	8.7g	5.8g	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。

お食事の作り方

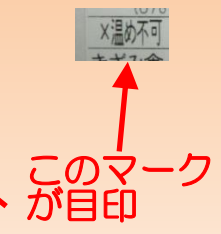


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)							
朝 食	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
		白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
		インゲンのごま和え	麦		切干と若芽のごま和え	麦		ひじきの五目煮	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		白菜と若芽のナムル	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	128kcal	287kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.9g	43.9g	
ナトリウム	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	732mg	1172mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
		ごぼう大豆	麦		ツナじゃがバター	乳麦		担々風春雨	麦落		ピーマンのおかか和え	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
		さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	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	346kcal	505kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
	蛋白質	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	脂質	17.5g	18.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	炭水化物	31.7g	64.7g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	28.0g	61.0g	
ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	901mg	1341mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	プリの塩焼	乳麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鯖の味噌煮	麦	★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼	乳麦	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼	麦	
		人参のレモン煮	麦		オクラのペペロンチーノ	卵乳麦		法蓮草	麦		チンゲン菜ソテー	麦		竹輪の辛子炒め	麦	
		れんこんの五目炒め煮	卵乳麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
		ハムと春雨のサラダ	麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリーネサラダ	卵麦	
		★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	265kcal	424kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	
脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	12.7g	13.4g	
炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	16.6g	49.6g	
ナトリウム	ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	1047mg	1487mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	647mg	1087mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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	739kcal	1216kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal
	蛋白質	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	30.1g	41.2g
	脂質	脂質	37.2g	39.3g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	37.0g	39.1g
	炭水化物	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	55.5g	154.5g
ナトリウム	ナトリウム	2103mg	3423mg	ナトリウム	2442mg	3762mg	ナトリウム	2203mg	3523mg	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	2280mg	3600mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.8g	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。

お食事の作り方

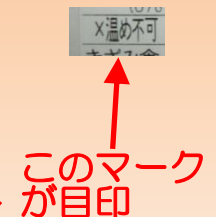


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21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		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		
	★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	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	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
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g
	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	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
	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1107mg	ナトリウム	454mg	980mg	ナトリウム	609mg	1135mg	ナトリウム	625mg	1150mg	ナトリウム	568mg	1095mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	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
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		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		
	もやしサラダ	卵乳麦		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		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	168kcal	343kcal	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
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	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
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	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
	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1456mg	ナトリウム	811mg	1338mg	ナトリウム	863mg	1391mg	ナトリウム	726mg	1253mg	ナトリウム	927mg	1454mg
塩分	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	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
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		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		
	サラダスパゲティ	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		
	★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	284kcal	459kcal	エネルギー	210kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	336kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	58.5g	炭水化物	18.3g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1331mg	ナトリウム	860mg	1394mg	ナトリウム	721mg	1249mg	ナトリウム	758mg	1284mg	ナトリウム	867mg	1394mg
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	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	557kcal	1081kcal	エネルギー	505kcal	1025kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	988kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.5g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.7g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g
	炭水化物	炭水化物	50.7g	166.0g	炭水化物	48.9g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g
ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3894mg	ナトリウム	2125mg	3712mg	ナトリウム	2193mg	3775mg	ナトリウム	2109mg	3687mg	ナトリウム	2362mg	3943mg	
塩分	食塩相当量	6.0g	9.9g	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	

★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。

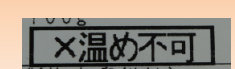
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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