週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	6月24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁（若芽・キャベツ）			★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ 大豆の洋風五目煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁（揚げ・白菜）			★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜のごま和え ★味噌汁（巻麩・キャベツ）			★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら えのきのおろし和え ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）			★ごはん150g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁（巻麩・白菜）		
		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	199kcal	456kcal	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	166kcal	430kcal	エネルギー	170kcal	430kcal	エネルギー	191kcal	454kcal
	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	11.8g	17.6g	たんぱく質	8.6g	14.2g	たんぱく質	10.1g	15.4g	たんぱく質	11.0g	16.5g
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	6.6g	7.9g	脂質	6.0g	6.9g
	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	17.8g	72.4g	炭水化物	22.9g	78.7g
	ナトリウム	609mg	884mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	603mg	831mg	ナトリウム	670mg	835mg	ナトリウム	491mg	719mg
	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え ★味噌汁（しめじ・切干）			★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 鶏肉と野菜の中華炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（若芽・豆腐）			★ごはん150g 手作りハンバーグ ケチャップ（小袋） アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁（白菜・人参）			★ごはん150g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（揚げ・キャベツ）			★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁（えのき・切干）		
		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	508kcal	エネルギー	261kcal	523kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	495kcal	エネルギー	274kcal	531kcal
	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	15.9g	21.4g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	21.5g	27.4g	たんぱく質	12.8g	17.9g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.8g	14.9g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	17.1g	17.9g
	炭水化物	23.0g	78.2g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	20.3g	75.3g	炭水化物	13.3g	68.6g	炭水化物	16.1g	71.0g
	ナトリウム	706mg	932mg	ナトリウム	766mg	1041mg	ナトリウム	873mg	1101mg	ナトリウム	722mg	949mg	ナトリウム	920mg	1146mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g ホッケのごま焼 ピーマンの味噌炒め 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁（椎茸・豆腐）			★ごはん150g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁（巻麩・しめじ）			★ごはん150g ブリの味噌煮 人参グラッセ 厚揚げのそぼろ煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 レンコンとフキの煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁（切干・なめこ）			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え ★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	209kcal	466kcal	エネルギー	185kcal	447kcal	エネルギー	255kcal	514kcal	エネルギー	269kcal	526kcal	エネルギー	195kcal	451kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	12.6g	18.2g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	17.2g	22.4g
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	13.2g	14.5g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.9g	68.7g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	10.0g	64.8g
	ナトリウム	678mg	826mg	ナトリウム	683mg	910mg	ナトリウム	734mg	899mg	ナトリウム	898mg	1124mg	ナトリウム	713mg	908mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	659kcal	1430kcal	エネルギー	639kcal	1430kcal	エネルギー	649kcal	1429kcal	エネルギー	666kcal	1451kcal	エネルギー	660kcal	1436kcal
	たんぱく質	43.2g	58.9g	たんぱく質	40.3g	57.2g	たんぱく質	40.9g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g	たんぱく質	41.0g	56.8g
	脂質	33.2g	35.7g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	32.6g	35.6g	脂質	33.2g	36.9g	脂質	33.3g	35.7g
	炭水化物	49.0g	213.9g	炭水化物	45.1g	210.8g	炭水化物	48.3g	213.6g	炭水化物	50.6g	215.7g	炭水化物	49.0g	214.5g
	ナトリウム	1993mg	2642mg	ナトリウム	2129mg	2858mg	ナトリウム	2210mg	2831mg	ナトリウム	2290mg	2908mg	ナトリウム	2124mg	2773mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	866kcal	1637kcal	エネルギー	837kcal	1628kcal	エネルギー	846kcal	1626kcal	エネルギー	867kcal	1652kcal	エネルギー	859kcal	1635kcal
	たんぱく質	49.3g	65.0g	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	48.9g	64.7g
	脂質	40.3g	42.8g	脂質	39.6g	43.2g	脂質	39.6g	42.6g	脂質	40.2g	43.9g	脂質	40.3g	42.7g
	炭水化物	80.9g	245.8g	炭水化物	74.0g	239.7g	炭水化物	76.1g	241.4g	炭水化物	79.5g	244.6g	炭水化物	77.2g	242.7g
	ナトリウム	2067mg	2716mg	ナトリウム	2203mg	2932mg	ナトリウム	2286mg	2907mg	ナトリウム	2367mg	2985mg	ナトリウム	2200mg	2849mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g

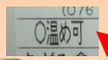
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

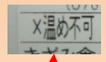
お食事の作り方

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24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 春菊のなめこ和え			★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ 大豆の洋風五目煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜のごま和え			★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら えのきのおろし和え			★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
		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	199kcal	392kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	6.0g	6.5g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	22.9g	64.8g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	491mg	492mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え			★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 鶏肉と野菜の中華炒め ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん120g 手作りハンバーグ ケチャップ（小袋） アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング（小袋）			★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え		
		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	444kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	274kcal	467kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	21.5g	24.8g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	17.1g	17.6g
	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	920mg	921mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g ホッケのごま焼 ピーマンの味噌炒め 五色煮 ハムの和風サラダ			★ごはん120g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g ブリの味噌煮 人参グラッセ 厚揚げのそぼろ煮 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g ナスと鶏肉のしぎ焼 レンコンとフキの煮物 麩と若芽の酢の物			★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え		
		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	209kcal	402kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	10.0g	51.9g
	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	898mg	899mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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
	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	666kcal	1245kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal
	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.3g	34.8g
	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	49.0g	174.7g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2124mg	2127mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	867kcal	1446kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal
	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	40.3g	41.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2367mg	2370mg	ナトリウム	2200mg	2203mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g

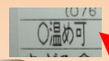
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

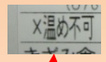
お食事の作り方

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）

朝食

6月24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と人参の炒め煮 かにかまサラダ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 赤玉南瓜煮 きのこのきんぴら			★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん ナスのごまタレ煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g オムレツ ケチャップ（小袋） さつま芋のコンソメ煮 インゲンとツナのマスタード和え		
	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	262kcal	505kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	226kcal	469kcal
たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g
脂質	12.8g	13.4g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	10.0g	10.6g
炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	26.2g	79.0g
ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	564mg	565mg
カリウム	583mg	644mg	カリウム	389mg	450mg	カリウム	596mg	657mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	459mg	520mg
リン	122mg	187mg	リン	137mg	202mg	リン	134mg	199mg	リン	115mg	180mg	リン	133mg	198mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g

昼食

6月24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
★ごはん150g スペイン風オムレツ きのこソテー 野菜入りトマトビーンズ パスタのサラダ			★ごはん150g カレイのカレー焼 キャベツといんげんのソテー クリームコロッケ かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 中華煮豚 人参シャトー ゴロゴロ野菜の塩炒め ビーフンの中華和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 野菜の味噌煮込み ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ		
	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	380kcal	623kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g
脂質	25.7g	26.3g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	22.1g	22.7g
炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	28.7g	81.5g
ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	646mg	647mg
カリウム	426mg	487mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	588mg	649mg
リン	160mg	225mg	リン	145mg	210mg	リン	115mg	180mg	リン	168mg	233mg	リン	151mg	216mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g

間食

6月24日（月）	6月25日（火）	6月26日（水）	6月27日（木）	6月28日（金）
◎黄桃（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g

夕食

6月24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ			★ごはん150g カルビ丼（具） ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	414kcal	657kcal
たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g
脂質	14.4g	15.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	29.2g	29.8g
炭水化物	40.4g	93.2g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	24.6g	77.4g
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	1013mg	1014mg	ナトリウム	762mg	763mg
カリウム	595mg	656mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	555mg	616mg
リン	152mg	217mg	リン	149mg	214mg	リン	150mg	215mg	リン	157mg	222mg	リン	134mg	199mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	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	981kcal	1710kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.3g	63.1g
炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	79.5g	237.9g
ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	1658mg	1661mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1602mg	1785mg
リン	434mg	629mg	リン	431mg	626mg	リン	399mg	594mg	リン	440mg	635mg	リン	418mg	613mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

合計（間食込）

6月24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質	53.0g	54.8g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.4g	63.2g
炭水化物	111.0g	269.4g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	91.0g	249.4g
ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	1703mg	1706mg	ナトリウム	1661mg	1664mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1580mg	1763mg	カリウム	1658mg	1841mg
リン	441mg	636mg	リン	436mg	631mg	リン	405mg	600mg	リン	445mg	640mg	リン	424mg	619mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

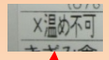
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

朝食

6月24日（月）			6月25日（火）			6月26日（水）			6月27日（木）			6月28日（金）		
★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ（小袋） 麩とえのきのさっと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ソースきんぴら 春雨とツナのサラダ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ			★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め ツナあっさり煮			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんも煮 五目野菜の甘酢和え		
	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	186kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	230kcal	520kcal
たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g
脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	12.9g	13.6g
炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	17.2g	80.1g
ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	636mg	637mg
カリウム	260mg	332mg	カリウム	350mg	422mg	カリウム	311mg	383mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	472mg	544mg
リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	113mg	190mg	リン	133mg	210mg	リン	141mg	218mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g

昼食

★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 白身の磯辺揚げ オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 手作りハンバーグ ミックスソテー ケチャップ（小袋） れんこんと鶏肉のカレー煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ			★ごはん180g 天津飯（具） 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 南瓜サラダ		
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	14.4g	19.3g
脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	14.9g	15.6g
炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.5g	84.4g
ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	839mg	840mg
カリウム	569mg	641mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	459mg	531mg
リン	175mg	252mg	リン	186mg	263mg	リン	253mg	330mg	リン	243mg	320mg	リン	188mg	265mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g

間食

◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g		

夕食

★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ピーマンの味噌炒め ナスの挽肉炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー スパゲッティサラダ 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん180g ホキの青じそ焼 キヌサヤ 牛肉のきんぴら 青菜のわさび和え			★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツの白ドレ和え		
	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	331kcal	621kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	294kcal	584kcal
たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g
脂質	20.4g	21.1g	脂質	22.8g	23.5g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	17.2g	17.9g
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.6g	81.5g
ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	571mg	572mg
カリウム	571mg	643mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	654mg	726mg
リン	173mg	250mg	リン	126mg	203mg	リン	174mg	251mg	リン	193mg	270mg	リン	78mg	155mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	798kcal	1668kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal
たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.0g	47.1g
炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	57.3g	246.0g
ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2046mg	2049mg
カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1280mg	1496mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1585mg	1801mg
リン	507mg	738mg	リン	451mg	682mg	リン	540mg	771mg	リン	569mg	800mg	リン	407mg	638mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

合計（間食込）

エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	49.6g	51.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.2g	47.3g
炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	80.3g	269.0g
ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1698mg	1914mg
リン	519mg	750mg	リン	462mg	693mg	リン	554mg	785mg	リン	580mg	811mg	リン	419mg	650mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

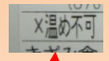
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ ふきと人参の甘露煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきの炒り煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白菜の煮びたし 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 菜の花のおひたし 人参の炒りたら子 ★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	107kcal	374kcal	80kcal	363kcal	153kcal	423kcal	111kcal	375kcal	147kcal	415kcal	エネルギー
	蛋白質	5.9g	11.8g	3.7g	9.9g	10.3g	16.1g	5.1g	10.5g	10.8g	16.4g	蛋白質
	脂 質	3.4g	4.3g	4.2g	5.9g	8.2g	9.2g	5.1g	6.0g	5.5g	6.4g	脂 質
	炭水化物	14.8g	71.0g	9.6g	67.6g	11.3g	67.9g	12.5g	68.4g	14.3g	71.3g	炭水化物
	ナトリウム	637mg	1085mg	606mg	980mg	722mg	1096mg	677mg	1053mg	561mg	935mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	1.5g	2.5g	1.8g	2.8g	1.7g	2.7g	1.4g	2.4g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ キヌサヤ 車麩の野菜あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの照焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨の五目炒め 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 カラフルサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め ベーコンと白菜のマリネ ★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	304kcal	569kcal	285kcal	565kcal	240kcal	510kcal	245kcal	511kcal	288kcal	556kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	17.1g	20.9g	27.0g	13.5g	19.3g	15.2g	20.8g	11.3g	17.1g	蛋白質
	脂 質	16.4g	17.3g	15.4g	16.3g	10.0g	10.9g	11.0g	11.9g	15.9g	16.8g	脂 質
	炭水化物	26.9g	83.2g	17.0g	76.4g	24.0g	81.0g	20.9g	77.1g	25.5g	82.1g	炭水化物
	ナトリウム	829mg	1204mg	889mg	1336mg	919mg	1364mg	609mg	1082mg	963mg	1411mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.1g	2.3g	3.4g	2.3g	3.5g	1.5g	2.8g	2.4g	3.6g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ さつま芋と豚肉の揚煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 菜の花 野菜の味噌煮込み キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ナスの油炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜と昆布の煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★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	172kcal	461kcal	197kcal	465kcal	276kcal	543kcal	194kcal	464kcal	295kcal	565kcal	エネルギー
	蛋白質	14.5g	21.2g	8.2g	13.8g	13.2g	18.8g	10.8g	16.5g	10.2g	16.0g	蛋白質
	脂 質	6.9g	8.6g	7.2g	8.1g	15.9g	16.8g	10.4g	11.4g	18.4g	19.4g	脂 質
	炭水化物	14.7g	73.8g	25.2g	82.2g	20.0g	76.4g	11.7g	68.4g	23.9g	80.5g	炭水化物
	ナトリウム	814mg	1260mg	871mg	1245mg	560mg	1007mg	774mg	1155mg	553mg	927mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g	2.2g	3.2g	1.4g	2.6g	2.0g	2.9g	1.4g	2.4g	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	583kcal	1404kcal	562kcal	1393kcal	669kcal	1476kcal	550kcal	1350kcal	730kcal	1536kcal	エネルギー
	蛋白質	32.0g	50.1g	32.8g	50.7g	37.0g	54.2g	31.1g	47.8g	32.3g	49.5g	蛋白質
	脂 質	26.7g	30.2g	26.8g	30.3g	34.1g	36.9g	26.5g	29.3g	39.8g	42.6g	脂 質
	炭水化物	56.4g	228.0g	51.8g	226.2g	55.3g	225.3g	45.1g	213.9g	63.7g	233.9g	炭水化物
	ナトリウム	2280mg	3549mg	2366mg	3561mg	2201mg	3467mg	2060mg	3290mg	2077mg	3273mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.0g	6.0g	9.1g	5.6g	8.8g	5.2g	8.4g	5.3g	8.3g	塩 分

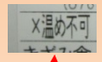
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		食べるトマトスープ		しめじの中華玉子とじ		大根と鶏肉のマーガリン風味		厚焼玉子		鶏大豆		
		コーンと挽肉の炒め物		ふきと人参の甘露煮		ひじきの炒り煮		白菜の煮びたし		菜の花のおひたし		
		白菜と若芽のナムル		キャベツの塩昆布和え		法蓮草のごま和え		切昆布煮		人参の炒りたら子		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	107kcal	265kcal	80kcal	238kcal	153kcal	311kcal	111kcal	269kcal	147kcal	305kcal	エネルギー
	蛋白質	5.9g	9.6g	3.7g	7.4g	10.3g	14.0g	5.1g	8.8g	10.8g	14.5g	蛋白質
	脂 質	3.4g	4.1g	4.2g	4.9g	8.2g	8.9g	5.1g	5.8g	5.5g	6.2g	脂 質
	炭水化物	14.8g	47.5g	9.6g	42.3g	11.3g	44.0g	12.5g	45.2g	14.3g	47.0g	炭水化物
	ナトリウム	637mg	1088mg	606mg	1057mg	722mg	1173mg	677mg	1128mg	561mg	1012mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	1.4g	2.6g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		煮込みハンバーグ		サワラの照焼		揚げ豆腐の挽肉あん		アジのみりん焼		ミックスカレーのルー		
		キヌサヤ		人参のきんぴら		春雨の五目炒め		キャベツの土佐煮		青菜とカリフラワーの塩炒め		
		車麩の野菜あんかけ		大豆と椎茸の煮物		人参と若芽の酢の物		豚挽き肉と切干大根の煮物		ベーコンと白菜のマリネ		
		玉子スパサラダ		青菜のおかかマヨネーズ和え		★味噌汁		カラフルサラダ		★味噌汁		
		★味噌汁		★味噌汁				★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	304kcal	462kcal	285kcal	443kcal	240kcal	398kcal	245kcal	403kcal	288kcal	446kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	15.3g	20.9g	24.6g	13.5g	17.2g	15.2g	18.9g	11.3g	15.0g	蛋白質
	脂 質	16.4g	17.1g	15.4g	16.1g	10.0g	10.7g	11.0g	11.7g	15.9g	16.6g	脂 質
	炭水化物	26.9g	59.6g	17.0g	49.7g	24.0g	56.7g	20.9g	53.6g	25.5g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	829mg	1280mg	889mg	1340mg	919mg	1370mg	609mg	1060mg	963mg	1414mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	2.3g	3.5g	1.5g	2.7g	2.4g	3.6g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の青じそ焼		ロールキャベツトマト煮込み		鯖の生姜煮		鶏肉のレモン風味焼		白身フライ		
		きのこソテー		アスパラ		菜の花		インゲンソテー		チンゲン菜とピーマンのソテー		
		青菜と高野豆腐の煮物		さつま芋と豚肉の揚煮		野菜の味噌煮込み		ナスの油炒め		野菜と昆布の煮物		
		三色和え		野菜の三杯酢		キャベツのピーナッツ和え		蒸し野菜の塩こうじ和え		鶏とごぼうの酢味噌和え		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	172kcal	330kcal	197kcal	355kcal	276kcal	434kcal	194kcal	352kcal	295kcal	453kcal	エネルギー
	蛋白質	14.5g	18.2g	8.2g	11.9g	13.2g	16.9g	10.8g	14.5g	10.2g	13.9g	蛋白質
	脂 質	6.9g	7.6g	7.2g	7.9g	15.9g	16.6g	10.4g	11.1g	18.4g	19.1g	脂 質
	炭水化物	14.7g	47.4g	25.2g	57.9g	20.0g	52.7g	11.7g	44.4g	23.9g	56.6g	炭水化物
	ナトリウム	814mg	1265mg	871mg	1322mg	560mg	1011mg	774mg	1225mg	553mg	1004mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g	2.2g	3.4g	1.4g	2.6g	2.0g	3.1g	1.4g	2.6g	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	583kcal	1057kcal	562kcal	1036kcal	669kcal	1143kcal	550kcal	1024kcal	730kcal	1204kcal	エネルギー
	蛋白質	32.0g	43.1g	32.8g	43.9g	37.0g	48.1g	31.1g	42.2g	32.3g	43.4g	蛋白質
	脂 質	26.7g	28.8g	26.8g	28.9g	34.1g	36.2g	26.5g	28.6g	39.8g	41.9g	脂 質
	炭水化物	56.4g	154.5g	51.8g	149.9g	55.3g	153.4g	45.1g	143.2g	63.7g	161.8g	炭水化物
	ナトリウム	2280mg	3633mg	2366mg	3719mg	2201mg	3554mg	2060mg	3413mg	2077mg	3430mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.2g	6.0g	9.5g	5.6g	9.0g	5.2g	8.7g	5.3g	8.7g	塩 分

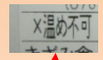
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		野菜の味噌風味		豚すき		切干大根と小松菜の煮物		ブロッコリーと鶏肉の煮物		えんどう豆とベーコン炒め		
		白花豆煮		一夜漬		ひじき煮		ゴボウのピリ辛サラダ		若芽とパインの酢の物		
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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
	エネルギー	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	124kcal	298kcal	86kcal	260kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	蛋白質
	脂 質	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	脂 質
	炭水化物	20.2g	58.5g	9.5g	47.8g	12.1g	50.4g	10.0g	48.3g	12.3g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	390mg	917mg	515mg	1042mg	483mg	1010mg	506mg	1033mg	551mg	1078mg	ナトリウム
	塩 分	1.0g	2.3g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ナスと鶏肉のしぎ焼き		白身フライタルタル		和風煮込みハンバーグ		焼肉炒め		スパイシーチキン		
		枝豆とかにかまの煮物		大根とベーコンの煮物		五色煮		切昆布と竹の子の煮物		大根と椎茸の煮物		
		白菜と若芽の煮物		法蓮草のおひたし		青菜のわさび和え		大根なます		マリーネサラダ		
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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
	エネルギー	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	160kcal	334kcal	145kcal	319kcal	210kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	6.5g	10.3g	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	蛋白質
	脂 質	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	脂 質
	炭水化物	17.6g	55.9g	18.4g	56.7g	15.7g	54.0g	19.2g	57.5g	18.6g	56.9g	炭水化物
	ナトリウム	780mg	1307mg	905mg	1432mg	812mg	1339mg	821mg	1348mg	828mg	1355mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の生姜煮		鶏肉のイタリアンソース煮		白身の照焼き		鶏の西京焼き		鮭のおろし煮		
		法蓮草とハムのマリーネ		はんぺんの玉子とじ		鶏団子の中華風		きのこきんぴら		金時豆の煮物		
		薩摩芋と切昆布の煮物		黒豆煮		大根と竹輪の酢の物		青菜のおひたし		野菜の三杯酢		
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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
	エネルギー	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	150kcal	324kcal	164kcal	338kcal	206kcal	380kcal	エネルギー
	蛋白質	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	6.2g	10.0g	9.0g	12.8g	蛋白質
	脂 質	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	脂 質
	炭水化物	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	23.3g	61.6g	炭水化物
	ナトリウム	910mg	1437mg	624mg	1151mg	757mg	1284mg	828mg	1355mg	617mg	1144mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.7g	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	1.6g	2.9g	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	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	384kcal	906kcal	433kcal	955kcal	502kcal	1024kcal	エネルギー
	蛋白質	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	12.4g	23.8g	13.4g	24.8g	17.2g	28.6g	蛋白質
	脂 質	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	20.7g	22.8g	24.0g	26.1g	脂 質
	炭水化物	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	48.8g	163.7g	54.2g	169.1g	炭水化物
	ナトリウム	2080mg	3661mg	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	2155mg	3736mg	1996mg	3577mg	ナトリウム
	塩 分	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.2g	9.2g	5.5g	9.5g	5.1g	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。

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**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