



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ペーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麴・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	185kcal	451kcal	エネルギー	180kcal	438kcal	エネルギー	171kcal	428kcal			
	たんぱく質	7.1g	12.6g	たんぱく質	11.9g	17.7g	たんぱく質	8.9g	14.1g	たんぱく質	11.7g	17.2g	たんぱく質	8.6g	13.7g
	脂質	9.5g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g
炭水化物	16.0g	71.5g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	24.4g	79.6g	炭水化物	16.8g	72.3g	炭水化物	12.8g	67.9g	
ナトリウム	467mg	742mg	ナトリウム	703mg	964mg	ナトリウム	570mg	798mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	598mg	859mg	
食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.2g	
昼食	★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スナッフえんどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g さわら白醤油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)						
	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	252kcal	508kcal	エネルギー	213kcal	472kcal	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	265kcal	527kcal
	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	18.0g	23.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	17.8g	23.4g
	脂質	10.0g	10.9g	脂質	10.6g	11.9g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	12.3g	13.4g
炭水化物	20.7g	75.0g	炭水化物	19.0g	73.2g	炭水化物	10.3g	65.1g	炭水化物	20.6g	75.4g	炭水化物	22.1g	77.3g	
ナトリウム	729mg	877mg	ナトリウム	686mg	851mg	ナトリウム	676mg	938mg	ナトリウム	916mg	1111mg	ナトリウム	803mg	1030mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)						
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	224kcal	481kcal	エネルギー	209kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	246kcal	508kcal	エネルギー	214kcal	474kcal
	たんぱく質	18.8g	23.8g	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	16.6g	22.1g	たんぱく質	14.4g	19.7g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.5g	12.7g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	12.1g	13.2g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	12.1g	68.1g	炭水化物	12.2g	68.3g	炭水化物	15.2g	70.3g	炭水化物	19.8g	74.4g
ナトリウム	1007mg	1235mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	679mg	907mg	ナトリウム	569mg	831mg	ナトリウム	764mg	929mg	
食塩相当量	2.6g	3.1g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.9g	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	650kcal	1425kcal	エネルギー	607kcal	1401kcal	エネルギー	642kcal	1420kcal	エネルギー	649kcal	1429kcal	エネルギー	650kcal	1429kcal
	たんぱく質	43.2g	58.9g	たんぱく質	39.0g	55.9g	たんぱく質	43.2g	59.1g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	40.8g	56.8g
	脂質	27.5g	30.1g	脂質	32.2g	36.3g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	31.1g	34.3g
	炭水化物	56.8g	221.6g	炭水化物	44.5g	209.6g	炭水化物	46.9g	213.0g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	54.7g	219.6g
ナトリウム	2203mg	2854mg	ナトリウム	2256mg	2910mg	ナトリウム	1925mg	2643mg	ナトリウム	2157mg	2841mg	ナトリウム	2165mg	2818mg	
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1622kcal	エネルギー	806kcal	1600kcal	エネルギー	849kcal	1627kcal	エネルギー	848kcal	1628kcal	エネルギー	851kcal	1630kcal
	たんぱく質	50.9g	66.6g	たんぱく質	46.9g	63.8g	たんぱく質	49.3g	65.2g	たんぱく質	49.8g	66.0g	たんぱく質	48.2g	64.2g
	脂質	34.5g	37.1g	脂質	39.2g	43.3g	脂質	36.3g	38.8g	脂質	38.0g	40.7g	脂質	38.1g	41.3g
	炭水化物	84.6g	249.4g	炭水化物	72.7g	237.8g	炭水化物	78.8g	244.9g	炭水化物	80.8g	246.2g	炭水化物	83.6g	248.5g
	ナトリウム	2279mg	2930mg	ナトリウム	2332mg	2986mg	ナトリウム	1999mg	2717mg	ナトリウム	2233mg	2917mg	ナトリウム	2242mg	2895mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	

※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、商品は使用日に限定して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。

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。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし				★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ				
		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	174kcal	367kcal	185kcal	378kcal	180kcal	373kcal	174kcal	367kcal	171kcal	364kcal	
	たんぱく質	7.1g	10.4g	11.9g	15.2g	8.9g	12.2g	11.7g	15.0g	8.6g	11.9g	
	脂質	9.5g	10.0g	10.1g	10.6g	5.0g	5.5g	8.0g	8.5g	10.2g	10.7g	
炭水化物	16.0g	57.9g	13.4g	55.3g	24.4g	66.3g	16.8g	58.7g	12.8g	54.7g		
ナトリウム	467mg	468mg	703mg	704mg	570mg	571mg	672mg	673mg	598mg	599mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.4g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え			★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スナッフえんどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え				
		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	252kcal	445kcal	213kcal	406kcal	216kcal	409kcal	229kcal	422kcal	265kcal	458kcal	
	たんぱく質	17.3g	20.6g	12.8g	16.1g	18.0g	21.3g	13.6g	16.9g	17.8g	21.1g	
	脂質	10.0g	10.5g	10.6g	11.1g	10.8g	11.3g	10.9g	11.4g	12.3g	12.8g	
炭水化物	20.7g	62.6g	19.0g	60.9g	10.3g	52.2g	20.6g	62.5g	22.1g	64.0g		
ナトリウム	729mg	730mg	686mg	687mg	676mg	677mg	916mg	917mg	803mg	804mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 五目春雨の酢の物			★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物			★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ドレッシング(小袋)		
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	224kcal	417kcal	235kcal	428kcal	246kcal	439kcal	246kcal	439kcal	214kcal	407kcal	
	たんぱく質	18.8g	22.1g	13.6g	16.9g	16.3g	19.6g	16.6g	19.9g	14.4g	17.7g	
	脂質	8.0g	8.5g	11.6g	12.1g	13.4g	13.9g	12.1g	12.6g	8.6g	9.1g	
	炭水化物	20.1g	62.0g	19.0g	60.9g	12.2g	54.1g	15.2g	57.1g	19.8g	61.7g	
ナトリウム	1007mg	1008mg	900mg	901mg	679mg	680mg	569mg	570mg	764mg	765mg		
食塩相当量	2.6g	2.6g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g		
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	650kcal	1229kcal	633kcal	1212kcal	642kcal	1221kcal	649kcal	1228kcal	650kcal	1229kcal	
	たんぱく質	43.2g	53.1g	38.3g	48.2g	43.2g	53.1g	41.9g	51.8g	40.8g	50.7g	
	脂質	27.5g	29.0g	32.3g	33.8g	29.2g	30.7g	31.0g	32.5g	31.1g	32.6g	
	炭水化物	56.8g	182.5g	51.4g	177.1g	46.9g	172.6g	52.6g	178.3g	54.7g	180.4g	
ナトリウム	2203mg	2206mg	2289mg	2292mg	1925mg	1928mg	2157mg	2160mg	2165mg	2168mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g		
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	832kcal	1411kcal	849kcal	1428kcal	848kcal	1427kcal	851kcal	1430kcal	
	たんぱく質	50.9g	60.8g	46.2g	56.1g	49.3g	59.2g	49.8g	59.7g	48.2g	58.1g	
	脂質	34.5g	36.0g	39.3g	40.8g	36.3g	37.8g	38.0g	39.5g	38.1g	39.6g	
	炭水化物	84.6g	210.3g	79.6g	205.3g	78.8g	204.5g	80.8g	206.5g	83.6g	209.3g	
	ナトリウム	2279mg	2282mg	2365mg	2368mg	1999mg	2002mg	2233mg	2236mg	2242mg	2245mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	6.0g	6.0g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	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、商品は使用日に限定して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。

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。

# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ きのこのきんぴら			★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ		★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえきの炒め物 コーンサラダ		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め コーンスローサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし れんこんの土佐煮 春雨のサラダ		
		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	298kcal	541kcal	305kcal	548kcal	271kcal	514kcal	301kcal	544kcal	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	5.9g	10.0g	6.0g	10.1g	6.9g	11.0g	5.1g	9.2g	
	脂質	19.5g	20.1g	21.8g	22.4g	15.4g	16.0g	16.9g	17.5g	20.6g	21.2g	
炭水化物	21.0g	73.8g	21.1g	73.9g	27.9g	80.7g	30.1g	82.9g	28.5g	81.3g		
ナトリウム	580mg	581mg	376mg	377mg	605mg	606mg	635mg	636mg	546mg	547mg		
カリウム	409mg	470mg	285mg	346mg	533mg	594mg	498mg	559mg	361mg	422mg		
リン	145mg	210mg	79mg	144mg	123mg	188mg	104mg	169mg	115mg	180mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.0g	1.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッペンどう 白菜と人参の炒め煮 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人參シャトー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g サワラのおろし煮 赤玉南瓜煮 四色なます		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 牛肉とひじきの炒め煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ		
		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	352kcal	595kcal	361kcal	604kcal	294kcal	537kcal	308kcal	551kcal	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	10.9g	15.0g	10.8g	14.9g	7.6g	11.7g	11.5g	15.6g	
	脂質	22.2g	22.8g	18.2g	18.8g	11.7g	12.3g	14.8g	15.4g	18.9g	19.5g	
炭水化物	26.2g	79.0g	37.3g	90.1g	34.8g	87.6g	35.9g	88.7g	29.5g	82.3g		
ナトリウム	531mg	532mg	463mg	464mg	494mg	495mg	596mg	597mg	619mg	620mg		
カリウム	450mg	511mg	603mg	664mg	730mg	791mg	542mg	603mg	542mg	603mg		
リン	112mg	177mg	134mg	199mg	163mg	228mg	114mg	179mg	152mg	217mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナツプル(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 里芋のかに風あんかけ 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ オクラ 天つゆ さっぱりポテトサラダ 大根とひじきの煮物	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ			
		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	321kcal	564kcal	333kcal	576kcal	400kcal	643kcal	370kcal	613kcal	333kcal	576kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	9.9g	14.0g	10.4g	14.5g	13.2g	17.3g	11.5g	15.6g	
	脂質	19.9g	20.5g	19.0g	19.6g	25.6g	26.2g	21.1g	21.7g	19.4g	20.0g	
炭水化物	29.8g	82.6g	29.8g	82.6g	31.2g	84.0g	30.0g	82.8g	28.0g	80.8g		
ナトリウム	627mg	628mg	657mg	658mg	649mg	650mg	696mg	697mg	845mg	846mg		
カリウム	581mg	642mg	619mg	680mg	416mg	477mg	479mg	540mg	564mg	625mg		
リン	128mg	193mg	137mg	202mg	139mg	204mg	182mg	247mg	167mg	232mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.2g		
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	971kcal	1700kcal	999kcal	1728kcal	965kcal	1694kcal	979kcal	1708kcal	999kcal	1728kcal	
	たんぱく質	27.7g	40.0g	26.7g	39.0g	27.2g	39.5g	27.7g	40.0g	28.1g	40.4g	
	脂質	61.7g	63.4g	59.0g	60.8g	52.7g	54.5g	52.8g	54.6g	58.9g	60.7g	
	炭水化物	77.0g	235.4g	88.2g	246.6g	93.9g	252.3g	96.0g	254.4g	86.0g	244.4g	
ナトリウム	1738mg	1741mg	1496mg	1499mg	1748mg	1751mg	1927mg	1930mg	2010mg	2013mg		
カリウム	1440mg	1623mg	1507mg	1690mg	1679mg	1862mg	1519mg	1702mg	1467mg	1650mg		
リン	385mg	580mg	350mg	545mg	425mg	620mg	400mg	595mg	434mg	629mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	3.8g	3.8g	4.4g	4.5g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g		
合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	1047kcal	1776kcal	1029kcal	1758kcal	1027kcal	1756kcal	1062kcal	1791kcal	
	たんぱく質	28.1g	40.4g	27.1g	39.4g	27.6g	39.9g	28.1g	40.4g	28.4g	40.7g	
	脂質	61.7g	63.5g	59.1g	60.9g	52.8g	54.6g	52.9g	54.7g	59.0g	60.8g	
	炭水化物	92.5g	250.9g	99.7g	258.1g	109.4g	267.8g	107.5g	265.9g	101.2g	259.6g	
	ナトリウム	1741mg	1744mg	1499mg	1502mg	1751mg	1754mg	1930mg	1933mg	2011mg	2014mg	
カリウム	1500mg	1683mg	1563mg	1746mg	1739mg	1922mg	1575mg	1758mg	1557mg	1740mg		
リン	392mg	587mg	356mg	551mg	432mg	627mg	406mg	601mg	439mg	634mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	3.8g	3.8g	4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g		

※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、商品は使用日に限定して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。





# 週間献立表 (やわらか普通食)

		6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 切干とインゲンの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ なめこ煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
食	エネルギー	179kcal	445kcal	168kcal	447kcal	222kcal	502kcal	138kcal	410kcal	97kcal	372kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.8g	10.5g	5.4g	11.3g	6.5g	12.6g	6.9g	12.9g	4.1g	10.0g	蛋白質	
	脂質	14.0g	14.9g	8.8g	9.7g	16.5g	17.4g	7.3g	8.3g	4.7g	5.7g	脂質	
	炭水化物	10.7g	66.7g	16.9g	75.9g	11.1g	70.5g	12.8g	69.9g	11.3g	69.0g	炭水化物	
	ナトリウム	459mg	906mg	675mg	1120mg	515mg	962mg	767mg	1145mg	628mg	1002mg	ナトリウム	
	塩分	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	2.0g	2.9g	1.6g	2.5g	塩分	
昼	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スパトマト炒め 切昆布煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬 ★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 ナスの油炒め マカロニサラダ ★味噌汁		★竹の子ごはん さわら白醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー スパソテー 菜の花のツナ炒め 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★すまし汁					
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
食	エネルギー	307kcal	580kcal	317kcal	584kcal	243kcal	521kcal	244kcal	532kcal	271kcal	536kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.5g	19.6g	12.0g	18.0g	6.5g	12.9g	18.4g	25.4g	15.3g	20.8g	蛋白質	
	脂質	13.8g	14.8g	16.9g	17.8g	14.6g	16.3g	7.6g	8.5g	15.5g	16.8g	脂質	
	炭水化物	34.6g	91.7g	28.9g	85.4g	18.5g	75.1g	24.9g	85.2g	17.7g	73.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1223mg	1669mg	1026mg	1474mg	705mg	1150mg	626mg	1630mg	910mg	1318mg	ナトリウム	
	塩分	3.1g	4.2g	2.6g	3.7g	1.8g	2.9g	1.6g	4.1g	2.3g	3.4g	塩分	
夕	★やわらかごはん180g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉とれんこんの炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★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 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ジャガ芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 五目春雨の酢の物 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
食	エネルギー	191kcal	456kcal	300kcal	564kcal	197kcal	479kcal	266kcal	534kcal	257kcal	525kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.4g	20.9g	11.0g	16.4g	12.5g	19.5g	7.5g	13.1g	11.9g	17.6g	蛋白質	
	脂質	7.2g	8.1g	17.4g	18.3g	10.1g	11.8g	15.4g	16.3g	15.1g	16.0g	脂質	
	炭水化物	13.6g	69.9g	26.7g	82.6g	15.1g	71.8g	24.9g	81.9g	18.6g	75.3g	炭水化物	
	ナトリウム	754mg	1129mg	948mg	1324mg	766mg	1211mg	750mg	1124mg	846mg	1293mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	2.9g	2.4g	3.4g	1.9g	3.1g	1.9g	2.9g	2.2g	3.3g	塩分	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	677kcal	1481kcal	785kcal	1595kcal	662kcal	1502kcal	648kcal	1476kcal	625kcal	1433kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.7g	51.0g	28.4g	45.7g	25.5g	45.0g	32.8g	51.4g	31.3g	48.4g	蛋白質	
	脂質	35.0g	37.8g	43.1g	45.8g	41.2g	45.5g	30.3g	33.1g	35.3g	38.5g	脂質	
	炭水化物	58.9g	228.3g	72.5g	243.9g	44.7g	217.4g	62.6g	237.0g	47.6g	217.5g	炭水化物	
	ナトリウム	2436mg	3704mg	2649mg	3918mg	1986mg	3323mg	2143mg	3899mg	2384mg	3613mg	ナトリウム	
塩分	6.2g	9.4g	6.7g	10.0g	5.1g	8.5g	5.5g	9.9g	6.1g	9.2g	塩分		

★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。  
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。

# 週間献立表 (刻み食)

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝	★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g がんもと白菜の煮物 切干とインゲンの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ なめこ煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	179kcal	337kcal	168kcal	326kcal	222kcal	380kcal	138kcal	296kcal	97kcal	255kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	8.5g	5.4g	9.1g	6.5g	10.2g	6.9g	10.6g	4.1g	7.8g	蛋白質
	脂質	14.0g	14.7g	8.8g	9.5g	16.5g	17.2g	7.3g	8.0g	4.7g	5.4g	脂質
	炭水化物	10.7g	43.4g	16.9g	49.6g	11.1g	43.8g	12.8g	45.5g	11.3g	44.0g	炭水化物
	ナトリウム	459mg	910mg	675mg	1126mg	515mg	966mg	767mg	1218mg	628mg	1079mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.3g	1.7g	2.9g	1.3g	2.5g	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 和風唐揚げ スパトマト炒め 切昆布煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g さわら白醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★全粥240g ハーブチキンソテー スパソテー 菜の花のツナ炒め 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	307kcal	465kcal	317kcal	475kcal	243kcal	401kcal	244kcal	402kcal	271kcal	429kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	17.2g	12.0g	15.7g	6.5g	10.2g	18.4g	22.1g	15.3g	19.0g	蛋白質
	脂質	13.8g	14.5g	16.9g	17.6g	14.6g	15.3g	7.6g	8.3g	15.5g	16.2g	脂質
	炭水化物	34.6g	67.3g	28.9g	61.6g	18.5g	51.2g	24.9g	57.6g	17.7g	50.4g	炭水化物
	ナトリウム	1223mg	1674mg	1026mg	1477mg	705mg	1156mg	626mg	1077mg	910mg	1361mg	ナトリウム
	塩分	3.1g	4.3g	2.6g	3.8g	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	2.3g	3.5g	塩分
夕	★全粥240g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉とれんこんの炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ ジャガ芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 五目春雨の酢の物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	191kcal	349kcal	300kcal	458kcal	197kcal	355kcal	266kcal	424kcal	257kcal	415kcal	エネルギー
	蛋白質	15.4g	19.1g	11.0g	14.7g	12.5g	16.2g	7.5g	11.2g	11.9g	15.6g	蛋白質
	脂質	7.2g	7.9g	17.4g	18.1g	10.1g	10.8g	15.4g	16.1g	15.1g	15.8g	脂質
	炭水化物	13.6g	46.3g	26.7g	59.4g	15.1g	47.8g	24.9g	57.6g	18.6g	51.3g	炭水化物
	ナトリウム	754mg	1205mg	948mg	1399mg	766mg	1217mg	750mg	1201mg	846mg	1297mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	2.4g	3.6g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	677kcal	1151kcal	785kcal	1259kcal	662kcal	1136kcal	648kcal	1122kcal	625kcal	1099kcal	エネルギー
	蛋白質	33.7g	44.8g	28.4g	39.5g	25.5g	36.6g	32.8g	43.9g	31.3g	42.4g	蛋白質
	脂質	35.0g	37.1g	43.1g	45.2g	41.2g	43.3g	30.3g	32.4g	35.3g	37.4g	脂質
	炭水化物	58.9g	157.0g	72.5g	170.6g	44.7g	142.8g	62.6g	160.7g	47.6g	145.7g	炭水化物
	ナトリウム	2436mg	3789mg	2649mg	4002mg	1986mg	3339mg	2143mg	3496mg	2384mg	3737mg	ナトリウム
塩分	6.2g	9.6g	6.7g	10.2g	5.1g	8.5g	5.5g	8.9g	6.1g	9.5g	塩分	

★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。  
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。

# 週間献立表 (ムース食)

	6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)			
朝	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	82kcal	256kcal	76kcal	250kcal	89kcal	263kcal	100kcal	274kcal	132kcal	306kcal	エネルギー
	蛋白質	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.0g	6.8g	2.8g	6.6g	蛋白質
	脂質	3.3g	4.0g	2.8g	3.5g	3.7g	4.4g	4.6g	5.3g	5.8g	6.5g	脂質
	炭水化物	11.5g	49.8g	10.3g	48.6g	11.4g	49.7g	11.5g	49.8g	17.3g	55.6g	炭水化物
	ナトリウム	526mg	1053mg	544mg	1071mg	460mg	987mg	524mg	1051mg	566mg	1093mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	150kcal	324kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	225kcal	399kcal	175kcal	349kcal	エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.7g	7.7g	11.5g	6.3g	10.1g	5.7g	9.5g	10.0g	13.8g	蛋白質
	脂質	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	14.0g	14.7g	6.3g	7.0g	脂質
	炭水化物	15.8g	54.1g	17.6g	55.9g	15.9g	54.2g	19.5g	57.8g	19.3g	57.6g	炭水化物
	ナトリウム	718mg	1245mg	824mg	1351mg	774mg	1301mg	666mg	1193mg	930mg	1457mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.4g	3.7g	塩分
夕	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	172kcal	346kcal	148kcal	322kcal	234kcal	408kcal	181kcal	355kcal	177kcal	351kcal	エネルギー
	蛋白質	8.0g	11.8g	3.2g	7.0g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	7.1g	10.9g	蛋白質
	脂質	5.6g	6.3g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	7.9g	8.6g	9.6g	10.3g	脂質
	炭水化物	22.5g	60.8g	19.1g	57.4g	15.0g	53.3g	20.3g	58.6g	16.1g	54.4g	炭水化物
	ナトリウム	683mg	1210mg	784mg	1311mg	784mg	1311mg	763mg	1290mg	766mg	1293mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.1g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	1.9g	3.3g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	404kcal	926kcal	408kcal	930kcal	505kcal	1027kcal	506kcal	1028kcal	484kcal	1006kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	28.4g	13.8g	25.2g	15.5g	26.9g	16.1g	27.5g	19.9g	31.3g	蛋白質
	脂質	16.0g	18.1g	18.8g	20.9g	28.8g	30.9g	26.5g	28.6g	21.7g	23.8g	脂質
	炭水化物	49.8g	164.7g	47.0g	161.9g	42.3g	157.2g	51.3g	166.2g	52.7g	167.6g	炭水化物
	ナトリウム	1927mg	3508mg	2152mg	3733mg	2018mg	3599mg	1953mg	3534mg	2262mg	3843mg	ナトリウム
塩分	4.9g	8.9g	5.5g	9.5g	5.1g	9.2g	5.0g	9.0g	5.8g	9.8g	塩分	

★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(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。  
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

④温め方法は次の方法です

(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

次にフタをして**1.5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

(あ) 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事があります  
※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