

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳煮落	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳煮落	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳煮落		
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ツナあっさり煮	麦	ツナあっさり煮	麦	ツナあっさり煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬	野菜のごま和え	鶏肉とキャベツの炒め物	鶏肉とキャベツの炒め物	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	151kcal	413kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	9.8g	15.5g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	6.9g	7.8g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.7g	70.9g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.7g	69.4g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	597mg	745mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	829mg	1057mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	サウラの味噌煮	大根とつくねの煮物	メンチカツ	白身魚の西京焼	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	塩ゆでアスパラ	ピーマンソテー	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	イカのトマトマリネ	切干と挽肉のオイスター炒め	野菜のチリソース煮	菜の花と人参の白和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦		
	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)					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	225kcal	481kcal	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	223kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	467kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	12.8g	15.9g	たんぱく質	14.0g	19.4g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	10.7g	13.4g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.4g	76.2g	炭水化物	16.0g	71.2g	炭水化物	19.2g	74.1g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	849mg	1075mg	ナトリウム	692mg	939mg	ナトリウム	731mg	878mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g		◎りんご150g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	フリのごま焼	麦	フリのごま焼	麦	フリのごま焼	麦		
	平さやいんげん	法蓮草と油揚げの煮物	フロッコリー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	白菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	インゲンの生薬炒め	ひとくちがんも煮	鶏ごぼう	麦	鶏ごぼう	麦	鶏ごぼう	麦		
	野菜サラダ	★味噌汁(小松菜・切干)	中華つま煮	菜の花としめじの和え物	中華キャベツ	麦	中華キャベツ	麦	中華キャベツ	麦		
	ドレッシング(小袋)		★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)					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	221kcal	483kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	232kcal	493kcal	エネルギー	271kcal	527kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	18.7g	24.1g	たんぱく質	16.9g	22.0g
脂質	14.6g	15.5g	脂質	17.5g	18.3g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	16.0g	16.9g	
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	13.5g	68.2g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	9.5g	65.6g	
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	781mg	1009mg	ナトリウム	758mg	986mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	611kcal	1383kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	39.7g	56.2g	たんぱく質	40.4g	56.8g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.6g	33.0g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	50.6g	215.3g	炭水化物	47.1g	212.3g	炭水化物	43.2g	209.2g
	ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2139mg	2841mg	ナトリウム	2240mg	2842mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	811kcal	1594kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	836kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.0g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	36.5g	39.8g	脂質	37.3g	40.7g	脂質	39.7g	42.4g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	78.4g	243.1g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	72.1g	238.1g
	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2303mg	2905mg	ナトリウム	2216mg	2918mg	ナトリウム	2314mg	2916mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g

お食事の作り方

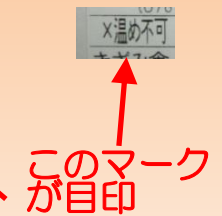


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳煮落	竹輪のごま炒め	竹輪とインゲンの玉子とじ	ツナあっさり煮	蒸し鶏と小松菜のごま和え	
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もすくの酢の物	卵麦	カリフラワーの甘酢漬け	野菜のごま和え	卵麦	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 165kcal	358kcal	エネルギー 151kcal	344kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 177kcal	370kcal	エネルギー 151kcal	344kcal	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サウラの味噌煮	大根とつくねの煮物	メンチカツ	白身魚の西京焼	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	鶏と蓮根のピリ辛煮	枝豆とかにかまの煮物	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	ネギ味噌炒め	塩ゆでアスパラ	ピーマンソテー	野菜のチリソース煮	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	イカのトマトマリネ	若芽としらすのおひたし	菜の花と人参の白和え	
	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 225kcal	418kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 223kcal	416kcal	エネルギー 178kcal	371kcal	エネルギー 207kcal	400kcal	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉の香草焼	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	フリのごま焼	オクラのペペロンチーノ	平さやいんげん	法蓮草と油揚げの煮物	ひじきとごぼうのナムル	野菜サラダ	
	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	
夕食	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 263kcal	456kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 267kcal	460kcal	エネルギー 271kcal	464kcal	
	合計	エネルギー 611kcal	1190kcal	エネルギー 614kcal	1193kcal	エネルギー 630kcal	1209kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal	エネルギー 629kcal	1208kcal
		たんぱく質 42.5g	52.4g	たんぱく質 39.7g	49.6g	たんぱく質 40.4g	50.3g	たんぱく質 41.2g	51.1g	たんぱく質 40.7g	50.6g
		脂質 31.9g	33.4g	脂質 29.5g	31.0g	脂質 30.3g	31.8g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 32.6g	34.1g
		炭水化物 38.1g	163.8g	炭水化物 50.6g	176.3g	炭水化物 47.1g	172.8g	炭水化物 43.2g	168.9g	炭水化物 46.5g	172.2g
ナトリウム 2136mg		2139mg	ナトリウム 2227mg	2230mg	ナトリウム 2139mg	2142mg	ナトリウム 2240mg	2243mg	ナトリウム 2019mg	2022mg	
合計(間食込)	エネルギー 818kcal	1397kcal	エネルギー 811kcal	1390kcal	エネルギー 831kcal	1410kcal	エネルギー 820kcal	1399kcal	エネルギー 836kcal	1415kcal	
	たんぱく質 48.6g	58.5g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 47.8g	57.7g	たんぱく質 48.1g	58.0g	たんぱく質 46.8g	56.7g	
	脂質 39.0g	40.5g	脂質 36.5g	38.0g	脂質 37.3g	38.8g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 39.7g	41.2g	
	炭水化物 70.0g	195.7g	炭水化物 78.4g	204.1g	炭水化物 76.0g	201.7g	炭水化物 72.1g	197.8g	炭水化物 78.4g	204.1g	
	ナトリウム 2210mg	2213mg	ナトリウム 2303mg	2306mg	ナトリウム 2216mg	2219mg	ナトリウム 2314mg	2317mg	ナトリウム 2093mg	2096mg	

※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

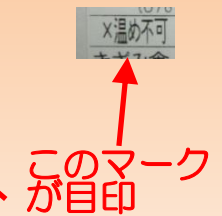


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)	
朝食	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	白菜と豚肉の煮びたし
	たんぱく質	5.4g	たんぱく質	8.2g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	4.5g
	脂質	9.9g	脂質	16.1g	脂質	17.5g	脂質	16.0g	脂質	15.2g
	炭水化物	27.8g	炭水化物	26.5g	炭水化物	27.4g	炭水化物	20.7g	炭水化物	33.2g
	ナトリウム	541mg	ナトリウム	680mg	ナトリウム	869mg	ナトリウム	534mg	ナトリウム	295mg
	カリウム	621mg	カリウム	394mg	カリウム	321mg	カリウム	449mg	カリウム	503mg
	リン	112mg	リン	126mg	リン	92mg	リン	144mg	リン	83mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	0.8g
	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	221kcal	エネルギー	282kcal	エネルギー	296kcal	エネルギー	268kcal	エネルギー	287kcal
昼食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮込み	★ごはん150g	シーフードカレーのルー
	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	10.0g
	脂質	25.6g	脂質	15.0g	脂質	16.1g	脂質	17.4g	脂質	22.8g
	炭水化物	33.3g	炭水化物	43.1g	炭水化物	29.6g	炭水化物	32.6g	炭水化物	27.0g
	ナトリウム	683mg	ナトリウム	641mg	ナトリウム	604mg	ナトリウム	770mg	ナトリウム	909mg
	カリウム	531mg	カリウム	458mg	カリウム	812mg	カリウム	488mg	カリウム	444mg
	リン	174mg	リン	146mg	リン	159mg	リン	115mg	リン	191mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.3g
	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	411kcal	エネルギー	361kcal	エネルギー	316kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	350kcal
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎バナナ(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g	
	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.3g	たんぱく質	12.6g
	脂質	16.8g	脂質	25.5g	脂質	26.0g	脂質	26.0g	脂質	25.9g
	炭水化物	33.9g	炭水化物	23.7g	炭水化物	29.8g	炭水化物	24.3g	炭水化物	14.9g
	ナトリウム	618mg	ナトリウム	747mg	ナトリウム	731mg	ナトリウム	676mg	ナトリウム	742mg
	カリウム	546mg	カリウム	588mg	カリウム	471mg	カリウム	521mg	カリウム	470mg
	リン	144mg	リン	137mg	リン	145mg	リン	165mg	リン	141mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	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	328kcal	エネルギー	369kcal	エネルギー	397kcal	エネルギー	389kcal	エネルギー	351kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏肉と大根の煮物	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.3g	たんぱく質	12.6g
	脂質	16.8g	脂質	25.5g	脂質	26.0g	脂質	26.0g	脂質	25.9g
	炭水化物	33.9g	炭水化物	23.7g	炭水化物	29.8g	炭水化物	24.3g	炭水化物	14.9g
	ナトリウム	618mg	ナトリウム	747mg	ナトリウム	731mg	ナトリウム	676mg	ナトリウム	742mg
	カリウム	546mg	カリウム	588mg	カリウム	471mg	カリウム	521mg	カリウム	470mg
	リン	144mg	リン	137mg	リン	145mg	リン	165mg	リン	141mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	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	960kcal	エネルギー	1012kcal	エネルギー	1009kcal	エネルギー	979kcal	エネルギー	988kcal
合計	★ごはん150g	鶏肉と大根の煮物	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	26.8g	たんぱく質	30.0g	たんぱく質	30.8g	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	27.1g
	脂質	52.3g	脂質	56.6g	脂質	59.6g	脂質	59.4g	脂質	63.9g
	炭水化物	95.0g	炭水化物	93.3g	炭水化物	86.8g	炭水化物	77.6g	炭水化物	75.1g
	ナトリウム	1842mg	ナトリウム	2067mg	ナトリウム	2204mg	ナトリウム	1980mg	ナトリウム	1946mg
	カリウム	1698mg	カリウム	1440mg	カリウム	1604mg	カリウム	1458mg	カリウム	1417mg
	リン	430mg	リン	409mg	リン	396mg	リン	424mg	リン	415mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.0g
	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	エネルギー	1060kcal	エネルギー	1072kcal	エネルギー	1043kcal	エネルギー	1036kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉と大根の煮物	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	チキンピカタ
	たんぱく質	27.2g	たんぱく質	30.4g	たんぱく質	31.1g	たんぱく質	30.6g	たんぱく質	27.5g
	脂質	52.4g	脂質	56.7g	脂質	59.7g	脂質	59.5g	脂質	64.0g
	炭水化物	110.5g	炭水化物	104.8g	炭水化物	102.0g	炭水化物	93.1g	炭水化物	86.6g
	ナトリウム	1845mg	ナトリウム	2070mg	ナトリウム	2205mg	ナトリウム	1983mg	ナトリウム	1949mg
	カリウム	1758mg	カリウム	1496mg	カリウム	1661mg	カリウム	1518mg	カリウム	1473mg
	リン	437mg	リン	415mg	リン	399mg	リン	431mg	リン	421mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.0g

お食事の作り方

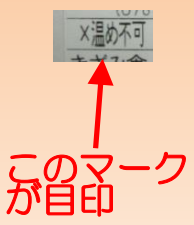


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	乳麦		
	大根と鶏肉のベリリン風味 カリフラワーの煮物	卵麦が 卵麦	大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中巻そぼろ煮	卵麦落 卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	卵麦 卵麦 麦	鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ	乳麦 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		
	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	234kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg
	カリウム	525mg	597mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	148mg	225mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	乳	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	ボークチャップ	乳	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ フロココリー	麦 麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのべべロンチーノ	麦 麦	★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮	麦 麦 卵麦落	★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん	麦 麦 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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.6g	21.3g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	928mg	929mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	591mg	663mg
	リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	85mg	162mg	リン	184mg	261mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	乳麦		
	チーズさきみフライ 人参グラッセ	乳麦 乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ	麦 麦	豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ	麦 麦 卵麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中巻煮	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	乳麦 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		
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.6g	91.5g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	276mg	348mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	132mg	209mg	リン	201mg	278mg	リン	170mg	247mg	リン	193mg	270mg
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	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	824kcal	1694kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	63.1g	251.8g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
	カリウム	1373mg	1589mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1462mg	1678mg
	リン	473mg	704mg	リン	535mg	766mg	リン	383mg	614mg	リン	509mg	740mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	915kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質	49.3g	51.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.7g	43.8g	
炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	94.0g	282.7g	
ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	
カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1582mg	1798mg	
リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	395mg	626mg	リン	523mg	754mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦か イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 156kcal たんぱく質 5.7g 脂質 6.8g 炭水化物 18.9g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 423kcal たんぱく質 11.6g 脂質 7.7g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 154kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.0g 炭水化物 16.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 14.3g 脂質 6.9g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1320mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 91kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 365kcal たんぱく質 13.6g 脂質 3.3g 炭水化物 68.6g ナトリウム 1059mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 13.3g 脂質 3.5g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1006mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.6g 炭水化物 14.9g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 チキンピカタ 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 プリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コースロー ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.0g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 233kcal たんぱく質 8.4g 脂質 13.7g 炭水化物 16.8g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 503kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.6g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1302mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 259kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 23.5g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 炭水化物 79.9g ナトリウム 1356mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g 炭水化物 17.0g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.5g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1055mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 229kcal たんぱく質 7.7g 脂質 14.6g 炭水化物 18.3g ナトリウム 783mg 食塩相当量 2.0g
夕 食	★やわらかごはん180g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 507kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.0g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1184mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 600kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.7g 炭水化物 87.7g ナトリウム 1246mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 264kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.1g 炭水化物 73.4g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 556kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.0g 炭水化物 71.4g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g
合 計	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦か イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1426kcal たんぱく質 48.6g 脂質 32.7g 炭水化物 225.3g ナトリウム 3724mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 710kcal たんぱく質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g ナトリウム 2523mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1524kcal たんぱく質 46.4g 脂質 40.2g 炭水化物 235.3g ナトリウム 3868mg 食塩相当量 9.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 614kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1438kcal たんぱく質 55.2g 脂質 33.3g 炭水化物 221.9g ナトリウム 3613mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 686kcal たんぱく質 39.4g 脂質 36.4g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2044mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1503kcal たんぱく質 57.9g 脂質 40.0g 炭水化物 217.8g ナトリウム 3373mg 食塩相当量 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 582kcal たんぱく質 27.5g 脂質 29.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g

★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

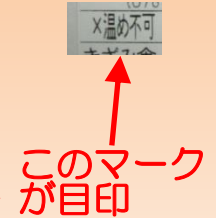


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)	
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	乳麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価 エネルギー 156kcal たんぱく質 5.7g 脂質 6.8g 炭水化物 18.9g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 315kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.5g 炭水化物 51.9g ナトリウム 1238mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 154kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.0g 炭水化物 16.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 313kcal たんぱく質 12.2g 脂質 6.7g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1298mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 91kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 250kcal たんぱく質 11.5g 脂質 3.1g 炭水化物 43.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 267kcal たんぱく質 10.4g 脂質 2.5g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1002mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 112kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.6g 炭水化物 14.9g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 271kcal たんぱく質 9.5g 脂質 4.3g 炭水化物 47.9g ナトリウム 957mg 食塩相当量 2.4g
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コースロー ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.7g 炭水化物 50.0g ナトリウム 1295mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 233kcal たんぱく質 8.4g 脂質 13.7g 炭水化物 16.8g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 392kcal たんぱく質 12.1g 脂質 14.4g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 259kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 23.5g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 418kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.9g 炭水化物 56.5g ナトリウム 1354mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g 炭水化物 17.0g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.2g 炭水化物 50.0g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 7.7g 脂質 14.6g 炭水化物 18.3g ナトリウム 783mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 388kcal たんぱく質 11.4g 脂質 15.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1223mg 食塩相当量 3.1g
夕 食	★全粥240g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 241kcal たんぱく質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.8g 炭水化物 52.5g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.7g 炭水化物 64.2g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 264kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 423kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.8g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.8g 炭水化物 48.0g ナトリウム 1308mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 241kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g
合 計	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1097kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.0g 炭水化物 154.4g ナトリウム 3714mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 エネルギー 710kcal たんぱく質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g ナトリウム 2523mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1187kcal たんぱく質 39.4g 脂質 38.8g 炭水化物 163.9g ナトリウム 3843mg 食塩相当量 9.8g	栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1091kcal たんぱく質 47.9g 脂質 31.8g 炭水化物 148.7g ナトリウム 3608mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 686kcal たんぱく質 39.4g 脂質 36.4g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2044mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1163kcal たんぱく質 50.5g 脂質 38.5g 炭水化物 146.8g ナトリウム 3364mg 食塩相当量 8.5g	栄養価 エネルギー 582kcal たんぱく質 27.5g 脂質 29.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1059kcal たんぱく質 38.6g 脂質 32.0g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3423mg 食塩相当量 8.7g

お食事の作り方

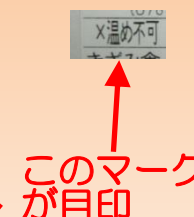


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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」 週間献立表

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)		
朝 食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g フロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	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	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	
ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	434mg	957mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	
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	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	340kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.6g	56.0g	
ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
夕 食	★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとフロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	410kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.4g	
ナトリウム	857mg	1380mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	699mg	1222mg	ナトリウム	823mg	1344mg	
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	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	462kcal	985kcal
	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.8g	31.2g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g
	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.3g	23.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g
	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	49.5g	164.7g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	44.9g	160.2g
ナトリウム	2434mg	4003mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2181mg	3750mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	
食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	

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。



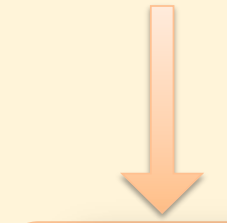
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

★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。