

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		
朝食	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味和風ポトフ もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 切干大根煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	エネルギー	146kcal	401kcal	202kcal	471kcal	153kcal	415kcal	164kcal	437kcal	175kcal	431kcal
	たんぱく質	8.1g	13.2g	8.6g	14.5g	12.7g	18.2g	12.0g	18.2g	11.2g	16.4g
	脂質	6.2g	7.0g	11.7g	12.9g	4.9g	6.0g	6.8g	8.5g	7.6g	8.3g
	炭水化物	14.9g	69.5g	15.5g	71.5g	15.1g	70.2g	13.6g	69.4g	16.0g	70.8g
ナトリウム	605mg	914mg	648mg	876mg	634mg	896mg	673mg	900mg	617mg	812mg	
食塩相当量	1.5g	2.3g	1.6g	2.2g	1.6g	2.3g	1.7g	2.3g	1.6g	2.1g	
昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g プリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
	エネルギー	236kcal	492kcal	258kcal	517kcal	253kcal	507kcal	233kcal	493kcal	252kcal	515kcal
	たんぱく質	18.8g	23.8g	13.8g	19.0g	18.1g	23.2g	13.1g	18.4g	14.8g	20.4g
	脂質	10.7g	11.5g	12.5g	13.8g	12.4g	13.0g	13.5g	14.8g	15.7g	16.8g
	炭水化物	15.4g	70.1g	24.8g	79.0g	16.2g	70.7g	16.2g	70.8g	12.7g	67.9g
ナトリウム	843mg	1076mg	834mg	1047mg	687mg	834mg	789mg	954mg	702mg	931mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	2.1g	2.7g	1.7g	2.1g	2.0g	2.4g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		
	エネルギー	272kcal	529kcal	173kcal	440kcal	237kcal	499kcal	228kcal	485kcal	228kcal	490kcal
夕食	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ポイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		
	エネルギー	272kcal	529kcal	173kcal	440kcal	237kcal	499kcal	228kcal	485kcal	228kcal	490kcal
	たんぱく質	17.1g	22.4g	16.8g	22.6g	13.8g	19.3g	17.6g	22.6g	14.2g	19.7g
	脂質	14.0g	14.9g	8.6g	10.2g	14.0g	14.9g	9.7g	10.5g	8.9g	9.8g
	炭水化物	15.8g	70.5g	10.2g	65.2g	13.4g	68.9g	16.5g	71.5g	24.4g	79.9g
ナトリウム	640mg	788mg	770mg	997mg	586mg	861mg	709mg	937mg	964mg	1191mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	2.0g	2.5g	1.5g	2.2g	1.8g	2.4g	2.5g	3.0g	
合計	エネルギー	654kcal	1422kcal	633kcal	1428kcal	643kcal	1421kcal	625kcal	1415kcal	655kcal	1436kcal
	たんぱく質	44.0g	59.4g	39.2g	56.1g	44.6g	60.7g	42.7g	59.2g	40.2g	56.5g
	脂質	30.9g	33.4g	32.8g	36.9g	31.3g	33.9g	30.0g	33.8g	32.2g	34.9g
	炭水化物	46.1g	210.1g	50.5g	215.7g	44.7g	209.8g	46.3g	211.7g	53.1g	218.6g
	ナトリウム	2088mg	2778mg	2252mg	2920mg	1907mg	2591mg	2171mg	2791mg	2283mg	2934mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	5.7g	7.4g	4.9g	6.6g	5.5g	7.1g	5.8g	7.5g	
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1620kcal	830kcal	1625kcal	850kcal	1628kcal	826kcal	1616kcal	854kcal	1635kcal
	たんぱく質	50.9g	66.3g	46.9g	63.8g	50.7g	66.8g	50.1g	66.6g	48.1g	64.4g
	脂質	37.9g	40.4g	39.8g	43.9g	38.4g	41.0g	37.0g	40.8g	39.2g	41.9g
	炭水化物	75.0g	239.0g	78.3g	243.5g	76.6g	241.7g	75.2g	240.6g	81.3g	246.8g
	ナトリウム	2162mg	2852mg	2328mg	2996mg	1981mg	2665mg	2248mg	2868mg	2359mg	3010mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	5.9g	7.6g	5.0g	6.8g	5.7g	7.3g	6.0g	7.7g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

	6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21日(金)		
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 和風ポトフ もずくの酢の物			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 切干大根煮			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け		
		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	146kcal	339kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	175kcal	368kcal
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.6g	8.1g
炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	617mg	618mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 法蓮草としめじのおひたし			★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん120g プリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	236kcal	429kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	15.7g	16.2g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.7g	54.6g	
ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	702mg	703mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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		
	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
夕食	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物			★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ポイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢			★ごはん120g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.9g	9.4g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	24.4g	66.3g	
ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	964mg	965mg	
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	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
合計	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	44.6g	54.5g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	53.1g	178.8g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2283mg	2286mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	81.3g	207.0g
	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2359mg	2362mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

※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17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ポテトマサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー		★ごはん150g チキンボールのあんからめ 野菜のトマト煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g オムレツ クリームソース ふきと人参の甘露煮 青菜のわさび和え		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え		
	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	251kcal	494kcal	202kcal	445kcal	233kcal	476kcal	266kcal	509kcal	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	7.3g	11.4g	5.4g	9.5g	7.6g	11.7g	6.3g	10.4g
	脂質	16.6g	17.2g	9.7g	10.3g	16.8g	17.4g	21.4g	22.0g	17.3g	17.9g
	炭水化物	19.4g	72.2g	21.9g	74.7g	15.6g	68.4g	11.7g	64.5g	23.1g	75.9g
	ナトリウム	450mg	451mg	717mg	718mg	584mg	585mg	741mg	742mg	566mg	567mg
	カリウム	489mg	550mg	564mg	625mg	327mg	388mg	317mg	378mg	574mg	635mg
	リン	108mg	173mg	118mg	183mg	78mg	143mg	122mg	187mg	108mg	173mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンと人参のグラッセ えのききんぴら 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ポーキングジャー マッシュサラダ れんこんと人参の甘露煮		★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 インゲンとえのきの炒め物 小倉金時		★ごはん150g ハムカツ インゲンと人参のグラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 レモンかぼちゃ		
	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	353kcal	596kcal	391kcal	634kcal	363kcal	606kcal	364kcal	607kcal	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	12.0g	16.1g	11.9g	16.0g	10.9g	15.0g	9.0g	13.1g
	脂質	20.2g	20.8g	22.6g	23.2g	20.6g	21.2g	21.1g	21.7g	19.8g	20.4g
	炭水化物	29.7g	82.5g	33.9g	86.7g	33.4g	86.2g	32.9g	85.7g	31.2g	84.0g
	ナトリウム	622mg	623mg	698mg	699mg	768mg	769mg	553mg	554mg	718mg	719mg
	カリウム	408mg	469mg	589mg	650mg	627mg	688mg	691mg	752mg	504mg	565mg
	リン	200mg	265mg	181mg	246mg	186mg	251mg	165mg	230mg	154mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎パイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		
	★ごはん150g 酢豚 ナスの油炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう スイートおさつ 中華サラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ		★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とさつま芋の和風味		
	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	373kcal	616kcal	402kcal	645kcal	368kcal	611kcal	357kcal	600kcal	368kcal	611kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	10.4g	14.5g	11.7g	15.8g	10.5g	14.6g	9.6g	13.7g
	脂質	18.7g	19.3g	20.8g	21.4g	21.2g	21.8g	19.5g	20.1g	25.3g	25.9g
	炭水化物	42.2g	95.0g	41.5g	94.3g	31.3g	84.1g	32.1g	84.9g	24.2g	77.0g
	ナトリウム	722mg	723mg	470mg	471mg	426mg	427mg	605mg	606mg	655mg	656mg
	カリウム	744mg	805mg	532mg	593mg	650mg	711mg	495mg	556mg	399mg	460mg
	リン	154mg	219mg	154mg	219mg	143mg	208mg	141mg	206mg	160mg	225mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.1g	1.1g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	977kcal	1706kcal	995kcal	1724kcal	964kcal	1693kcal	987kcal	1716kcal	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	29.7g	42.0g	29.0g	41.3g	29.0g	41.3g	24.9g	37.2g
	脂質	55.5g	57.3g	53.1g	54.9g	58.6g	60.4g	62.0g	63.8g	62.4g	64.2g
	炭水化物	91.3g	249.7g	97.3g	255.7g	80.3g	238.7g	76.7g	235.1g	78.5g	236.9g
	ナトリウム	1794mg	1797mg	1885mg	1888mg	1778mg	1781mg	1899mg	1902mg	1939mg	1942mg
	カリウム	1641mg	1824mg	1685mg	1868mg	1604mg	1787mg	1503mg	1686mg	1477mg	1660mg
	リン	462mg	657mg	453mg	648mg	407mg	602mg	428mg	623mg	422mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g	4.5g	4.5g	4.8g	4.8g	4.9g	4.9g
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	1041kcal	1770kcal	1043kcal	1772kcal	1027kcal	1756kcal	1051kcal	1780kcal	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	30.1g	42.4g	29.3g	41.6g	29.4g	41.7g	25.3g	37.6g
	脂質	55.6g	57.4g	53.2g	55.0g	58.7g	60.5g	62.1g	63.9g	62.5g	64.3g
	炭水化物	106.8g	265.2g	108.8g	267.2g	95.5g	253.9g	92.2g	250.6g	90.0g	248.4g
	ナトリウム	1797mg	1800mg	1888mg	1891mg	1779mg	1782mg	1902mg	1905mg	1942mg	1945mg
	カリウム	1701mg	1884mg	1741mg	1924mg	1694mg	1877mg	1563mg	1746mg	1533mg	1716mg
	リン	469mg	664mg	459mg	654mg	412mg	607mg	435mg	630mg	428mg	623mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g	4.5g	4.5g	4.8g	4.8g	4.9g	4.9g

※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17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの塩炒め 春雨のサラダ		★ごはん180g チキンボール煮 春菊と豚肉の炒め物 イカの柚子和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 野菜のごま和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの五目煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮								
	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	238kcal	528kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	501kcal		
	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g		
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g		
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	9.5g	72.4g		
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	446mg	447mg		
	カリウム	440mg	512mg	カリウム	536mg	608mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	348mg	420mg		
	リン	133mg	210mg	リン	210mg	287mg	リン	167mg	244mg	リン	165mg	242mg	リン	172mg	249mg		
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
昼食	★ごはん180g アジのカレー焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ポイル野菜 厚揚げのそばろ煮 玉子スパサラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ (小袋)		★ごはん180g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ 里芋のそばろ煮 菜の花のごま味噌和え								
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	279kcal	569kcal		
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g		
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	15.7g	16.4g		
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	8.9g	71.8g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.8g	82.7g		
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	716mg	717mg		
	カリウム	468mg	540mg	カリウム	321mg	393mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	523mg	595mg		
	リン	213mg	290mg	リン	144mg	221mg	リン	131mg	208mg	リン	166mg	243mg	リン	213mg	290mg		
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g								
	★ごはん180g 酢豚 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物		★ごはん180g タンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツサラダ ドレッシング (小袋)		★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー 揚ナスの煮物 ごぼうのごま酢和え		★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ								
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	346kcal	636kcal		
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.5g	17.4g		
	脂質	11.0g	17.7g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.6g	20.3g		
	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	28.0g	90.9g		
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	784mg	785mg		
	カリウム	740mg	812mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	575mg	647mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	391mg	463mg		
	リン	203mg	280mg	リン	207mg	284mg	リン	164mg	241mg	リン	210mg	287mg	リン	143mg	220mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g			
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal		
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g		
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	48.8g	50.9g		
	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	51.4g	240.1g	炭水化物	38.1g	226.8g	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	57.3g	246.0g		
	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1573mg	1576mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	1946mg	1949mg		
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1262mg	1478mg		
	リン	549mg	780mg	リン	561mg	792mg	リン	462mg	693mg	リン	541mg	772mg	リン	528mg	759mg		
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g		
合計	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal		
	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g		
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	49.0g	51.1g		
	炭水化物	99.9g	288.6g	炭水化物	74.4g	263.1g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	80.3g	269.0g		
	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1575mg	1578mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1952mg	1955mg		
	カリウム	1768mg	1984mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1375mg	1591mg		
	リン	563mg	794mg	リン	573mg	804mg	リン	473mg	704mg	リン	555mg	786mg	リン	540mg	771mg		
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	
	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g		
脂質	42.7g	44.8g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	49.0g	51.1g			
炭水化物	99.9g	288.6g	炭水化物	74.4g	263.1g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	80.3g	269.0g			
ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1575mg	1578mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1952mg	1955mg			
カリウム	1768mg	1984mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1375mg	1591mg			
リン	563mg	794mg	リン	573mg	804mg	リン	473mg	704mg	リン	555mg	786mg	リン	540mg	771mg			
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	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。
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17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子と 白菜と若布の煮物 さつま芋のレモン煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 竹輪のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 白菜のスープ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え インゲンと人参のグラッセ コーンソテー ★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
	エネルギー	177kcal	456kcal	110kcal	384kcal	133kcal	399kcal	114kcal	388kcal	219kcal	482kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	13.2g	5.5g	11.7g	3.2g	8.9g	5.2g	11.1g	5.7g	11.0g	蛋白質
	脂質	6.9g	8.6g	2.8g	3.8g	6.6g	7.5g	4.8g	5.7g	16.6g	17.5g	脂質
	炭水化物	22.2g	79.2g	16.8g	74.2g	16.1g	72.1g	12.8g	71.0g	13.9g	69.5g	炭水化物
	ナトリウム	387mg	761mg	638mg	1084mg	428mg	875mg	429mg	874mg	454mg	834mg	ナトリウム
塩分	1.0g	1.9g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	1.1g	2.2g	1.2g	2.1g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g さば塩焼 菜の花のソテー ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー ジャガ玉煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ハムとブロッコリーのマリネ 大根の酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 里芋のかに風あんかけ 春雨の中華和え ★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
	エネルギー	244kcal	509kcal	229kcal	497kcal	182kcal	467kcal	227kcal	505kcal	298kcal	562kcal	エネルギー
	蛋白質	15.0g	20.7g	11.5g	17.1g	15.0g	21.4g	6.9g	13.4g	10.1g	15.5g	蛋白質
	脂質	14.6g	15.5g	11.1g	12.0g	5.5g	6.5g	11.6g	13.3g	17.6g	18.5g	脂質
	炭水化物	12.2g	68.0g	19.7g	76.7g	17.0g	76.8g	25.0g	81.7g	22.9g	78.8g	炭水化物
	ナトリウム	876mg	1369mg	808mg	1182mg	863mg	1309mg	877mg	1323mg	829mg	1232mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.5g	2.1g	3.0g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.1g	3.1g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 春雨としめじの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆 ホイコーロー なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー ベーコンポテト インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の和風あん スナッフえんどう 五目煮豆 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 春菊のおひたし ★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
	エネルギー	243kcal	508kcal	289kcal	567kcal	269kcal	536kcal	279kcal	551kcal	260kcal	530kcal	エネルギー
	蛋白質	10.2g	15.8g	19.0g	25.4g	11.0g	16.6g	16.7g	22.7g	15.1g	20.9g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.6g	17.4g	19.1g	16.3g	17.2g	13.5g	14.5g	10.5g	11.4g	脂質
	炭水化物	29.7g	85.8g	9.7g	66.3g	20.6g	77.0g	22.9g	80.0g	25.7g	82.6g	炭水化物
	ナトリウム	882mg	1259mg	794mg	1239mg	655mg	1102mg	648mg	1026mg	932mg	1425mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.2g	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	1.6g	2.6g	2.4g	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	664kcal	1473kcal	628kcal	1448kcal	584kcal	1402kcal	620kcal	1444kcal	777kcal	1574kcal	エネルギー
	蛋白質	32.2g	49.7g	36.0g	54.2g	29.2g	46.9g	28.8g	47.2g	30.9g	47.4g	蛋白質
	脂質	31.2g	34.7g	31.3g	34.9g	28.4g	31.2g	29.9g	33.5g	44.7g	47.4g	脂質
	炭水化物	64.1g	233.0g	46.2g	217.2g	53.7g	225.9g	60.7g	232.7g	62.5g	230.9g	炭水化物
	ナトリウム	2145mg	3389mg	2240mg	3505mg	1946mg	3286mg	1954mg	3223mg	2215mg	3491mg	ナトリウム
	塩分	5.5g	8.6g	5.7g	8.9g	4.9g	8.4g	5.0g	8.2g	5.6g	8.9g	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。

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)			
朝	★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 白菜と若布の煮物 さつま芋のレモン煮 ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 竹輪のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 白菜のスープ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え インゲンと人参のグラッセ コーンソテー ★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	177kcal	335kcal	110kcal	268kcal	133kcal	291kcal	114kcal	272kcal	219kcal	377kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	10.7g	5.5g	9.2g	3.2g	6.9g	5.2g	8.9g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	6.9g	7.6g	2.8g	3.5g	6.6g	7.3g	4.8g	5.5g	16.6g	17.3g	脂質
	炭水化物	22.2g	54.9g	16.8g	49.5g	16.1g	48.8g	12.8g	45.5g	13.9g	46.6g	炭水化物
	ナトリウム	387mg	838mg	638mg	1089mg	428mg	879mg	429mg	880mg	454mg	905mg	ナトリウム
	塩分	1.0g	2.1g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	1.1g	2.2g	1.2g	2.3g	塩分
昼	★全粥240g さば塩焼 菜の花のソテー ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー ジャガ玉煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー ハムとブロッコリーのマリネ 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 里芋のかに風あんかけ 春雨の中華和え ★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	244kcal	402kcal	229kcal	387kcal	182kcal	340kcal	227kcal	385kcal	298kcal	456kcal	エネルギー
	蛋白質	15.0g	18.7g	11.5g	15.2g	15.0g	18.7g	6.9g	10.6g	10.1g	13.8g	蛋白質
	脂質	14.6g	15.3g	11.1g	11.8g	5.5g	6.2g	11.6g	12.3g	17.6g	18.3g	脂質
	炭水化物	12.2g	44.9g	19.7g	52.4g	17.0g	49.7g	25.0g	57.7g	22.9g	55.6g	炭水化物
	ナトリウム	876mg	1327mg	808mg	1259mg	863mg	1314mg	877mg	1328mg	829mg	1280mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.4g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.1g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g メンチカツ スパソテー 春雨としめじの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ブリの磯辺焼 塩枝豆 ホイコーロー なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー ベーコンポテト インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の和風あん スナッフえんどう 五目煮豆 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 春菊のおひたし ★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	243kcal	401kcal	289kcal	447kcal	269kcal	427kcal	279kcal	437kcal	260kcal	418kcal	エネルギー
	蛋白質	10.2g	13.9g	19.0g	22.7g	11.0g	14.7g	16.7g	20.4g	15.1g	18.8g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	17.4g	18.1g	16.3g	17.0g	13.5g	14.2g	10.5g	11.2g	脂質
	炭水化物	29.7g	62.4g	9.7g	42.4g	20.6g	53.3g	22.9g	55.6g	25.7g	58.4g	炭水化物
	ナトリウム	882mg	1333mg	794mg	1245mg	655mg	1106mg	648mg	1099mg	932mg	1383mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.4g	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	1.6g	2.8g	2.4g	3.5g	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	664kcal	1138kcal	628kcal	1102kcal	584kcal	1058kcal	620kcal	1094kcal	777kcal	1251kcal	エネルギー
	蛋白質	32.2g	43.3g	36.0g	47.1g	29.2g	40.3g	28.8g	39.9g	30.9g	42.0g	蛋白質
	脂質	31.2g	33.3g	31.3g	33.4g	28.4g	30.5g	29.9g	32.0g	44.7g	46.8g	脂質
	炭水化物	64.1g	162.2g	46.2g	144.3g	53.7g	151.8g	60.7g	158.8g	62.5g	160.6g	炭水化物
	ナトリウム	2145mg	3498mg	2240mg	3593mg	1946mg	3299mg	1954mg	3307mg	2215mg	3568mg	ナトリウム
塩分	5.5g	8.9g	5.7g	9.1g	4.9g	8.4g	5.0g	8.4g	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17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)			
朝	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の干切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★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	124kcal	298kcal	140kcal	314kcal	89kcal	263kcal	102kcal	276kcal	122kcal	296kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	2.0g	5.8g	3.6g	7.4g	蛋白質
	脂質	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	3.1g	3.8g	5.1g	5.8g	5.8g	6.5g	脂質
	炭水化物	16.8g	55.1g	13.6g	51.9g	13.9g	52.2g	13.1g	51.4g	13.6g	51.9g	炭水化物
	ナトリウム	465mg	992mg	609mg	1136mg	459mg	986mg	558mg	1085mg	667mg	1194mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.7g	3.0g	塩分
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干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	158kcal	332kcal	194kcal	368kcal	212kcal	386kcal	147kcal	321kcal	161kcal	335kcal	エネルギー
	蛋白質	8.6g	12.4g	5.3g	9.1g	8.3g	12.1g	6.8g	10.6g	8.8g	12.6g	蛋白質
	脂質	6.2g	6.9g	10.5g	11.2g	10.8g	11.5g	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	脂質
	炭水化物	16.2g	54.5g	20.3g	58.6g	19.9g	58.2g	16.0g	54.3g	16.3g	54.6g	炭水化物
	ナトリウム	843mg	1370mg	791mg	1318mg	1012mg	1539mg	790mg	1317mg	859mg	1386mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.6g	3.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	塩分
夕	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★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	177kcal	351kcal	184kcal	358kcal	202kcal	376kcal	214kcal	388kcal	168kcal	342kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.2g	4.7g	8.5g	7.0g	10.8g	8.3g	12.1g	8.7g	12.5g	蛋白質
	脂質	7.8g	8.5g	9.7g	10.4g	11.0g	11.7g	10.2g	10.9g	6.2g	6.9g	脂質
	炭水化物	18.2g	56.5g	19.9g	58.2g	17.7g	56.0g	21.6g	59.9g	20.7g	59.0g	炭水化物
	ナトリウム	829mg	1356mg	723mg	1250mg	834mg	1361mg	857mg	1384mg	719mg	1246mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	1.8g	3.2g	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	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	459kcal	981kcal	518kcal	1040kcal	503kcal	1025kcal	463kcal	985kcal	451kcal	973kcal	エネルギー
	蛋白質	19.9g	31.3g	13.9g	25.3g	18.2g	29.6g	17.1g	28.5g	21.1g	32.5g	蛋白質
	脂質	18.5g	20.6g	27.6g	29.7g	24.9g	27.0g	22.1g	24.2g	18.6g	20.7g	脂質
	炭水化物	51.2g	166.1g	53.8g	168.7g	51.5g	166.4g	50.7g	165.6g	50.6g	165.5g	炭水化物
	ナトリウム	2137mg	3718mg	2123mg	3704mg	2305mg	3886mg	2205mg	3786mg	2245mg	3826mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.5g	5.4g	9.4g	5.9g	9.9g	5.6g	9.6g	5.7g	9.7g	塩分	

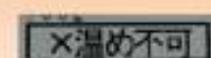
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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