

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)			
朝食	★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	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	平さやいんげんのごまきな粉	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	163kcal	417kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	151kcal	410kcal	
たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	9.8g	15.0g	
脂質	7.2g	8.0g	脂質	6.0g	6.8g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	6.9g	8.2g	
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	18.4g	72.6g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.7g	67.9g	
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	571mg	736mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★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	麦	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵麦	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	乳麦	ネギ味噌炒め	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンの生姜炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	イカと若芽の和え物	麦		
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	233kcal	506kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	201kcal	463kcal	
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.5g	21.8g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.7g	22.4g	
脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	10.1g	11.0g	
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	14.7g	70.4g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	871mg	1097mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	1018mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎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			
夕食	★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	乳麦	焼肉塩炒め	麦か	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦		
	うま塩キャベツ	麦か	かぶのスープ煮	卵乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	白菜の煮ひたし	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦		
	野菜サラダ	卵麦えか	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	中華キャベツ	麦		
ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦			
★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	223kcal	485kcal	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	194kcal	455kcal	エネルギー	257kcal	513kcal	
たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	14.8g	20.2g	たんぱく質	17.0g	22.1g	
脂質	14.7g	15.6g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	8.1g	9.1g	脂質	15.2g	16.0g	
炭水化物	7.7g	63.4g	炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	11.3g	66.0g	
ナトリウム	544mg	790mg	ナトリウム	712mg	939mg	ナトリウム	575mg	803mg	ナトリウム	692mg	920mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	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	613kcal	1385kcal	エネルギー	644kcal	1435kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	609kcal	1386kcal
	たんぱく質	42.6g	58.4g	たんぱく質	38.4g	55.4g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	43.5g	59.5g
	脂質	32.0g	34.5g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.9g	36.3g	脂質	32.2g	35.2g
	炭水化物	38.6g	203.6g	炭水化物	50.7g	216.8g	炭水化物	46.6g	211.8g	炭水化物	39.7g	204.3g
ナトリウム	2160mg	2782mg	ナトリウム	2216mg	2817mg	ナトリウム	2071mg	2773mg	ナトリウム	2055mg	2674mg	
食塩相当量	5.0g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1592kcal	エネルギー	841kcal	1632kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	816kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.5g	たんぱく質	46.1g	63.1g	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	49.6g	65.6g
	脂質	39.1g	41.6g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.3g	42.3g
	炭水化物	70.5g	235.5g	炭水化物	78.5g	244.6g	炭水化物	75.5g	240.7g	炭水化物	71.6g	236.2g
	ナトリウム	2234mg	2856mg	ナトリウム	2292mg	2893mg	ナトリウム	2148mg	2850mg	ナトリウム	2129mg	2748mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	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。

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。

※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12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16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	竹輪のごま炒め	ツナあっさり煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	枝豆とかにかまの煮物
	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	野菜のチリソース煮	ツナあっさり煮	カリフラワーの甘酢漬け	平さやいんげんのごまきな粉	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もすくの酢の物	蒸し鶏と小松菜のごま和え
	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 165kcal	358kcal	エネルギー 163kcal	356kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 167kcal	360kcal	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	マーボ豆腐	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	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
	鶏と蓮根のピリ辛煮	法蓮草と油揚げの煮物	インゲンの生葉炒め	キャベツとベーコンの和え物	イカと若芽の和え物	鶏と蓮根のピリ辛煮	法蓮草と油揚げの煮物	インゲンの生葉炒め	キャベツとベーコンの和え物	イカと若芽の和え物
	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 233kcal	426kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 188kcal	381kcal	エネルギー 201kcal	394kcal
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	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 223kcal	416kcal	エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 267kcal	460kcal	エネルギー 257kcal	450kcal
夕食	★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
	鶏肉の香草焼	焼肉塩炒め	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	フリのごま焼	うま塩キャベツ	かぶのスープ煮	フロッコリー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ
	白菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	切干と挽肉のオイスター炒め	キャベツのミモザサラダ	菜の花としめじの和え物	野菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	切干と挽肉のオイスター炒め	キャベツのミモザサラダ	菜の花としめじの和え物
	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 223kcal	416kcal	エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 267kcal	460kcal	エネルギー 257kcal	450kcal
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 613kcal	1192kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 648kcal	1227kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal	エネルギー 609kcal	1188kcal
	たんぱく質 42.6g	52.5g	たんぱく質 38.4g	48.3g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 41.2g	51.1g	たんぱく質 43.5g	53.4g
	脂質 32.0g	33.5g	脂質 32.8g	34.3g	脂質 32.9g	34.4g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 32.2g	33.7g
	炭水化物 38.6g	164.3g	炭水化物 50.7g	176.4g	炭水化物 46.6g	172.3g	炭水化物 43.2g	168.9g	炭水化物 39.7g	165.4g
合計(間食込)	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 820kcal	1399kcal	エネルギー 841kcal	1420kcal	エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 820kcal	1399kcal	エネルギー 816kcal	1395kcal
	たんぱく質 48.7g	58.6g	たんぱく質 46.1g	56.0g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 48.1g	58.0g	たんぱく質 49.6g	59.5g
	脂質 39.1g	40.6g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.9g	41.4g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 39.3g	40.8g
	炭水化物 70.5g	196.2g	炭水化物 78.5g	204.2g	炭水化物 75.5g	201.2g	炭水化物 72.1g	197.8g	炭水化物 71.6g	197.3g

※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

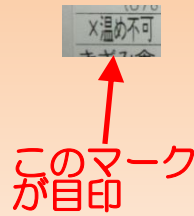


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16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	7.7g	たんぱく質	7.5g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	5.4g
	脂質	9.9g	脂質	14.3g	脂質	18.4g	脂質	15.8g	脂質	11.7g
	炭水化物	27.8g	炭水化物	22.8g	炭水化物	22.1g	炭水化物	23.7g	炭水化物	34.7g
	ナトリウム	541mg	ナトリウム	647mg	ナトリウム	804mg	ナトリウム	625mg	ナトリウム	298mg
	カリウム	621mg	カリウム	540mg	カリウム	382mg	カリウム	424mg	カリウム	540mg
	リン	112mg	リン	121mg	リン	106mg	リン	132mg	リン	121mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.6g	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	250kcal	エネルギー	284kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	263kcal
昼食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	★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	チキンピカタ
	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	13.7g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	12.5g
	脂質	25.6g	脂質	22.1g	脂質	14.6g	脂質	17.4g	脂質	28.8g
	炭水化物	33.3g	炭水化物	37.7g	炭水化物	28.1g	炭水化物	32.6g	炭水化物	18.4g
	ナトリウム	683mg	ナトリウム	643mg	ナトリウム	578mg	ナトリウム	770mg	ナトリウム	617mg
	カリウム	531mg	カリウム	307mg	カリウム	796mg	カリウム	488mg	カリウム	490mg
	リン	174mg	リン	117mg	リン	145mg	リン	115mg	リン	144mg
	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	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	411kcal	エネルギー	397kcal	エネルギー	301kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	396kcal
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g	
	★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	マニホナス	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	シニアドカレーのルー
	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	9.5g	たんぱく質	7.3g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	10.8g
	脂質	16.8g	脂質	19.3g	脂質	29.2g	脂質	27.5g	脂質	21.6g
	炭水化物	33.9g	炭水化物	31.3g	炭水化物	24.6g	炭水化物	14.9g	炭水化物	23.7g
	ナトリウム	618mg	ナトリウム	736mg	ナトリウム	706mg	ナトリウム	700mg	ナトリウム	808mg
	カリウム	554mg	カリウム	620mg	カリウム	495mg	カリウム	434mg	カリウム	377mg
	リン	144mg	リン	148mg	リン	114mg	リン	180mg	リン	162mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.1g
	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	337kcal	エネルギー	392kcal	エネルギー	363kcal	エネルギー	331kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏の野菜あんかけ	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マニホナス	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	シニアドカレーのルー
	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	9.5g	たんぱく質	7.3g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	10.8g
	脂質	16.8g	脂質	19.3g	脂質	29.2g	脂質	27.5g	脂質	21.6g
	炭水化物	33.9g	炭水化物	31.3g	炭水化物	24.6g	炭水化物	14.9g	炭水化物	23.7g
	ナトリウム	618mg	ナトリウム	736mg	ナトリウム	706mg	ナトリウム	700mg	ナトリウム	808mg
	カリウム	554mg	カリウム	620mg	カリウム	495mg	カリウム	434mg	カリウム	377mg
	リン	144mg	リン	148mg	リン	114mg	リン	180mg	リン	162mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.1g
	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	984kcal	エネルギー	977kcal	エネルギー	958kcal	エネルギー	990kcal
合計	★ごはん150g	鶏の野菜あんかけ	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マニホナス	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	シニアドカレーのルー
	たんぱく質	26.8g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	28.7g
	脂質	52.3g	脂質	55.7g	脂質	62.2g	脂質	60.7g	脂質	62.1g
	炭水化物	95.0g	炭水化物	91.8g	炭水化物	74.8g	炭水化物	71.2g	炭水化物	76.8g
	ナトリウム	1842mg	ナトリウム	2025mg	ナトリウム	2088mg	ナトリウム	2095mg	ナトリウム	1723mg
	カリウム	1706mg	カリウム	1467mg	カリウム	1673mg	カリウム	1346mg	カリウム	1407mg
	リン	430mg	リン	386mg	リン	365mg	リン	427mg	リン	427mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g
	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	1032kcal	エネルギー	1040kcal	エネルギー	1022kcal	エネルギー	1038kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏の野菜あんかけ	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	マニホナス	★ごはん150g	鯖の竜田揚	★ごはん150g	シニアドカレーのルー
	たんぱく質	27.2g	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	30.0g	たんぱく質	29.1g
	脂質	52.4g	脂質	55.8g	脂質	62.3g	脂質	60.8g	脂質	62.2g
	炭水化物	110.5g	炭水化物	103.3g	炭水化物	90.0g	炭水化物	86.7g	炭水化物	88.3g
	ナトリウム	1845mg	ナトリウム	2028mg	ナトリウム	2091mg	ナトリウム	2098mg	ナトリウム	1726mg
	カリウム	1766mg	カリウム	1523mg	カリウム	1730mg	カリウム	1406mg	カリウム	1643mg
	リン	437mg	リン	392mg	リン	368mg	リン	434mg	リン	433mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g
	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	1032kcal	エネルギー	1040kcal	エネルギー	1022kcal	エネルギー	1038kcal

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

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16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					
	大根と鶏肉のガーリック風味 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 キャベツのミモザサラダ	乳麦 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	184kcal	474kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	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	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	14.0g	14.7g
	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	炭水化物	16.7g	79.6g
	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	ナトリウム	594mg	595mg
	カリウム	525mg	597mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	415mg	487mg
	リン	148mg	225mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	123mg	200mg
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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	鶏肉とオクラの中巻風	白身魚の唐揚げ フロッコリー	鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ	肉井の具 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮	肉井の具 ひじきのごまマヨ和え	卵麦落 卵麦	卵麦落 卵麦	卵麦落 卵麦	卵麦落 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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.5g	23.4g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	11.9g	74.8g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	779mg	780mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	603mg	675mg
	リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	184mg	261mg	リン	216mg	293mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	乳麦					
	えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物	卵麦 卵麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ	豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中巻煮	卵麦落 卵麦	卵麦落 卵麦	卵麦落 卵麦	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 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	231kcal	521kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	367mg	439mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	152mg	229mg	リン	206mg	283mg	リン	170mg	247mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	43.9g	232.6g
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1539mg	1755mg
	リン	493mg	724mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg	リン	509mg	740mg	リン	575mg	806mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	889kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	
脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.6g	48.7g	
炭水化物	85.8g	274.5g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	74.4g	263.1g	
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	
カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1653mg	1869mg	
リン	507mg	738mg	リン	546mg	777mg	リン	402mg	633mg	リン	523mg	754mg	リン	581mg	812mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

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の事が出来ます。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉ときのこの炒め物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 123kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.3g 炭水化物 13.4g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 388kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.2g 炭水化物 69.7g ナトリウム 1218mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 168kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.4g 炭水化物 20.9g ナトリウム 523mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 446kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.1g 炭水化物 77.7g ナトリウム 965mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.9g 炭水化物 14.5g ナトリウム 566mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 12.4g 脂質 4.9g 炭水化物 71.8g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 218kcal たんぱく質 6.7g 脂質 13.9g 炭水化物 16.9g ナトリウム 439mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.8g 炭水化物 73.4g ナトリウム 881mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 101kcal たんぱく質 7.7g 脂質 4.3g 炭水化物 8.6g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 白菜と青梗菜の塩あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★かやくごはん 赤魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 8.9g 脂質 13.6g 炭水化物 16.2g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 508kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.5g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1206mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 8.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.2g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 519kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.9g 炭水化物 78.6g 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 193kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.6g 炭水化物 15.5g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 472kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.5g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1348mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 199kcal たんぱく質 15.5g 脂質 2.4g 炭水化物 29.2g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 478kcal たんぱく質 22.8g 脂質 3.9g 炭水化物 86.3g ナトリウム 1586mg 食塩相当量 4.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.6g 炭水化物 17.3g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー 豚肉と蓮根の生姜炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え イカと白菜の中華煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	栄養価	おかずセット エネルギー 297kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 567kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.7g 炭水化物 77.1g ナトリウム 1087mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 219kcal たんぱく質 17.5g 脂質 8.0g 炭水化物 18.9g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 489kcal たんぱく質 23.3g 脂質 8.9g 炭水化物 75.9g ナトリウム 1395mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 326kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.9g 炭水化物 30.6g ナトリウム 1090mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 593kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.8g 炭水化物 87.1g ナトリウム 1534mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 6.9g 脂質 16.3g 炭水化物 21.1g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 539kcal たんぱく質 13.3g 脂質 18.0g 炭水化物 77.5g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 352kcal たんぱく質 14.8g 脂質 22.9g 炭水化物 20.9g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g
合 計	★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

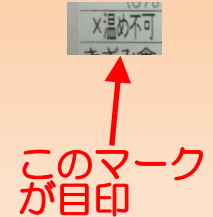


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)						
朝 食	★全粥240g	麩の玉子とじ	★全粥240g	さつまいもと豚肉の湯煮	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮	★全粥240g	スクランブルエッグ	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮					
	切干大根煮	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳	麦	麦					
	法蓮草とハムのマリネ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	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	123kcal	282kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.7g	11.4g	
脂質	5.3g	6.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	4.3g	5.0g	
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	8.6g	41.6g	
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	523mg	963mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	718mg	1158mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	キャベツと高菜の炒め物	★全粥240g	根菜と肉団子の和風生菜スープ	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	赤魚の生姜煮	★全粥240g	肉じゃが					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	野菜のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	
蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.4g	15.1g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	17.3g	50.3g	
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	790mg	1230mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	★全粥240g	ほっけみりん焼	★全粥240g	やわらかメンチカツ	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★全粥240g	チキンピカタ					
	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	352kcal	511kcal	
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	
脂質	17.7g	18.4g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.9g	23.6g	
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	30.6g	63.6g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	20.9g	53.9g	
ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	1090mg	1530mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	798mg	1238mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	657kcal	1134kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	33.9g	45.0g
	脂質	36.6g	38.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	34.8g	36.9g
	炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	62.0g	161.0g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	46.8g	145.8g
ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2337mg	3657mg	ナトリウム	2563mg	3883mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	ナトリウム	2306mg	3626mg	
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

お食事の作り方

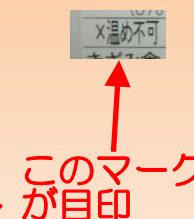


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦		
	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	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	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	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	
たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	1.9g	5.7g	たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	4.6g	8.4g	
脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	
炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	
ナトリウム	456mg	979mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	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	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	
たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	7.0g	10.8g	たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	5.9g	9.7g	
脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	
炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	
ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	811mg	1334mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	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			
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か		
	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	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	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	
たんぱく質	6.8g	10.6g	たんぱく質	8.7g	12.5g	たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	11.9g	15.7g	
脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	
炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	
ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	708mg	1231mg	ナトリウム	930mg	1453mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
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	486kcal	1008kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal
	たんぱく質	18.3g	29.7g	たんぱく質	17.6g	29.0g	たんぱく質	22.5g	33.9g	たんぱく質	22.4g	33.8g
	脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g
ナトリウム	2302mg	3871mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2353mg	3922mg	
食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	

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。