

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9日(金) | | |
|--------------|----------------|---------|----------------|----------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 乳麦落 | ★ごはん150g | 野菜笹がまほこ | ★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 | 厚焼き玉子 | |
| | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 麦 | コンニャクのおおさ炒め | 卵 | イカと白菜の中華煮 | 卵 | 竹の子のカレーそぼろ炒め | 乳麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 卵 | |
| | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | 菜の花の菜種和え | 麦 | イカと白菜の中華煮 | 麦 | キャベツの漬物柚子風味 | 麦 | インゲンのごま和え | 麦 | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | ★味噌汁(若芽・白菜) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | 麦 | |
| | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 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 | 104kcal | 371kcal | 150kcal | 406kcal | 139kcal | 412kcal | 193kcal | 461kcal | |
| たんぱく質 | 10.6g | 15.8g | 5.2g | 11.0g | 6.6g | 11.7g | 9.3g | 15.6g | 9.4g | 15.3g | |
| 脂質 | 10.2g | 10.9g | 4.7g | 6.3g | 8.5g | 9.3g | 6.3g | 8.0g | 10.8g | 12.4g | |
| 炭水化物 | 13.9g | 68.8g | 11.8g | 66.8g | 11.7g | 66.6g | 12.0g | 67.8g | 15.6g | 70.9g | |
| ナトリウム | 693mg | 840mg | 618mg | 845mg | 551mg | 798mg | 710mg | 936mg | 496mg | 723mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.1g | 1.6g | 2.1g | 1.4g | 2.0g | 1.8g | 2.4g | 1.3g | 1.8g | |
| 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 | インゲンソテー | 麦 | ビーマンソテー | 卵 | うま塩キャベツ | 麦 | 数の野菜あんかけ | 麦 | |
| | ケチャップ(小袋) | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 大根の佃煮 | 麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | |
| | きのこソテー | 麦 | 大豆とトマトのマリネサラダ | 麦 | 菜の花のツナごま和え | 麦 | カリフラワーのさっぱりサラダ | 麦 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 麦 | |
| | ブロッコリーの煮物 | 麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | | | |
| 切干と人参のハリハリ | 麦 | | | | | | | | | | |
| ★味噌汁(白菜・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 | 224kcal | 480kcal | 298kcal | 552kcal | 246kcal | 514kcal | 265kcal | 521kcal | 205kcal | 467kcal | |
| たんぱく質 | 13.2g | 18.3g | 21.2g | 26.3g | 18.3g | 24.2g | 15.4g | 20.6g | 13.5g | 19.2g | |
| 脂質 | 12.1g | 12.9g | 16.7g | 17.5g | 13.9g | 15.5g | 15.9g | 16.6g | 8.8g | 9.7g | |
| 炭水化物 | 16.4g | 71.3g | 15.7g | 69.9g | 10.7g | 66.0g | 14.3g | 69.2g | 17.4g | 73.1g | |
| ナトリウム | 818mg | 1046mg | 519mg | 667mg | 609mg | 836mg | 714mg | 861mg | 927mg | 1153mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 1.3g | 1.7g | 1.5g | 2.1g | 1.8g | 2.2g | 2.4g | 2.9g | |
| 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 | | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 肉丼の具 | ★ごはん150g | サワラのバジルオリーブ焼 | ★ごはん150g | ロールキャベツのトマト煮込み | ★ごはん150g | 白身魚の竜田揚げ | |
| | ホッケの幽庵焼 | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 麦 | 人参のレモン煮 | 麦 | 塩ゆでアスパラ | 麦 | ブロッコリー | 麦 | |
| | 平さやいんげん | 麦 | キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え | 麦 | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | 大豆とごぼうの煮物 | 麦 | 豆腐のあつさりカレー煮込み | 麦 | |
| | 豚肉とぶきの炒め煮 | 麦 | ★味噌汁(しめじ・切干) | 麦 | オクラとコーンのおろし和え | 麦 | パンパンジーサラダ | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | 麦 | |
| | 麩の玉子とじ | 卵 | ★すまし汁(豆腐・小松菜) | 麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | |
| ★味噌汁(豆腐・小松菜) | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 245kcal | 500kcal | 220kcal | 474kcal | 226kcal | 482kcal | 227kcal | 483kcal | |
| たんぱく質 | 17.1g | 22.7g | 14.2g | 19.3g | 15.1g | 20.2g | 13.9g | 19.0g | 17.3g | 22.5g | |
| 脂質 | 9.5g | 10.5g | 11.8g | 12.6g | 9.8g | 10.6g | 9.3g | 10.1g | 9.7g | 10.4g | |
| 炭水化物 | 12.8g | 68.0g | 20.6g | 75.2g | 17.5g | 71.7g | 23.1g | 78.0g | 17.6g | 72.5g | |
| ナトリウム | 656mg | 886mg | 911mg | 1137mg | 511mg | 659mg | 748mg | 976mg | 799mg | 946mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 2.3g | 2.9g | 1.3g | 1.7g | 1.9g | 2.5g | 2.0g | 2.4g | |
| 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 | 629kcal | 1403kcal | 647kcal | 1423kcal | 616kcal | 1394kcal | 630kcal | 1415kcal | 625kcal | 1411kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 56.8g | 40.6g | 56.6g | 40.0g | 56.1g | 38.6g | 55.2g | 40.2g | 57.0g |
| | 脂質 | 31.8g | 34.3g | 33.2g | 36.4g | 32.2g | 35.4g | 31.5g | 34.7g | 29.3g | 32.5g |
| | 炭水化物 | 43.1g | 208.1g | 48.1g | 211.9g | 39.9g | 204.3g | 49.4g | 215.0g | 50.6g | 216.5g |
| ナトリウム | 2167mg | 2772mg | 2048mg | 2649mg | 1671mg | 2293mg | 2172mg | 2773mg | 2222mg | 2822mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 5.2g | 6.7g | 4.2g | 5.8g | 5.5g | 7.1g | 5.7g | 7.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 827kcal | 1601kcal | 848kcal | 1624kcal | 813kcal | 1591kcal | 829kcal | 1614kcal | 826kcal | 1612kcal |
| | たんぱく質 | 47.8g | 63.7g | 48.0g | 64.0g | 47.7g | 63.8g | 46.5g | 63.1g | 47.6g | 64.4g |
| | 脂質 | 38.8g | 41.3g | 40.2g | 43.4g | 39.2g | 42.4g | 38.5g | 41.7g | 36.3g | 39.5g |
| | 炭水化物 | 72.0g | 237.0g | 77.0g | 240.8g | 67.7g | 232.1g | 77.6g | 243.2g | 79.5g | 245.4g |
| | ナトリウム | 2241mg | 2846mg | 2125mg | 2726mg | 1747mg | 2369mg | 2248mg | 2849mg | 2299mg | 2899mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g | 5.4g | 6.9g | 4.4g | 6.0g | 5.7g | 7.3g | 5.9g | 7.3g | |

お食事の作り方

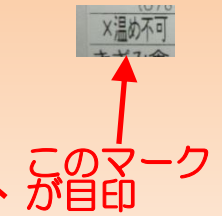


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9日(金) | | | | | | |
|---------|---|---------|--|--------|--|----------|---|---------|---|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 | | ★ごはん120g 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花の業種和え | | ★ごはん120g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ | | ★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味 | | ★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え | | | | | | |
| | 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 | 188kcal | 381kcal | エネルギー | 104kcal | 297kcal | エネルギー | 150kcal | 343kcal | エネルギー | 139kcal | 332kcal | エネルギー | 193kcal | 386kcal |
| | たんぱく質 | 10.6g | 13.9g | たんぱく質 | 5.2g | 8.5g | たんぱく質 | 6.6g | 9.9g | たんぱく質 | 9.3g | 12.6g | たんぱく質 | 9.4g | 12.7g |
| | 脂質 | 10.2g | 10.7g | 脂質 | 4.7g | 5.2g | 脂質 | 6.3g | 6.8g | 脂質 | 6.3g | 6.8g | 脂質 | 10.8g | 11.3g |
| 炭水化物 | 13.9g | 55.8g | 炭水化物 | 11.8g | 53.7g | 炭水化物 | 11.7g | 53.9g | 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 炭水化物 | 15.6g | 57.5g | |
| ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 618mg | 619mg | ナトリウム | 551mg | 552mg | ナトリウム | 710mg | 711mg | ナトリウム | 496mg | 497mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 昼食 | ★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ | | ★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 天根の佃煮煮 菜の花のツナごま和え | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ | | ★ごはん120g ホイコーロー 数の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え | | | | | | |
| | 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 | 224kcal | 417kcal | エネルギー | 298kcal | 491kcal | エネルギー | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 265kcal | 458kcal | エネルギー | 205kcal | 398kcal |
| | たんぱく質 | 13.2g | 16.5g | たんぱく質 | 21.2g | 24.5g | たんぱく質 | 18.3g | 21.6g | たんぱく質 | 15.4g | 18.7g | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g |
| | 脂質 | 12.1g | 12.6g | 脂質 | 16.7g | 17.2g | 脂質 | 13.9g | 14.4g | 脂質 | 15.9g | 16.4g | 脂質 | 8.8g | 9.3g |
| 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | 炭水化物 | 15.7g | 57.6g | 炭水化物 | 10.7g | 52.6g | 炭水化物 | 14.3g | 56.2g | 炭水化物 | 17.4g | 59.3g | |
| ナトリウム | 818mg | 819mg | ナトリウム | 519mg | 520mg | ナトリウム | 609mg | 610mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | ナトリウム | 927mg | 928mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ◎バナナ90g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とぶきの炒め煮 数の玉子とじ | | ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え | | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え | | ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ | | ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあつさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え | | | | | | |
| | 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 | 217kcal | 410kcal | エネルギー | 245kcal | 438kcal | エネルギー | 220kcal | 413kcal | エネルギー | 226kcal | 419kcal | エネルギー | 227kcal | 420kcal |
| | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 14.2g | 17.5g | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | たんぱく質 | 13.9g | 17.2g | たんぱく質 | 17.3g | 20.6g |
| | 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 11.8g | 12.3g | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 9.7g | 10.2g |
| 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | 炭水化物 | 20.6g | 62.5g | 炭水化物 | 17.5g | 59.4g | 炭水化物 | 23.1g | 65.0g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | |
| ナトリウム | 656mg | 657mg | ナトリウム | 911mg | 912mg | ナトリウム | 511mg | 512mg | ナトリウム | 748mg | 749mg | ナトリウム | 799mg | 800mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 合計 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 629kcal | 1208kcal | エネルギー | 647kcal | 1226kcal | エネルギー | 616kcal | 1195kcal | エネルギー | 630kcal | 1209kcal | エネルギー | 625kcal | 1204kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 50.8g | たんぱく質 | 40.6g | 50.5g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 38.6g | 48.5g | たんぱく質 | 40.2g | 50.1g |
| | 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 33.2g | 34.7g | 脂質 | 32.2g | 33.7g | 脂質 | 31.5g | 33.0g | 脂質 | 29.3g | 30.8g |
| | 炭水化物 | 43.1g | 168.8g | 炭水化物 | 48.1g | 173.8g | 炭水化物 | 39.9g | 165.6g | 炭水化物 | 49.4g | 175.1g | 炭水化物 | 50.6g | 176.3g |
| ナトリウム | 2167mg | 2170mg | ナトリウム | 2048mg | 2051mg | ナトリウム | 1671mg | 1674mg | ナトリウム | 2172mg | 2175mg | ナトリウム | 2222mg | 2225mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 827kcal | 1406kcal | エネルギー | 848kcal | 1427kcal | エネルギー | 813kcal | 1392kcal | エネルギー | 829kcal | 1408kcal | エネルギー | 826kcal | 1405kcal |
| | たんぱく質 | 47.8g | 57.7g | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 46.5g | 56.4g | たんぱく質 | 47.6g | 57.5g |
| | 脂質 | 38.8g | 40.3g | 脂質 | 40.2g | 41.7g | 脂質 | 39.2g | 40.7g | 脂質 | 38.5g | 40.0g | 脂質 | 36.3g | 37.8g |
| | 炭水化物 | 72.0g | 197.7g | 炭水化物 | 77.0g | 202.7g | 炭水化物 | 67.7g | 193.4g | 炭水化物 | 77.6g | 203.3g | 炭水化物 | 79.5g | 205.2g |
| | ナトリウム | 2241mg | 2244mg | ナトリウム | 2125mg | 2128mg | ナトリウム | 1747mg | 1750mg | ナトリウム | 2248mg | 2251mg | ナトリウム | 2299mg | 2302mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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

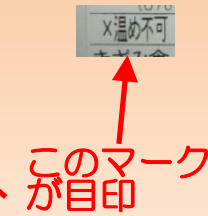


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9日(金) | | | |
|-------|-------------|---|-----------------|---|-------------|---|--------------|---|-------------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 厚焼玉子 ナスの油炒め <small>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え</small> | ★ごはん150g | 肉団子の中華炒め 小倉金時 <small>切干と法蓮草のごまマヨネーズ</small> | ★ごはん150g | 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ | ★ごはん150g | 白玉焼き コンニャクのおおさ炒め たたきごぼう | ★ごはん150g | キベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 四色なます | | |
| | 卵麦 | 麦乳麦落 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 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 | 281kcal | 524kcal | エネルギー | 304kcal | 547kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal | エネルギー | 232kcal | 475kcal |
| | たんぱく質 | 9.1g | 13.2g | たんぱく質 | 6.6g | 10.7g | たんぱく質 | 4.5g | 8.6g | たんぱく質 | 6.6g | 10.7g |
| | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 21.1g | 21.7g | 脂質 | 8.3g | 8.9g |
| | 炭水化物 | 23.7g | 76.5g | 炭水化物 | 31.5g | 84.3g | 炭水化物 | 25.3g | 78.1g | 炭水化物 | 12.1g | 64.9g |
| | ナトリウム | 627mg | 628mg | ナトリウム | 453mg | 454mg | ナトリウム | 562mg | 563mg | ナトリウム | 413mg | 414mg |
| | カリウム | 416mg | 477mg | カリウム | 385mg | 446mg | カリウム | 419mg | 480mg | カリウム | 163mg | 224mg |
| | リン | 140mg | 205mg | リン | 102mg | 167mg | リン | 73mg | 138mg | リン | 112mg | 177mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ | ★ごはん150g | 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 人参とさつま揚げの釜平 スパドマト炒め | ★ごはん150g | 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ | ★ごはん150g | キャベツメンチ インゲンソテー 大根と人参のきんぴら ポテトサラダ | ★ごはん150g | サワラのチリソースかけ フロッコリー 葉の花のクリーム煮 さつま芋サラダ | | |
| | 卵麦 | 麦乳麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 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 | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 353kcal | 596kcal | エネルギー | 305kcal | 548kcal | エネルギー | 416kcal | 659kcal |
| | たんぱく質 | 12.7g | 16.8g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 8.4g | 12.5g |
| | 脂質 | 22.8g | 23.4g | 脂質 | 17.5g | 18.1g | 脂質 | 17.1g | 17.7g | 脂質 | 25.3g | 25.9g |
| | 炭水化物 | 26.5g | 79.3g | 炭水化物 | 41.8g | 94.6g | 炭水化物 | 29.1g | 81.9g | 炭水化物 | 37.3g | 90.1g |
| | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 591mg | 592mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 639mg | 640mg |
| | カリウム | 571mg | 632mg | カリウム | 383mg | 444mg | カリウム | 478mg | 539mg | カリウム | 643mg | 704mg |
| | リン | 146mg | 211mg | リン | 93mg | 158mg | リン | 116mg | 181mg | リン | 146mg | 211mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎ハイナツプル(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン 青のりポテトサラダ | ★ごはん150g | マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ | ★ごはん150g | 鶏のカレー照煮込み ミックソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ | ★ごはん150g | 鱈のバジルオリニフ焼 人参ジャトー 麩とえのきのさっと煮 ハスタのサラダ | ★ごはん150g | 豆腐ハンバーグのきのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ | | |
| | 卵麦 | 麦乳麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 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 | 328kcal | 571kcal | エネルギー | 309kcal | 552kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 417kcal | 660kcal |
| | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 13.8g | 17.9g |
| | 脂質 | 20.0g | 20.6g | 脂質 | 18.3g | 18.9g | 脂質 | 20.2g | 20.8g | 脂質 | 27.9g | 28.5g |
| | 炭水化物 | 29.3g | 82.1g | 炭水化物 | 23.4g | 76.2g | 炭水化物 | 28.3g | 81.1g | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g |
| | ナトリウム | 901mg | 902mg | ナトリウム | 874mg | 875mg | ナトリウム | 837mg | 838mg | ナトリウム | 661mg | 662mg |
| | カリウム | 382mg | 443mg | カリウム | 418mg | 479mg | カリウム | 505mg | 566mg | カリウム | 386mg | 447mg |
| | リン | 121mg | 186mg | リン | 126mg | 191mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 193mg | 258mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 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 | 977kcal | 1706kcal | エネルギー | 966kcal | 1695kcal | エネルギー | 963kcal | 1692kcal | エネルギー | 980kcal | 1709kcal |
| | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | たんぱく質 | 24.4g | 36.7g | たんぱく質 | 23.8g | 36.1g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g |
| | 脂質 | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 52.7g | 54.5g | 脂質 | 58.4g | 60.2g | 脂質 | 61.5g | 63.3g |
| | 炭水化物 | 79.5g | 237.9g | 炭水化物 | 96.7g | 255.1g | 炭水化物 | 82.7g | 241.1g | 炭水化物 | 74.3g | 232.7g |
| | ナトリウム | 2131mg | 2134mg | ナトリウム | 1918mg | 1921mg | ナトリウム | 2129mg | 2132mg | ナトリウム | 1713mg | 1716mg |
| | カリウム | 1369mg | 1552mg | カリウム | 1186mg | 1369mg | カリウム | 1402mg | 1585mg | カリウム | 1192mg | 1375mg |
| | リン | 407mg | 602mg | リン | 321mg | 516mg | リン | 325mg | 520mg | リン | 451mg | 646mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1041kcal | 1770kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1028kcal |
| たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 24.7g | 37.0g | たんぱく質 | 24.2g | 36.5g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | |
| 脂質 | 60.5g | 62.3g | 脂質 | 52.8g | 54.6g | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 61.6g | 63.4g | |
| 炭水化物 | 95.0g | 253.4g | 炭水化物 | 111.9g | 270.3g | 炭水化物 | 98.2g | 256.6g | 炭水化物 | 85.8g | 244.2g | |
| ナトリウム | 2134mg | 2137mg | ナトリウム | 1919mg | 1922mg | ナトリウム | 2132mg | 2135mg | ナトリウム | 1716mg | 1719mg | |
| カリウム | 1429mg | 1612mg | カリウム | 1243mg | 1426mg | カリウム | 1462mg | 1645mg | カリウム | 1248mg | 1431mg | |
| リン | 414mg | 609mg | リン | 324mg | 519mg | リン | 332mg | 527mg | リン | 457mg | 652mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | |

※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

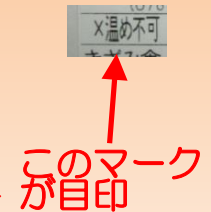


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9日(金) | | | | |
|---------|--|---------|--|----------|---|----------|---|---------|--|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 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 平さやいんげんのごまきな粉 | | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 | | ★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 野菜笹かまぼこ けんちん煮 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 | 249kcal | 539kcal | エネルギー | 193kcal | 483kcal | エネルギー | 159kcal | 449kcal | エネルギー | 166kcal | 456kcal | |
| | たんぱく質 | 7.3g | 12.2g | たんぱく質 | 5.7g | 10.6g | たんぱく質 | 10.2g | 15.1g | たんぱく質 | 7.0g | 11.9g | |
| | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | |
| | 炭水化物 | 24.9g | 87.8g | 炭水化物 | 21.9g | 84.8g | 炭水化物 | 28.7g | 91.6g | 炭水化物 | 13.9g | 76.8g | |
| | ナトリウム | 634mg | 635mg | ナトリウム | 613mg | 614mg | ナトリウム | 588mg | 589mg | ナトリウム | 737mg | 738mg | |
| | カリウム | 494mg | 566mg | カリウム | 495mg | 567mg | カリウム | 519mg | 591mg | カリウム | 511mg | 583mg | |
| | リン | 104mg | 181mg | リン | 111mg | 188mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 174mg | 251mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ炒め | | ★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 揚げ豆腐の南蛮づけ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ | | ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ | | ★ごはん180g 鱈の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | ★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ | | | | |
| | 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 | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 285kcal | 575kcal | エネルギー | 265kcal | 555kcal | エネルギー | 303kcal | 593kcal | |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 14.9g | 19.8g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g | |
| | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 17.2g | 17.9g | 脂質 | 14.5g | 15.2g | 脂質 | 20.9g | 21.6g | |
| | 炭水化物 | 16.4g | 79.3g | 炭水化物 | 18.6g | 81.5g | 炭水化物 | 23.2g | 86.1g | 炭水化物 | 14.9g | 77.8g | |
| | ナトリウム | 645mg | 643mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 787mg | 788mg | ナトリウム | 612mg | 613mg | |
| | カリウム | 544mg | 616mg | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 457mg | 529mg | カリウム | 444mg | 516mg | |
| | リン | 190mg | 267mg | リン | 186mg | 263mg | リン | 131mg | 208mg | リン | 175mg | 252mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | ◎バナナ(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | | | |
| | ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ | | ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 茗芽としらすのおひたし | | ★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのどり辛サラダ | | ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー えんどう豆の味噌マヨ和え | | ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ | | | | |
| | 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 | 347kcal | 637kcal | エネルギー | 296kcal | 586kcal | エネルギー | 323kcal | 613kcal | エネルギー | 335kcal | 625kcal | |
| | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g | たんぱく質 | 18.3g | 23.2g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 16.6g | 21.5g | |
| | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 18.2g | 18.9g | 脂質 | 18.6g | 19.3g | 脂質 | 20.2g | 20.9g | |
| | 炭水化物 | 26.5g | 89.4g | 炭水化物 | 12.2g | 75.1g | 炭水化物 | 18.8g | 81.7g | 炭水化物 | 21.8g | 84.7g | |
| | ナトリウム | 747mg | 748mg | ナトリウム | 723mg | 724mg | ナトリウム | 721mg | 722mg | ナトリウム | 862mg | 863mg | |
| | カリウム | 547mg | 619mg | カリウム | 586mg | 658mg | カリウム | 528mg | 600mg | カリウム | 339mg | 411mg | |
| | リン | 206mg | 283mg | リン | 105mg | 182mg | リン | 177mg | 254mg | リン | 162mg | 239mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | | |
| 夕食 | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | | | |
| | エネルギー | 876kcal | 1746kcal | エネルギー | 774kcal | 1644kcal | エネルギー | 834kcal | 1704kcal | エネルギー | 797kcal | 1667kcal | |
| | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | |
| | 脂質 | 47.6g | 49.7g | 脂質 | 45.1g | 47.2g | 脂質 | 43.0g | 45.1g | 脂質 | 47.0g | 49.1g | |
| | 炭水化物 | 67.8g | 256.5g | 炭水化物 | 52.7g | 241.4g | 炭水化物 | 70.7g | 259.4g | 炭水化物 | 50.6g | 239.3g | |
| | ナトリウム | 2026mg | 2029mg | ナトリウム | 1978mg | 1981mg | ナトリウム | 2096mg | 2099mg | ナトリウム | 2211mg | 2214mg | |
| | カリウム | 1585mg | 1801mg | カリウム | 1593mg | 1809mg | カリウム | 1504mg | 1720mg | カリウム | 1294mg | 1510mg | |
| | リン | 500mg | 731mg | リン | 402mg | 633mg | リン | 467mg | 698mg | リン | 511mg | 742mg | |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| | 合計 | エネルギー | 972kcal | 1842kcal | エネルギー | 900kcal | 1770kcal | エネルギー | 962kcal | 1832kcal | エネルギー | 893kcal | 1763kcal |
| たんぱく質 | | 40.7g | 55.4g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | |
| 脂質 | | 47.8g | 49.9g | 脂質 | 45.3g | 47.4g | 脂質 | 43.2g | 45.3g | 脂質 | 47.2g | 49.3g | |
| 炭水化物 | | 90.8g | 279.5g | 炭水化物 | 83.2g | 271.9g | 炭水化物 | 101.6g | 290.3g | 炭水化物 | 73.6g | 262.3g | |
| ナトリウム | | 2032mg | 2035mg | ナトリウム | 1980mg | 1983mg | ナトリウム | 2102mg | 2105mg | ナトリウム | 2217mg | 2220mg | |
| カリウム | | 1698mg | 1914mg | カリウム | 1707mg | 1923mg | カリウム | 1624mg | 1840mg | カリウム | 1407mg | 1623mg | |
| リン | | 512mg | 743mg | リン | 408mg | 639mg | リン | 481mg | 712mg | リン | 523mg | 754mg | |
| 食塩相当量 | | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 972kcal | 1842kcal | エネルギー | 900kcal | 1770kcal | エネルギー | 962kcal | 1832kcal | エネルギー | 893kcal | 1763kcal |
| | | たんぱく質 | 40.7g | 55.4g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g |
| | 脂質 | 47.8g | 49.9g | 脂質 | 45.3g | 47.4g | 脂質 | 43.2g | 45.3g | 脂質 | 47.2g | 49.3g | |
| | 炭水化物 | 90.8g | 279.5g | 炭水化物 | 83.2g | 271.9g | 炭水化物 | 101.6g | 290.3g | 炭水化物 | 73.6g | 262.3g | |
| | ナトリウム | 2032mg | 2035mg | ナトリウム | 1980mg | 1983mg | ナトリウム | 2102mg | 2105mg | ナトリウム | 2217mg | 2220mg | |
| | カリウム | 1698mg | 1914mg | カリウム | 1707mg | 1923mg | カリウム | 1624mg | 1840mg | カリウム | 1407mg | 1623mg | |
| | リン | 512mg | 743mg | リン | 408mg | 639mg | リン | 481mg | 712mg | リン | 523mg | 754mg | |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |

※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

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9日(金) | | | | | | | |
|--------|--|---|--|-----|--|---|--|---|--|-----|--|---|--|--|--|--|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏大豆 さつま芋と小松菜の煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと油揚げの煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁 | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 118kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 496mg 食塩相当量 1.3g | フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.1g 炭水化物 66.2g ナトリウム 957mg 食塩相当量 2.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 173kcal たんぱく質 7.8g 脂質 6.0g 炭水化物 22.8g ナトリウム 483mg 食塩相当量 1.2g | フルセット エネルギー 450kcal たんぱく質 14.1g 脂質 7.7g 炭水化物 79.3g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 161kcal たんぱく質 9.4g 脂質 5.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 488mg 食塩相当量 1.2g | フルセット エネルギー 428kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.5g 炭水化物 74.6g ナトリウム 930mg 食塩相当量 2.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.9g 炭水化物 19.4g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g | フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.8g 炭水化物 75.8g ナトリウム 1068mg 食塩相当量 2.7g | | | | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g ホイコーロー 里芋のかに風あんかけ 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 ナス田楽 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 卵麦 オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁 | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 281kcal たんぱく質 10.3g 脂質 17.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g | フルセット エネルギー 554kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.2g 炭水化物 78.6g ナトリウム 1309mg 食塩相当量 3.3g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.1g 炭水化物 19.9g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g | フルセット エネルギー 489kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.0g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1258mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 257kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.8g 炭水化物 16.9g ナトリウム 733mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 522kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.7g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.6g 炭水化物 18.6g ナトリウム 791mg 食塩相当量 2.0g | フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.6g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1232mg 食塩相当量 3.1g | | | | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 乳麦 ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 卵麦 ブリのごま焼 うま塩キャベツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁 | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 216kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.3g 炭水化物 17.4g ナトリウム 799mg 食塩相当量 2.0g | フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.2g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1241mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 270kcal たんぱく質 10.1g 脂質 14.4g 炭水化物 24.5g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g | フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.4g 炭水化物 81.9g ナトリウム 1385mg 食塩相当量 3.5g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 215kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.9g 炭水化物 24.7g ナトリウム 915mg 食塩相当量 2.3g | フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.6g 炭水化物 82.0g 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 257kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.5g 炭水化物 24.7g ナトリウム 943mg 食塩相当量 2.4g | フルセット エネルギー 523kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.4g 炭水化物 81.0g ナトリウム 1386mg 食塩相当量 3.5g | | | | |
| 合 計 | ★やわらかごはん180g エネルギー 615kcal たんぱく質 31.3g 脂質 32.7g 炭水化物 48.6g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 1419kcal たんぱく質 48.7g 脂質 35.5g 炭水化物 218.4g ナトリウム 3507mg 食塩相当量 8.9g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.5g 炭水化物 67.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 1483kcal たんぱく質 48.8g 脂質 34.1g 炭水化物 237.5g ナトリウム 3568mg 食塩相当量 9.1g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 633kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.3g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 1446kcal たんぱく質 54.1g 脂質 31.8g 炭水化物 229.6g ナトリウム 3480mg 食塩相当量 8.8g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 667kcal たんぱく質 31.5g 脂質 32.0g 炭水化物 62.7g ナトリウム 2340mg 食塩相当量 5.9g | | ★やわらかごはん180g エネルギー 1476kcal たんぱく質 49.2g 脂質 34.8g 炭水化物 233.5g ナトリウム 3686mg 食塩相当量 9.3g | |

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9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 | 野菜とハムの卵炒め | 卵乳麦 | 鶏大豆 | 麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦 | | |
| | さつま揚げと小松菜の煮しめ | 卵麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | なめことじゃが芋の煮物 | 麦 | れんこんと油揚げの煮物 | 麦 | | |
| | 一夜漬(白菜昆布) | 麦 | 白花豆煮 | 麦 | 大根のあっさり生姜漬け | 麦 | たたきごぼう | 麦 | 春雨のピーナッツ和え | 卵乳麦落 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | |
| 栄養価 | 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 | 118kcal | 277kcal | エネルギー | 173kcal | 332kcal | エネルギー | 161kcal | 320kcal | エネルギー | 170kcal | 329kcal | |
| 蛋白質 | 7.2g | 10.9g | 蛋白質 | 7.8g | 11.5g | 蛋白質 | 9.4g | 13.1g | 蛋白質 | 6.7g | 10.4g | |
| 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 6.0g | 6.7g | 脂質 | 5.6g | 6.3g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | |
| 炭水化物 | 9.9g | 42.9g | 炭水化物 | 22.8g | 55.8g | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g | 炭水化物 | 19.4g | 52.4g | |
| ナトリウム | 496mg | 936mg | ナトリウム | 483mg | 923mg | ナトリウム | 488mg | 928mg | ナトリウム | 606mg | 1046mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | ホイコーロー | 麦落 | 照焼チキン | 麦 | あぶらかれいみぞれ煮 | 麦 | 鶏の天ぷら | 卵麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | | |
| | 里芋のかに風あんかけ | 卵麦か | オクラのペペロンチーノ | 麦 | 菜の花 | 麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | 法蓮草ソテー | 乳麦 | | |
| | 青梗菜のピーナッツ和え | 麦落 | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | ナス田楽 | 麦 | 塩枝豆 | 麦 | 五目炒め煮 | 卵麦落 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 切干と人参のハリハリ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 281kcal | 440kcal | エネルギー | 223kcal | 382kcal | エネルギー | 257kcal | 416kcal | エネルギー | 243kcal | 402kcal | |
| 蛋白質 | 10.3g | 14.0g | 蛋白質 | 12.5g | 16.2g | 蛋白質 | 17.8g | 21.5g | 蛋白質 | 13.5g | 17.2g | |
| 脂質 | 17.2g | 17.9g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 12.6g | 13.3g | |
| 炭水化物 | 21.3g | 54.3g | 炭水化物 | 19.9g | 52.9g | 炭水化物 | 16.9g | 49.9g | 炭水化物 | 18.6g | 51.6g | |
| ナトリウム | 867mg | 1307mg | ナトリウム | 816mg | 1256mg | ナトリウム | 733mg | 1173mg | ナトリウム | 791mg | 1231mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | サワラの磯辺焼 | 麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | ハッシュドポーク | 乳麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | ブリのごま焼 | 麦 | | |
| | 人参のきんぴら | 麦 | 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | うま塩キャベツ | 麦か | | |
| | 春雨の五目炒め | 麦 | 梅和えスパゲティ | 麦 | 春雨の酢の物 | 麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 216kcal | 375kcal | エネルギー | 270kcal | 429kcal | エネルギー | 215kcal | 374kcal | エネルギー | 257kcal | 416kcal | |
| 蛋白質 | 13.8g | 17.5g | 蛋白質 | 10.1g | 13.8g | 蛋白質 | 8.8g | 12.5g | 蛋白質 | 11.3g | 15.0g | |
| 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 14.4g | 15.1g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | |
| 炭水化物 | 17.4g | 50.4g | 炭水化物 | 24.5g | 57.5g | 炭水化物 | 24.7g | 57.7g | 炭水化物 | 24.7g | 57.7g | |
| ナトリウム | 799mg | 1239mg | ナトリウム | 941mg | 1381mg | ナトリウム | 915mg | 1355mg | ナトリウム | 943mg | 1383mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | |
| 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 |
| | エネルギー | 615kcal | 1092kcal | エネルギー | 666kcal | 1143kcal | エネルギー | 633kcal | 1110kcal | エネルギー | 667kcal | 1144kcal |
| | 蛋白質 | 31.3g | 42.4g | 蛋白質 | 30.4g | 41.5g | 蛋白質 | 36.0g | 47.1g | 蛋白質 | 31.5g | 42.6g |
| | 脂質 | 32.7g | 34.8g | 脂質 | 30.5g | 32.6g | 脂質 | 28.3g | 30.4g | 脂質 | 32.0g | 34.1g |
| | 炭水化物 | 48.6g | 147.6g | 炭水化物 | 67.2g | 166.2g | 炭水化物 | 59.5g | 158.5g | 炭水化物 | 62.7g | 161.7g |
| ナトリウム | 2162mg | 3482mg | ナトリウム | 2240mg | 3560mg | ナトリウム | 2136mg | 3456mg | ナトリウム | 2340mg | 3660mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | |

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

お食事の作り方

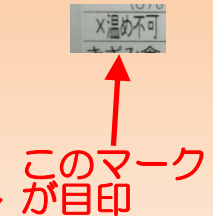


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

| | 8月5日(月) | | 8月6日(火) | | 8月7日(水) | | 8月8日(木) | | 8月9日(金) | | | |
|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | 五目豆腐煮 | 乳麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦 | 豚すき | 乳麦 | | |
| | 大根なます | 麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | 一夜漬 | 乳麦 | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | 若芽とパインの酢の物 | 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 | 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 | 95kcal | 269kcal | エネルギー | 107kcal | 281kcal | エネルギー | 71kcal | 245kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | |
| たんぱく質 | 2.3g | 6.1g | たんぱく質 | 5.2g | 9.0g | たんぱく質 | 3.2g | 7.0g | たんぱく質 | 4.1g | 7.9g | |
| 脂質 | 4.0g | 4.7g | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 2.8g | 3.5g | 脂質 | 4.0g | 4.7g | |
| 炭水化物 | 12.4g | 50.8g | 炭水化物 | 11.7g | 50.1g | 炭水化物 | 9.4g | 47.8g | 炭水化物 | 11.6g | 50.0g | |
| ナトリウム | 527mg | 1050mg | ナトリウム | 555mg | 1078mg | ナトリウム | 523mg | 1046mg | ナトリウム | 530mg | 1053mg | |
| 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 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | クリームコロッケ | 乳麦 | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏の西京焼き | 乳麦 | 鮭のおろし煮 | 麦 | スパイシーチキン | 乳麦 | | |
| | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 五色煮 | 乳麦 | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 黒豆煮 | 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 | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 | 法蓮草とハムのマリーネ | 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 | 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 | 177kcal | 351kcal | エネルギー | 179kcal | 353kcal | エネルギー | 156kcal | 330kcal | エネルギー | 210kcal | 384kcal | |
| たんぱく質 | 6.2g | 10.0g | たんぱく質 | 8.0g | 11.8g | たんぱく質 | 5.1g | 8.9g | たんぱく質 | 8.6g | 12.4g | |
| 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 11.4g | 12.1g | |
| 炭水化物 | 17.8g | 56.2g | 炭水化物 | 19.0g | 57.4g | 炭水化物 | 17.6g | 56.0g | 炭水化物 | 18.7g | 57.1g | |
| ナトリウム | 758mg | 1281mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 759mg | 1282mg | ナトリウム | 814mg | 1337mg | |
| 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 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | 白身のおろし煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | 焼肉炒め | 乳麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | | |
| | 昆布煮豆 | 乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | 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 | サラダスパゲティ | 卵乳麦 | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 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 | 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 | 191kcal | 365kcal | エネルギー | 133kcal | 307kcal | エネルギー | 235kcal | 410kcal | エネルギー | 175kcal | 350kcal | |
| たんぱく質 | 11.2g | 15.0g | たんぱく質 | 5.1g | 8.9g | たんぱく質 | 5.5g | 9.3g | たんぱく質 | 4.7g | 8.6g | |
| 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 6.4g | 7.1g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | |
| 炭水化物 | 19.7g | 58.1g | 炭水化物 | 14.8g | 53.2g | 炭水化物 | 17.9g | 56.4g | 炭水化物 | 17.2g | 55.8g | |
| ナトリウム | 896mg | 1419mg | ナトリウム | 699mg | 1222mg | ナトリウム | 823mg | 1344mg | ナトリウム | 897mg | 1416mg | |
| 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 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g | |
| 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 |
| | エネルギー | 463kcal | 985kcal | エネルギー | 419kcal | 941kcal | エネルギー | 462kcal | 985kcal | エネルギー | 484kcal | 1007kcal |
| | たんぱく質 | 19.7g | 31.1g | たんぱく質 | 18.3g | 29.7g | たんぱく質 | 13.8g | 25.2g | たんぱく質 | 17.4g | 28.9g |
| | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 18.3g | 20.4g | 脂質 | 25.2g | 27.3g | 脂質 | 25.3g | 27.4g |
| 炭水化物 | 49.9g | 165.1g | 炭水化物 | 45.5g | 160.7g | 炭水化物 | 44.9g | 160.2g | 炭水化物 | 47.5g | 162.9g | |
| ナトリウム | 2181mg | 3750mg | ナトリウム | 2121mg | 3690mg | ナトリウム | 2105mg | 3672mg | ナトリウム | 2241mg | 3806mg | |
| 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 | 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | |

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。



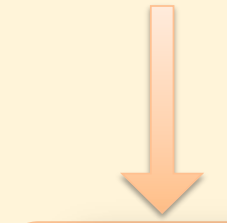
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。