

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏大豆 切干と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 五色煮豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 いかと野菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ キャベツとインゲンのソテー 生しめじのイタリアン ★味噌汁(揚げ・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	191kcal	457kcal	エネルギー	160kcal	414kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	173kcal	439kcal			
	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	9.8g	15.7g	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	11.1g	17.0g
	脂質	7.9g	9.5g	脂質	7.1g	7.7g	脂質	7.4g	9.0g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	8.8g	10.4g
炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	11.4g	65.9g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	14.5g	68.8g	炭水化物	11.9g	66.9g	
ナトリウム	793mg	1019mg	ナトリウム	672mg	819mg	ナトリウム	713mg	941mg	ナトリウム	770mg	918mg	ナトリウム	576mg	802mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 若鶏の味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)						
	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	237kcal	497kcal	エネルギー	228kcal	484kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	238kcal	501kcal	エネルギー	246kcal	502kcal
	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.7g	22.7g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	13.6g	19.1g	たんぱく質	14.7g	19.9g
	脂質	11.6g	12.9g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	14.3g	15.0g
炭水化物	17.9g	72.5g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	17.9g	72.2g	炭水化物	13.8g	69.6g	炭水化物	14.0g	68.8g	
ナトリウム	936mg	1101mg	ナトリウム	745mg	978mg	ナトリウム	609mg	805mg	ナトリウム	789mg	1017mg	ナトリウム	908mg	1103mg	
食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.8g	
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 五目豆腐煮 里芋のかに風あんかけ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 オクラ 豚肉ときこのペペロンチーノ 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ホキの西京焼 スナッペンとう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)						
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	220kcal	484kcal	エネルギー	256kcal	513kcal	エネルギー	252kcal	514kcal	エネルギー	219kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	471kcal
	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.5g	22.0g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	14.8g	20.3g
	脂質	8.8g	9.7g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.6g	10.7g
	炭水化物	18.5g	74.6g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	10.0g	65.5g	炭水化物	11.3g	66.5g	炭水化物	14.0g	69.2g
ナトリウム	564mg	792mg	ナトリウム	847mg	1122mg	ナトリウム	841mg	1068mg	ナトリウム	692mg	918mg	ナトリウム	771mg	999mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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	648kcal	1438kcal	エネルギー	644kcal	1411kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal	エネルギー	618kcal	1394kcal	エネルギー	627kcal	1412kcal
	たんぱく質	44.3g	61.1g	たんぱく質	42.9g	58.2g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	43.2g	59.1g	たんぱく質	40.6g	57.2g
	脂質	28.3g	32.1g	脂質	31.3g	33.5g	脂質	33.0g	36.4g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.7g	36.1g
	炭水化物	52.9g	218.6g	炭水化物	45.8g	210.0g	炭水化物	41.6g	206.4g	炭水化物	39.6g	204.9g	炭水化物	39.9g	204.9g
ナトリウム	2293mg	2912mg	ナトリウム	2264mg	2919mg	ナトリウム	2163mg	2814mg	ナトリウム	2251mg	2853mg	ナトリウム	2255mg	2904mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1639kcal	エネルギー	842kcal	1609kcal	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	819kcal	1595kcal	エネルギー	824kcal	1609kcal
	たんぱく質	51.7g	68.5g	たんぱく質	49.8g	65.1g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	50.6g	66.5g	たんぱく質	48.3g	64.9g
	脂質	35.3g	39.1g	脂質	38.3g	40.5g	脂質	40.1g	43.5g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.7g	43.1g
	炭水化物	81.8g	247.5g	炭水化物	74.7g	238.9g	炭水化物	73.5g	238.3g	炭水化物	68.5g	233.8g	炭水化物	67.7g	232.7g
	ナトリウム	2370mg	2989mg	ナトリウム	2338mg	2993mg	ナトリウム	2237mg	2888mg	ナトリウム	2328mg	2930mg	ナトリウム	2331mg	2980mg
食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.6g	

※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10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏大豆 切干と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参)			★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 五色煮豆 野菜の三杯酢			★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 いかと野菜の煮物 春雨のピーナッツ和え			★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ キャベツとインゲンのソテー 生しめじのイタリアン		
		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	191kcal	384kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	11.1g	14.4g
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	11.9g	53.8g	
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	576mg	577mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 若鶏の味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 コールスローサラダ			★ごはん120g ホキのガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え			★ごはん120g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮		
		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	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	14.3g	14.8g
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	
ナトリウム	936mg	937mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	908mg	909mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
夕食	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 五目豆腐煮 里芋のかに風あんかけ			★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし			★ごはん120g アジの昆布醤油焼 オクラ 豚肉ときこのペペロンチーノ 白菜の生姜和え			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ さつま芋のオレンジ煮			★ごはん120g ホキの西京焼 スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 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	220kcal	413kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.6g	10.1g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	25.7g	67.6g	炭水化物	14.0g	55.9g	
ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	771mg	772mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	28.3g	29.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	54.0g	179.7g	炭水化物	39.9g	165.6g
	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	82.9g	208.6g	炭水化物	67.7g	193.4g
	ナトリウム	2370mg	2373mg	ナトリウム	2338mg	2341mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2331mg	2334mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん150g 厚焼玉子 春雨の五目炒め カラフルサラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう ナスのごまタレ煮 ピーマンの中華和え		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら			
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	14.5g	15.1g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	32.7g	85.5g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	443mg	444mg	ナトリウム	537mg	538mg
	カリウム	443mg	504mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	212mg	273mg	カリウム	497mg	558mg
	リン	118mg	183mg	リン	125mg	190mg	リン	78mg	143mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g マーボなす ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん150g すり身団子 キヌサヤ スイートパンプ マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜ソテー ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マリネサラダ		★ごはん150g メンチカツ キャベツといんげんのソテー パスタのトマトカレー炒め 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	350kcal	593kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.4g	27.0g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	45.3g	98.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	18.0g	70.8g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	436mg	437mg
	カリウム	516mg	577mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	116mg	181mg	リン	96mg	161mg	リン	154mg	219mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 里芋の揚げ煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麩の炒め煮 れんこんサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨と鶏肉の炒め煮 さつま芋サラダ		★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g ブリ田楽 オクラ さつま芋のそぼろ煮 パスタのサラダ			
	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	350kcal	593kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	30.4g	83.2g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	588mg	589mg
	カリウム	697mg	758mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	519mg	580mg
	リン	216mg	281mg	リン	157mg	222mg	リン	136mg	201mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	81.1g	239.5g
	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	1561mg	1564mg
	カリウム	1656mg	1839mg	カリウム	1248mg	1431mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1424mg	1607mg
	リン	450mg	645mg	リン	378mg	573mg	リン	368mg	563mg	リン	463mg	658mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1030kcal
たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	
脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.5g	60.3g	
炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	112.4g	270.8g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.3g	254.7g	
ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1562mg	1565mg	
カリウム	1746mg	1929mg	カリウム	1308mg	1491mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1514mg	1697mg	
リン	455mg	650mg	リン	385mg	580mg	リン	374mg	569mg	リン	468mg	663mg	
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g	

※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(たんぱく60g管理食)

		6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 高野豆腐の味噌煮 和風サラダ			★ごはん180g 厚焼玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g がんとどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g オムレツ ホワイトソース ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		
		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	206kcal	496kcal	237kcal	527kcal	276kcal	566kcal	213kcal	503kcal	201kcal	491kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.9g	12.7g	17.6g	11.6g	16.5g	12.0g	16.9g	13.1g	18.0g	
	脂質	10.5g	11.2g	12.8g	13.5g	16.7g	17.4g	12.7g	13.4g	10.1g	10.8g	
	炭水化物	16.3g	79.2g	17.6g	80.5g	19.7g	82.6g	13.0g	75.9g	15.8g	78.7g	
	ナトリウム	767mg	768mg	624mg	625mg	636mg	637mg	594mg	595mg	726mg	727mg	
	カリウム	320mg	392mg	407mg	479mg	525mg	597mg	428mg	500mg	443mg	515mg	
	リン	158mg	235mg	158mg	235mg	165mg	242mg	190mg	267mg	199mg	276mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g スペイン風オムレツ キャベツソテー 鶏肉のカレー煮 カラフルサラダ			★ごはん180g ホキのガーリックオイル焼き アスパラ トマト味のチャンプル キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし マカロニサラダ			★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豚肉となめこのカレー炒め 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	274kcal	564kcal	216kcal	506kcal	282kcal	572kcal	269kcal	559kcal	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	15.4g	20.3g	12.7g	17.6g	19.1g	24.0g	15.5g	20.4g	
	脂質	16.1g	16.8g	11.4g	12.1g	16.3g	17.0g	14.1g	14.8g	14.5g	15.2g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	13.0g	75.9g	20.1g	83.0g	13.1g	76.0g	23.7g	86.6g	
	ナトリウム	778mg	779mg	889mg	890mg	531mg	532mg	697mg	698mg	550mg	551mg	
	カリウム	534mg	606mg	502mg	574mg	441mg	513mg	534mg	606mg	559mg	631mg	
	リン	165mg	242mg	183mg	260mg	152mg	229mg	220mg	297mg	83mg	160mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウインナーときのこの炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジの昆布醤油焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 厚揚げと野菜のごま煮 コールスローサラダ		
		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	327kcal	617kcal	327kcal	617kcal	252kcal	542kcal	329kcal	619kcal	318kcal	608kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	14.5g	19.4g	15.0g	19.9g	11.1g	16.0g	15.5g	20.4g	
	脂質	19.2g	19.9g	21.0g	21.7g	12.7g	13.4g	19.9g	20.6g	21.6g	22.3g	
	炭水化物	22.3g	85.2g	19.6g	82.5g	17.4g	80.3g	28.0g	90.9g	13.3g	76.2g	
	ナトリウム	783mg	784mg	710mg	711mg	785mg	786mg	675mg	676mg	675mg	676mg	
	カリウム	603mg	675mg	591mg	663mg	413mg	485mg	528mg	600mg	484mg	556mg	
	リン	160mg	237mg	185mg	262mg	225mg	302mg	174mg	251mg	194mg	271mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g		
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	807kcal	1677kcal	780kcal	1650kcal	810kcal	1680kcal	811kcal	1681kcal	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	42.6g	57.3g	39.3g	54.0g	42.2g	56.9g	44.1g	58.8g	
	脂質	45.8g	47.9g	45.2g	47.3g	45.7g	47.8g	46.7g	48.8g	46.2g	48.3g	
	炭水化物	58.2g	246.9g	54.2g	238.9g	57.2g	245.9g	54.1g	242.8g	52.8g	241.5g	
	ナトリウム	2328mg	2331mg	2223mg	2226mg	1952mg	1955mg	1966mg	1969mg	1951mg	1954mg	
	カリウム	1457mg	1673mg	1500mg	1716mg	1379mg	1595mg	1490mg	1706mg	1486mg	1702mg	
	リン	483mg	714mg	526mg	757mg	542mg	773mg	584mg	815mg	476mg	707mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	
	合計	エネルギー	903kcal	1773kcal	908kcal	1778kcal	906kcal	1776kcal	937kcal	1807kcal	906kcal	1776kcal
たんぱく質		40.8g	55.5g	43.4g	58.1g	40.1g	54.8g	42.8g	57.5g	44.9g	59.6g	
脂質		46.0g	48.1g	45.4g	47.5g	45.9g	48.0g	46.9g	49.0g	46.4g	48.5g	
炭水化物		81.2g	269.9g	81.1g	269.8g	80.2g	268.9g	84.6g	273.3g	75.8g	264.5g	
ナトリウム		2334mg	2337mg	2229mg	2232mg	1958mg	1961mg	1968mg	1971mg	1957mg	1960mg	
カリウム		1570mg	1786mg	1620mg	1836mg	1492mg	1708mg	1670mg	1886mg	1599mg	1815mg	
リン		495mg	726mg	540mg	771mg	554mg	785mg	595mg	826mg	488mg	719mg	
食塩相当量		5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	903kcal	1773kcal	908kcal	1778kcal	906kcal	1776kcal	937kcal	1807kcal	906kcal	1776kcal
たんぱく質		40.8g	55.5g	43.4g	58.1g	40.1g	54.8g	42.8g	57.5g	44.9g	59.6g	
脂質	46.0g	48.1g	45.4g	47.5g	45.9g	48.0g	46.9g	49.0g	46.4g	48.5g		
炭水化物	81.2g	269.9g	81.1g	269.8g	80.2g	268.9g	84.6g	273.3g	75.8g	264.5g		
ナトリウム	2334mg	2337mg	2229mg	2232mg	1958mg	1961mg	1968mg	1971mg	1957mg	1960mg		
カリウム	1570mg	1786mg	1620mg	1836mg	1492mg	1708mg	1670mg	1886mg	1599mg	1815mg		
リン	495mg	726mg	540mg	771mg	554mg	785mg	595mg	826mg	488mg	719mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g		

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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。

※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。



週間献立表 (やわらか普通食)

	6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきのきんぴら カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーフードレンジング 法蓮草ソテー キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ブロッコリーとハムのクリーム煮 ジャガ芋ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 れんこんと人参の甘露煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★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	105kcal	377kcal	129kcal	412kcal	161kcal	433kcal	134kcal	410kcal	103kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	12.1g	6.8g	12.9g	5.9g	12.0g	6.6g	13.0g	6.2g	12.2g	蛋白質
	脂質	3.9g	4.9g	5.5g	6.4g	9.4g	10.4g	5.6g	7.3g	3.3g	4.2g	脂質
	炭水化物	11.7g	68.6g	12.8g	72.7g	15.3g	72.2g	14.9g	71.0g	12.1g	70.4g	炭水化物
	ナトリウム	635mg	1080mg	566mg	1012mg	664mg	1110mg	489mg	982mg	524mg	972mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.2g	2.5g	1.3g	2.5g	塩分
昼	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 ひじきの炒り煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の甘辛タレ スナッパえんどう ジャガイモと椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ソースきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 一口ナスのオランダ煮 青菜のわさび和え ★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	273kcal	540kcal	173kcal	450kcal	244kcal	509kcal	278kcal	545kcal	280kcal	558kcal	エネルギー
	蛋白質	11.5g	17.1g	11.5g	18.2g	13.8g	19.3g	9.8g	15.5g	14.1g	20.1g	蛋白質
	脂質	14.3g	15.2g	6.8g	8.4g	9.8g	10.7g	13.9g	14.8g	17.6g	18.5g	脂質
	炭水化物	21.4g	77.7g	17.5g	73.8g	23.8g	80.1g	29.2g	85.6g	12.7g	71.5g	炭水化物
	ナトリウム	915mg	1363mg	612mg	1058mg	1101mg	1476mg	720mg	1192mg	652mg	1146mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.5g	1.6g	2.7g	2.8g	3.8g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子のホイコーロー 切昆布としめじの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキのガーリックオイル焼き 人参のレモン煮 炒り豆腐 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ ひじきとベーコンの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 大豆と人参の煮物 若布の塩こうじ和え ★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	295kcal	566kcal	226kcal	507kcal	175kcal	454kcal	282kcal	548kcal	266kcal	541kcal	エネルギー
	蛋白質	20.1g	25.9g	10.2g	16.4g	16.4g	22.3g	14.9g	20.6g	11.9g	17.8g	蛋白質
	脂質	15.4g	16.3g	10.7g	11.7g	6.7g	7.6g	15.7g	16.6g	9.5g	10.5g	脂質
	炭水化物	18.8g	76.0g	25.8g	84.8g	13.2g	72.2g	16.6g	72.7g	34.2g	91.9g	炭水化物
	ナトリウム	960mg	1406mg	1130mg	1576mg	828mg	1273mg	1110mg	1556mg	1045mg	1419mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.6g	2.9g	4.0g	2.1g	3.2g	2.8g	4.0g	2.7g	3.6g	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	673kcal	1483kcal	528kcal	1369kcal	580kcal	1396kcal	694kcal	1503kcal	649kcal	1478kcal	エネルギー
	蛋白質	37.6g	55.1g	28.5g	47.5g	36.1g	53.6g	31.3g	49.1g	32.2g	50.1g	蛋白質
	脂質	33.6g	36.4g	23.0g	26.5g	25.9g	28.7g	35.2g	38.7g	30.4g	33.2g	脂質
	炭水化物	51.9g	222.3g	56.1g	231.3g	52.3g	224.5g	60.7g	229.3g	59.0g	233.8g	炭水化物
	ナトリウム	2510mg	3849mg	2308mg	3646mg	2593mg	3859mg	2319mg	3730mg	2221mg	3537mg	ナトリウム
塩分	6.4g	9.8g	5.9g	9.3g	6.6g	9.8g	5.9g	9.5g	5.6g	9.0g	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 (刻み食)

	6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)			
朝	★全粥240g 車麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきのきんぴら カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング 法蓮草ソテー キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ ブロッコリーとハムのクリーム煮 ジャガ芋ソテー ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 れんこんと人参の甘露煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★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	105kcal	263kcal	129kcal	287kcal	161kcal	319kcal	134kcal	292kcal	103kcal	261kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	9.7g	6.8g	10.5g	5.9g	9.6g	6.6g	10.3g	6.2g	9.9g	蛋白質
	脂質	3.9g	4.6g	5.5g	6.2g	9.4g	10.1g	5.6g	6.3g	3.3g	4.0g	脂質
	炭水化物	11.7g	44.4g	12.8g	45.5g	15.3g	48.0g	14.9g	47.6g	12.1g	44.8g	炭水化物
	ナトリウム	635mg	1086mg	566mg	1017mg	664mg	1115mg	489mg	940mg	524mg	975mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.8g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.2g	2.4g	1.3g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 ひじきの炒り煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ スナッパえんどう ジャガイモと椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ソースきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレーの甘酢野菜あんかけ 一口ナスのオランダ煮 青菜のわさび和え ★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	273kcal	431kcal	173kcal	331kcal	244kcal	402kcal	278kcal	436kcal	280kcal	438kcal	エネルギー
	蛋白質	11.5g	15.2g	11.5g	15.2g	13.8g	17.5g	9.8g	13.5g	14.1g	17.8g	蛋白質
	脂質	14.3g	15.0g	6.8g	7.5g	9.8g	10.5g	13.9g	14.6g	17.6g	18.3g	脂質
	炭水化物	21.4g	54.1g	17.5g	50.2g	23.8g	56.5g	29.2g	61.9g	12.7g	45.4g	炭水化物
	ナトリウム	915mg	1366mg	612mg	1063mg	1101mg	1552mg	720mg	1171mg	652mg	1103mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.5g	1.6g	2.7g	2.8g	3.9g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	塩分
夕	★全粥240g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 肉団子のホイコーロー 切昆布としめじの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ホキのガーリックオイル焼き 人参のレモン煮 炒り豆腐 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ ひじきとベーコンの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g 肉力ボチャ 大豆と人参の煮物 若布の塩こうじ和え ★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	295kcal	453kcal	226kcal	384kcal	175kcal	333kcal	282kcal	440kcal	266kcal	424kcal	エネルギー
	蛋白質	20.1g	23.8g	10.2g	13.9g	16.4g	20.1g	14.9g	18.6g	11.9g	15.6g	蛋白質
	脂質	15.4g	16.1g	10.7g	11.4g	6.7g	7.4g	15.7g	16.4g	9.5g	10.2g	脂質
	炭水化物	18.8g	51.5g	25.8g	58.5g	13.2g	45.9g	16.6g	49.3g	34.2g	66.9g	炭水化物
	ナトリウム	960mg	1411mg	1130mg	1581mg	828mg	1279mg	1110mg	1561mg	1045mg	1496mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.6g	2.9g	4.0g	2.1g	3.3g	2.8g	4.0g	2.7g	3.8g	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	673kcal	1147kcal	528kcal	1002kcal	580kcal	1054kcal	694kcal	1168kcal	649kcal	1123kcal	エネルギー
	蛋白質	37.6g	48.7g	28.5g	39.6g	36.1g	47.2g	31.3g	42.4g	32.2g	43.3g	蛋白質
	脂質	33.6g	35.7g	23.0g	25.1g	25.9g	28.0g	35.2g	37.3g	30.4g	32.5g	脂質
	炭水化物	51.9g	150.0g	56.1g	154.2g	52.3g	150.4g	60.7g	158.8g	59.0g	157.1g	炭水化物
	ナトリウム	2510mg	3863mg	2308mg	3661mg	2593mg	3946mg	2319mg	3672mg	2221mg	3574mg	ナトリウム
塩分	6.4g	9.8g	5.9g	9.3g	6.6g	10.0g	5.9g	9.3g	5.6g	9.1g	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10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★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	91kcal	265kcal	99kcal	273kcal	82kcal	256kcal	104kcal	278kcal	70kcal	244kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	4.2g	8.0g	2.4g	6.2g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	蛋白質
	脂質	4.4g	5.1g	2.3g	3.0g	3.1g	3.8g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	脂質
	炭水化物	8.1g	46.4g	16.5g	54.8g	11.8g	50.1g	11.1g	49.4g	9.4g	47.7g	炭水化物
	ナトリウム	620mg	1147mg	428mg	955mg	504mg	1031mg	571mg	1098mg	520mg	1047mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	1.5g	2.8g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★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	180kcal	354kcal	173kcal	347kcal	183kcal	357kcal	160kcal	334kcal	153kcal	327kcal	エネルギー
	蛋白質	7.2g	11.0g	8.3g	12.1g	6.7g	10.5g	7.7g	11.5g	4.9g	8.7g	蛋白質
	脂質	8.6g	9.3g	8.8g	9.5g	9.3g	10.0g	6.6g	7.3g	6.4g	7.1g	脂質
	炭水化物	17.9g	56.2g	15.7g	54.0g	18.4g	56.7g	17.8g	56.1g	17.2g	55.5g	炭水化物
	ナトリウム	912mg	1439mg	799mg	1326mg	843mg	1370mg	835mg	1362mg	717mg	1244mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	1.8g	3.2g	塩分
夕	★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★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	200kcal	374kcal	185kcal	359kcal	188kcal	362kcal	144kcal	318kcal	225kcal	399kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	8.2g	6.1g	9.9g	10.9g	14.7g	5.3g	9.1g	5.3g	9.1g	蛋白質
	脂質	12.4g	13.1g	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	7.0g	7.7g	14.9g	15.6g	脂質
	炭水化物	18.4g	56.7g	16.9g	55.2g	19.3g	57.6g	14.8g	53.1g	17.0g	55.3g	炭水化物
	ナトリウム	850mg	1377mg	842mg	1369mg	901mg	1428mg	675mg	1202mg	808mg	1335mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	1.7g	3.1g	2.1g	3.4g	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	471kcal	993kcal	457kcal	979kcal	453kcal	975kcal	408kcal	930kcal	448kcal	970kcal	エネルギー
	蛋白質	15.5g	26.9g	18.6g	30.0g	20.0g	31.4g	18.2g	29.6g	13.3g	24.7g	蛋白質
	脂質	25.4g	27.5g	20.6g	22.7g	20.3g	22.4g	17.8g	19.9g	24.1g	26.2g	脂質
	炭水化物	44.4g	159.3g	49.1g	164.0g	49.5g	164.4g	43.7g	158.6g	43.6g	158.5g	炭水化物
	ナトリウム	2382mg	3963mg	2069mg	3650mg	2248mg	3829mg	2081mg	3662mg	2045mg	3626mg	ナトリウム
塩分	6.1g	10.1g	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	塩分	

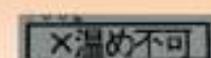
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

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。



お皿に盛り付けて完成です

【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