

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)			
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ		
	卵麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	スープキャベツ		
	麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	イカのトマトマリネ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	大根のマヨネーズ和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ		
	卵麦落	★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦落	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦落	★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦落	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦落	★すまし汁(若芽・おつゆ)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	198kcal	459kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	
たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	5.4g	10.6g	
脂質	6.3g	7.3g	脂質	6.0g	7.6g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	811mg	1039mg	ナトリウム	575mg	801mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	ザウラの蒸し煮	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	ブリのごま醤油焼		
	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	麦	ピーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー		
	麦	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	炒り豆腐		
	麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	春雨の中華和え	麦	ブロッコリーのゴマ和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	切干と菜の花のおひたし		
	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	204kcal	466kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	
脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	8.7g	9.5g	
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	865mg	1094mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	乳麦	フロッコリー	乳麦	塩枝豆	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	乳麦	ミックソテー	乳麦	フロッコリーの煮物		
	麦	和風ポトフ	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	ひとくちがんも煮	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	麦	菜の花のツナごま和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁(巻麴・えのき)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(豆腐・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	219kcal	475kcal	エネルギー	205kcal	462kcal	エネルギー	277kcal	539kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	
たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.5g	
脂質	11.0g	11.7g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	13.4g	14.1g	
炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	13.2g	68.0g	炭水化物	12.9g	68.4g	炭水化物	9.2g	64.1g	
ナトリウム	704mg	851mg	ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	568mg	715mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
合計	エネルギー	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1391kcal	エネルギー	611kcal	1395kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	40.1g	56.9g	たんぱく質	39.6g	56.3g	たんぱく質	39.1g	55.2g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.8g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g
	炭水化物	53.8g	219.5g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	42.9g	207.9g	炭水化物	45.1g	209.9g
ナトリウム	2225mg	2826mg	ナトリウム	1975mg	2656mg	ナトリウム	2224mg	2847mg	ナトリウム	2163mg	2766mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.1g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.9g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g
	炭水化物	81.6g	247.3g	炭水化物	79.2g	244.4g	炭水化物	71.8g	236.8g	炭水化物	73.3g	238.1g
ナトリウム	2301mg	2907mg	ナトリウム	2049mg	2730mg	ナトリウム	2301mg	2924mg	ナトリウム	2239mg	2842mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

お食事の作り方

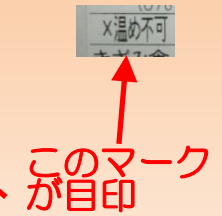


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)						
朝食	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	鶏肉のすぎ焼き	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレット					
	卵麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	スープキャベツ					
	麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	イカのとマトマリネ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	大根のマヨネーズ和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ					
	卵麦落		卵麦落		卵麦落		卵麦落		卵麦落						
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	513mg	514mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん120g	サウラの蒸し煮	★ごはん120g	えび団子の炊き合せ	★ごはん120g	ブリのごま醤油焼					
	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	麦	ピーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー					
	麦	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	炒り豆腐					
	麦		麦	春雨の中華和え	麦	ブロッコリーのゴマ和え	麦		麦	切干と菜の花のおひたし					
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.9g	53.8g
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	777mg	778mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース					
	乳麦	フロッコリー	乳麦	塩枝豆	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	乳麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物					
	麦	和風ポトフ	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	ひとくちがんも煮	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え					
	麦	菜の花のツナごま和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		麦	菜の花としめじの和え物	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	219kcal	412kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	277kcal	470kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	703mg	704mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	41.8g	167.5g
	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1993mg	1996mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	71.8g	197.5g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	69.6g	195.3g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

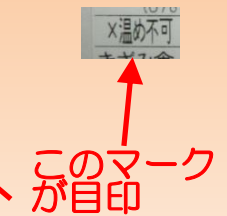


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうろんの煮ほう煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん		
	卵乳麦	麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦		
	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	318kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	275kcal	518kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	40.8g	93.6g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	518mg	519mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	141mg	206mg	リン	95mg	160mg	リン	95mg	160mg	リン	87mg	152mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	カレーのカレー焼	★ごはん150g	塩ダレポーク	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	人参グラッセ	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ		
	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦		
	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	293kcal	536kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g
	炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	33.4g	86.2g
	ナトリウム	383mg	384mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	607mg	668mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	523mg	584mg
	リン	160mg	225mg	リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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			
夕食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼	★ごはん150g	マニッシュムチキン	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	豚のトマトバジルソース		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	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	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	657mg	658mg
	カリウム	463mg	524mg	カリウム	396mg	457mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	506mg	567mg
	リン	145mg	210mg	リン	155mg	220mg	リン	222mg	287mg	リン	155mg	220mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.2g	62.0g
	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	76.7g	235.1g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1899mg	1902mg
	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1193mg	1376mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1407mg	1590mg
	リン	446mg	641mg	リン	382mg	577mg	リン	446mg	641mg	リン	353mg	548mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
脂質	53.8g	55.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.3g	62.1g	
炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	
ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1467mg	1650mg	
リン	453mg	648mg	リン	388mg	583mg	リン	449mg	644mg	リン	360mg	555mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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

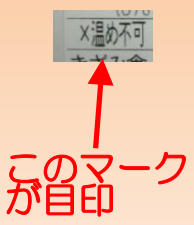


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)				
朝食	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦			
	肉団子と白菜のとうろみ煮 こんにゃくのおおさ炒め イカのトマトマリネ		寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		大根と鶏肉のマリオン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ		揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ				
	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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.1g	13.0g	
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	17.3g	80.2g	
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	824mg	825mg	
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	318mg	390mg	
	リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	140mg	217mg	リン	102mg	179mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
昼食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦			
	チキンのオイスターマヨ 人参クラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		カレイのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 インゲンのごま和え		赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		鶏の幽庵焼き 人参クラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え				
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.3g	21.2g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	18.6g	19.3g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	512mg	584mg	
	リン	162mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	225mg	302mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎ハイチナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦			
	鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬		サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 フレンチマカロニ		鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スバラサラダ				
	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	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.4g	77.3g	
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	569mg	641mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	216mg	293mg	リン	191mg	268mg		
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.3g	45.4g	
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	44.7g	233.4g	炭水化物	57.9g	246.6g	
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1399mg	1615mg	
	リン	532mg	763mg	リン	475mg	706mg	リン	581mg	812mg	リン	462mg	693mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
脂質		46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	43.5g	45.6g	
炭水化物		77.1g	265.8g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	75.2g	263.9g	炭水化物	80.9g	269.6g	
ナトリウム		2197mg	2200mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1512mg	1728mg	
リン		538mg	769mg	リン	489mg	720mg	リン	587mg	818mg	リン	474mg	705mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	75.2g	263.9g	炭水化物	80.9g	268.7g	
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	
	カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1512mg	1728mg	
	リン	538mg	769mg	リン	489mg	720mg	リン	587mg	818mg	リン	474mg	705mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)			
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	大根と竹輪の煮物 白菜ののどろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	
食	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	131kcal	399kcal	エネルギー	119kcal	386kcal	エネルギー	107kcal	381kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	
	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	3.6g	9.4g	蛋白質	7.6g	13.7g	
	脂質	5.2g	6.1g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	5.9g	6.9g	
	炭水化物	13.0g	69.6g	炭水化物	12.5g	69.2g	炭水化物	8.9g	67.1g	炭水化物	14.4g	71.7g	
	ナトリウム	648mg	1093mg	ナトリウム	599mg	1061mg	ナトリウム	628mg	1089mg	ナトリウム	618mg	1060mg	
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g	キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
食	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	201kcal	473kcal	エネルギー	258kcal	535kcal	エネルギー	238kcal	505kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	
	蛋白質	16.3g	22.4g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	16.9g	22.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	17.1g	18.0g	
	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	27.1g	83.5g	炭水化物	18.4g	74.9g	炭水化物	15.1g	71.5g	
	ナトリウム	633mg	1094mg	ナトリウム	937mg	1380mg	ナトリウム	801mg	1243mg	ナトリウム	964mg	1408mg	
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g	肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁
食	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	274kcal	544kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	253kcal	522kcal	
	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	14.3g	20.4g	
	脂質	14.9g	15.8g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	12.6g	13.6g	
	炭水化物	24.4g	81.6g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	19.8g	76.5g	
	ナトリウム	890mg	1331mg	ナトリウム	783mg	1226mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	823mg	1266mg	
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	606kcal	1416kcal	エネルギー	670kcal	1481kcal	エネルギー	700kcal	1512kcal	エネルギー	657kcal	1466kcal	
	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	29.3g	47.1g	蛋白質	33.9g	51.3g	蛋白質	33.5g	51.3g	
	脂質	29.6g	32.4g	脂質	33.1g	36.6g	脂質	37.7g	40.4g	脂質	35.6g	38.5g	
	炭水化物	51.3g	222.3g	炭水化物	62.6g	232.2g	炭水化物	57.3g	229.2g	炭水化物	49.3g	219.7g	
	ナトリウム	2171mg	3518mg	ナトリウム	2319mg	3667mg	ナトリウム	2244mg	3590mg	ナトリウム	2405mg	3734mg	
食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.5g		

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

お食事の作り方

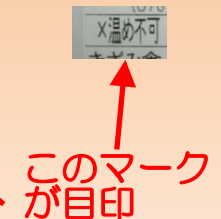


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)	
朝 食	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 落麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜ののろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 131kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.2g 炭水化物 13.0g ナトリウム 648mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 290kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.9g 炭水化物 46.0g ナトリウム 1088mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 7.7g 脂質 4.6g 炭水化物 12.5g ナトリウム 599mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 278kcal たんぱく質 11.4g 脂質 5.3g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1039mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 107kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.5g 炭水化物 8.9g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 266kcal たんぱく質 7.3g 脂質 7.2g 炭水化物 41.9g ナトリウム 1068mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 6.0g 脂質 6.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 534mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.0g 炭水化物 47.2g ナトリウム 974mg 食塩相当量 2.5g
	★全粥240g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 201kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.5g 炭水化物 13.9g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 360kcal たんぱく質 20.0g 脂質 10.2g 炭水化物 46.9g ナトリウム 1073mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 258kcal たんぱく質 8.1g 脂質 12.3g 炭水化物 27.1g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 417kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.0g 炭水化物 60.1g ナトリウム 1377mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.6g 炭水化物 18.4g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g 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 263kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 964mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.8g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1404mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 8.2g 脂質 10.2g 炭水化物 22.2g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 368kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.9g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1334mg 食塩相当量 3.4g
	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまたれ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦
栄養価 おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 9.0g 脂質 14.9g 炭水化物 24.4g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 12.7g 脂質 15.6g 炭水化物 57.4g ナトリウム 1330mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 293kcal たんぱく質 13.5g 脂質 16.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 783mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 452kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.9g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1223mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 355kcal たんぱく質 13.4g 脂質 20.6g 炭水化物 30.0g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 63.0g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.6g 炭水化物 19.8g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.3g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1263mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 291kcal たんぱく質 13.5g 脂質 17.6g 炭水化物 20.6g ナトリウム 832mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 450kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.3g 炭水化物 53.6g ナトリウム 1272mg 食塩相当量 3.2g	
★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 落麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜ののろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 606kcal たんぱく質 32.9g 脂質 29.6g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1083kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.7g 炭水化物 150.3g ナトリウム 3491mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 670kcal たんぱく質 29.3g 脂質 33.1g 炭水化物 62.6g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1147kcal たんぱく質 40.4g 脂質 35.2g 炭水化物 161.6g ナトリウム 3639mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 700kcal たんぱく質 33.9g 脂質 37.7g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1177kcal たんぱく質 45.0g 脂質 39.8g 炭水化物 156.3g ナトリウム 3564mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 657kcal たんぱく質 33.5g 脂質 35.6g 炭水化物 49.3g ナトリウム 2405mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1134kcal たんぱく質 44.6g 脂質 37.7g 炭水化物 148.3g ナトリウム 3725mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 27.7g 脂質 34.1g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1118kcal たんぱく質 38.8g 脂質 36.2g 炭水化物 156.0g ナトリウム 3580mg 食塩相当量 9.1g	

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

お食事の作り方

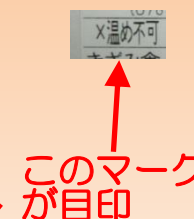


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

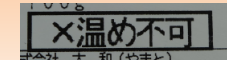
	8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)						
朝 食	★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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			
	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g	
ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★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			
	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g
炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.6g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	
ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	725mg	1248mg	ナトリウム	816mg	1339mg	
食塩相当量	2.4g	3.7g	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	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 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	162kcal	336kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g	
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	785mg	1308mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
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	466kcal	988kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	398kcal	920kcal
	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g
	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g
	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.2g	162.6g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g
ナトリウム	2374mg	3943mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1916mg	3485mg	ナトリウム	2148mg	3717mg	
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	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。