

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)		
朝食	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・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	147kcal	404kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	188kcal	456kcal	エネルギー	137kcal	401kcal	エネルギー	183kcal	439kcal
	たんぱく質	10.7g	16.0g	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	9.6g	15.5g	たんぱく質	9.9g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	6.5g	7.4g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	9.1g	9.9g
炭水化物	12.1g	66.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.5g	72.5g	炭水化物	15.5g	70.2g	
ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	670mg	944mg	ナトリウム	629mg	856mg	ナトリウム	661mg	888mg	ナトリウム	594mg	869mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.2g	
昼食	★ごはん150g カルピ井(具) 竹の子と人参のおかか煮 きのこのおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉としめじの生姜炒め イカの柚子和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g カレーの煮付 スナッフえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	262kcal	526kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	196kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	494kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	14.4g	20.0g	たんぱく質	15.6g	20.8g	たんぱく質	14.2g	19.5g	たんぱく質	15.6g	21.5g	たんぱく質	16.2g	21.8g
	脂質	14.0g	14.9g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	5.9g	7.0g
炭水化物	21.1g	77.2g	炭水化物	14.9g	69.2g	炭水化物	16.5g	71.1g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	25.3g	80.5g	
ナトリウム	1020mg	1248mg	ナトリウム	810mg	958mg	ナトリウム	931mg	1096mg	ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	786mg	1013mg	
食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎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		
		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150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 あっさり塩きんぴら ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 法蓮草と豆腐の玉子とじ さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
		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	211kcal	468kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	256kcal	513kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	273kcal	533kcal
	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	15.5g	21.1g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	19.6g	24.9g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	15.5g	16.8g
炭水化物	17.3g	72.5g	炭水化物	13.5g	69.5g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	22.8g	78.6g	炭水化物	13.5g	68.1g	
ナトリウム	556mg	782mg	ナトリウム	670mg	897mg	ナトリウム	718mg	979mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	610mg	775mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
合計	エネルギー	620kcal	1398kcal	エネルギー	628kcal	1403kcal	エネルギー	640kcal	1425kcal	エネルギー	615kcal	1407kcal	エネルギー	677kcal	1455kcal
	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.5g	57.5g	たんぱく質	40.2g	56.5g	たんぱく質	40.1g	57.2g	たんぱく質	45.0g	61.0g
	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.0g	33.6g	脂質	31.8g	35.5g	脂質	28.6g	32.0g	脂質	30.5g	33.7g
	炭水化物	50.5g	216.5g	炭水化物	43.4g	208.4g	炭水化物	48.7g	213.7g	炭水化物	51.5g	218.3g	炭水化物	54.3g	218.8g
	ナトリウム	2120mg	2722mg	ナトリウム	2150mg	2799mg	ナトリウム	2278mg	2931mg	ナトリウム	2223mg	2903mg	ナトリウム	1990mg	2657mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1599kcal	エネルギー	825kcal	1600kcal	エネルギー	839kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1614kcal	エネルギー	876kcal	1654kcal
	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	48.1g	64.4g	たんぱく質	46.2g	63.3g	たんぱく質	52.9g	68.9g
	脂質	37.2g	39.8g	脂質	38.0g	40.6g	脂質	38.8g	42.5g	脂質	35.7g	39.1g	脂質	37.5g	40.7g
	炭水化物	79.4g	245.4g	炭水化物	71.2g	236.2g	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	83.4g	250.2g	炭水化物	82.5g	247.0g
	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2226mg	2875mg	ナトリウム	2354mg	3007mg	ナトリウム	2297mg	2977mg	ナトリウム	2066mg	2733mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

※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。



- 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)

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)		
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 マリネサラダ			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え		
		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	147kcal	340kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	4.8g	5.3g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.5g	57.4g	
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	594mg	595mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	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	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g カルピ井(具) 竹の子と人参のおかか煮 きのこのおひたし			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉としめじの生姜炒め イカの柚子和え			★ごはん120g カレーの煮付 スナッフえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め れんこんサラダ			★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
		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	262kcal	455kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	5.9g	6.4g
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	25.3g	67.2g	
ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	786mg	787mg	
食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎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			◎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		
夕食	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 大根と青菜の柚子和え			★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 あっさり塩きんぴら			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 法蓮草と豆腐の玉子とじ さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		
		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	211kcal	404kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	273kcal	466kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	19.6g	22.9g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	15.5g	16.0g
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	610mg	611mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	677kcal	1256kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	45.0g	54.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	54.3g	180.0g
	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	1990mg	1993mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	876kcal	1455kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	52.9g	62.8g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	71.2g	196.9g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	82.5g	208.2g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2354mg	2357mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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。



- 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)

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)			
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 蓮根と人参の炒り煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 車麩の玉子とじ れんこんとさつま揚の煮物 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンプ 人参と春雨のサラダ			
	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	5.2g	9.3g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	11.7g	12.3g	
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	40.6g	93.4g	
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	338mg	339mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	248mg	249mg	
	カリウム	399mg	460mg	カリウム	371mg	432mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	319mg	380mg	カリウム	488mg	549mg	
	リン	101mg	166mg	リン	67mg	132mg	リン	104mg	169mg	リン	89mg	154mg	リン	83mg	148mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.6g	0.6g	
	昼食	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 路と大根の甘露煮 レインボー春雨			★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 大根と人参のきんぴら インゲンのごま和え			★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g ハニースタードチキン スパマト炒め ジャガ芋のカレー煮 マリネサラダ		
エネルギー		322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
たんぱく質		11.2g	15.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
脂質		20.7g	21.3g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	17.0g	17.6g	
炭水化物		19.5g	72.3g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	34.5g	87.3g	
ナトリウム		548mg	549mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	732mg	733mg	
カリウム		377mg	438mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	552mg	613mg	
リン		106mg	171mg	リン	187mg	252mg	リン	182mg	247mg	リン	178mg	243mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食		◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨の五目炒め れんこんの梅和え			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペロンチーノ さつま芋サラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え			
	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	27.7g	28.3g	
	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	14.4g	67.2g	
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	730mg	731mg	
	カリウム	671mg	732mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	562mg	623mg	
	リン	180mg	245mg	リン	184mg	249mg	リン	118mg	183mg	リン	156mg	221mg	リン	190mg	255mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	56.4g	58.2g	
	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	89.5g	247.9g	
	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1362mg	1365mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	
	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1394mg	1577mg	カリウム	1602mg	1785mg	
	リン	387mg	582mg	リン	438mg	633mg	リン	404mg	599mg	リン	423mg	618mg	リン	418mg	613mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	
	合計	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
たんぱく質		28.2g	40.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
脂質		58.3g	60.1g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	56.5g	58.3g	
炭水化物		96.1g	254.5g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	101.0g	259.4g	
ナトリウム		1677mg	1680mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1365mg	1368mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	
カリウム		1537mg	1720mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1658mg	1841mg	
リン		392mg	587mg	リン	445mg	640mg	リン	410mg	605mg	リン	430mg	625mg	リン	424mg	619mg	
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
		たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	56.5g	58.3g	
	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	101.0g	259.4g	
	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1365mg	1368mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	
	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1658mg	1841mg	
	リン	392mg	587mg	リン	445mg	640mg	リン	410mg	605mg	リン	430mg	625mg	リン	424mg	619mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 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)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)						
朝食	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 豚肉と玉子の炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮						
	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	189kcal	479kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	183kcal	473kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.1g	14.0g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	367mg	439mg	カリウム	355mg	427mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	370mg	442mg
	リン	126mg	203mg	リン	103mg	180mg	リン	169mg	246mg	リン	167mg	244mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ		★ごはん180g カレーの咖喱焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーのピナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 塩ごぼうきんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g アジの塩焼 人参のきんぴら ツナと大豆の炒め煮 ポテトマサラダ		★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え						
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	21.7g	22.4g
	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	20.4g	83.3g
	ナトリウム	666mg	666mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	534mg	606mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	525mg	597mg
	リン	68mg	145mg	リン	204mg	281mg	リン	153mg	230mg	リン	225mg	302mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー 車麩の玉子とじ 南瓜とツナのサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 スナッペンとじ 野菜炒め 春雨フルーツサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	285kcal	575kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	628kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	12.5g	17.6g	脂質	13.2g	18.3g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	18.7g	19.4g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	870mg	871mg
	カリウム	534mg	606mg	カリウム	690mg	762mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	377mg	449mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	172mg	249mg	リン	202mg	279mg	リン	233mg	310mg	リン	48mg	125mg	リン	219mg	296mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	852kcal	1722kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	49.4g	51.5g
	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	64.6g	253.3g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	47.0g	235.7g	炭水化物	61.2g	249.9g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	2337mg	2340mg
	カリウム	1435mg	1651mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1287mg	1503mg	カリウム	1394mg	1610mg	カリウム	1504mg	1720mg
	リン	366mg	597mg	リン	509mg	740mg	リン	555mg	786mg	リン	440mg	671mg	リン	581mg	812mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	6.0g
	合計	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	948kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		45.8g	47.9g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	49.6g	51.7g
炭水化物		83.6g	272.3g	炭水化物	95.5g	284.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	84.2g	272.9g
ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	2343mg	2346mg
カリウム		1615mg	1831mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1617mg	1833mg
リン		377mg	608mg	リン	523mg	754mg	リン	567mg	798mg	リン	454mg	685mg	リン	593mg	824mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	6.0g	6.0g

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。

週間献立表 (やわらか普通食)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	寄せ豆腐のうすあん	竹輪とインゲンの玉子とじ	ウインナーポトフ	車麩の玉子とじ	じゃが芋デミグラスソース	さつま芋の甘露煮	白花豆煮	チンゲン菜の明太炒め	ナスのごまタレ煮	スープキャベツ	エネルギー	
	法蓮草と切干のおひたし	椎茸昆布	青じそパスタ	一夜漬(大根・人参)	コーンソテー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質	
	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	エネルギー
	エネルギー	196kcal	468kcal	161kcal	439kcal	200kcal	469kcal	163kcal	435kcal	150kcal	425kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	11.6g	8.1g	14.5g	5.8g	11.9g	5.2g	10.8g	3.4g	9.9g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.5g	1.9g	3.6g	11.0g	12.0g	9.2g	10.1g	7.7g	9.3g	脂質
炭水化物	27.6g	84.4g	28.8g	85.4g	18.9g	75.4g	11.7g	69.7g	18.7g	74.4g	炭水化物	
ナトリウム	606mg	1057mg	499mg	944mg	684mg	1158mg	726mg	1100mg	389mg	840mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.7g	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	1.8g	2.8g	1.0g	2.1g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	ブリの照焼	カルビ丼の具	キャベツメンチ	餃子・焼売セット	鯖のレモンペッパー焼き	塩枝豆	ジャガ芋の中華炒め	法蓮草ソテー	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	ピーマンソテー	エネルギー	
	竹の子と春雨の煮物	野菜のごま和え	カリフラワーの煮物	春雨の酢の物	れんこんと人参の甘露煮	ミックスマカロニサラダ	★味噌汁	南瓜とツナのサラダ	★味噌汁	五目野菜の甘酢和え	蛋白質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質	
	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	エネルギー
	エネルギー	314kcal	581kcal	320kcal	588kcal	293kcal	568kcal	241kcal	513kcal	275kcal	545kcal	エネルギー
	蛋白質	17.1g	23.0g	13.5g	19.2g	10.0g	16.6g	9.9g	15.9g	10.8g	16.6g	蛋白質
脂質	18.4g	19.3g	16.5g	17.4g	17.0g	18.6g	9.9g	10.9g	17.2g	18.1g	脂質	
炭水化物	18.5g	74.7g	30.3g	87.0g	26.0g	81.8g	27.2g	84.3g	17.5g	74.4g	炭水化物	
ナトリウム	929mg	1377mg	1106mg	1553mg	618mg	1063mg	819mg	1197mg	834mg	1279mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	2.8g	4.0g	1.6g	2.7g	2.1g	3.0g	2.1g	3.3g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	ホキの青じそ焼	大根と鶏肉の煮物	さわら白醤油焼	肉団子のホイコーロー	ブロッコリー	きのこソテー	キヌサヤ	人参のきんぴら	切干と小松菜の煮物	エネルギー	
	豆腐のかに風あんかけ	五色きんぴら	ひじきと大豆の煮物	ジャガ芋としめじの煮物	ごぼう大豆	れんこんサラダ	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	コールスローサラダ	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	★味噌汁	蛋白質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質	
	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	エネルギー
	エネルギー	274kcal	540kcal	196kcal	464kcal	242kcal	514kcal	205kcal	469kcal	206kcal	495kcal	エネルギー
	蛋白質	12.9g	18.5g	16.2g	21.8g	11.0g	17.0g	13.6g	19.0g	11.8g	18.5g	蛋白質
脂質	17.1g	18.0g	9.7g	10.6g	15.3g	16.3g	10.7g	11.6g	6.6g	8.3g	脂質	
炭水化物	16.1g	72.3g	13.2g	70.2g	15.9g	72.7g	13.8g	69.7g	25.5g	84.6g	炭水化物	
ナトリウム	572mg	1018mg	874mg	1248mg	685mg	1136mg	642mg	1018mg	996mg	1442mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.6g	2.2g	3.2g	1.7g	2.9g	1.6g	2.6g	2.5g	3.7g	塩分	
合 計	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	寄せ豆腐のうすあん	竹輪とインゲンの玉子とじ	ウインナーポトフ	車麩の玉子とじ	じゃが芋デミグラスソース	さつま芋の甘露煮	白花豆煮	チンゲン菜の明太炒め	ナスのごまタレ煮	スープキャベツ	エネルギー	
	法蓮草と切干のおひたし	椎茸昆布	青じそパスタ	一夜漬(大根・人参)	コーンソテー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質	
	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	エネルギー
	エネルギー	784kcal	1589kcal	677kcal	1491kcal	735kcal	1551kcal	609kcal	1417kcal	631kcal	1465kcal	エネルギー
	蛋白質	35.6g	53.1g	37.8g	55.5g	26.8g	45.5g	28.7g	45.7g	26.0g	45.0g	蛋白質
	脂質	43.0g	45.8g	28.1g	31.6g	43.3g	46.9g	29.8g	32.6g	31.5g	35.7g	脂質
炭水化物	62.2g	231.4g	72.3g	242.6g	60.8g	229.9g	52.7g	223.7g	61.7g	233.4g	炭水化物	
ナトリウム	2107mg	3452mg	2479mg	3745mg	1987mg	3357mg	2187mg	3315mg	2219mg	3561mg	ナトリウム	
塩分	5.4g	8.8g	6.3g	9.5g	5.1g	8.5g	5.6g	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。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	寄せ豆腐のうすあん	竹輪とインゲンの玉子とじ	ウインナーポトフ	車麩の玉子とじ	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	エネルギー
	さつま芋の甘露煮	白花豆煮	チンゲン菜の明太炒め	ナスのごまタレ煮	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	スープキャベツ	蛋白質
	法蓮草と切干のおひたし	椎茸昆布	青じそパスタ	一夜漬(大根・人参)	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
											ナトリウム
											塩分
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	ブリの照焼	カルビ丼の具	キャベツメンチ	餃子・焼売セット	鯖のレモンペッパー焼き	鯖のレモンペッパー焼き	鯖のレモンペッパー焼き	鯖のレモンペッパー焼き	鯖のレモンペッパー焼き	鯖のレモンペッパー焼き	エネルギー
	塩枝豆	ジャガ芋の中華炒め	法蓮草ソテー	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	蛋白質
	竹の子と春雨の煮物	野菜のごま和え	カリフラワーの煮物	春雨の酢の物	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	脂質
	ミックスマカロニサラダ	★味噌汁	南瓜とツナのサラダ	★味噌汁	五目野菜の甘酢和え	五目野菜の甘酢和え	五目野菜の甘酢和え	五目野菜の甘酢和え	五目野菜の甘酢和え	五目野菜の甘酢和え	炭水化物
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		ナトリウム
											塩分
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	ホキの青じそ焼	大根と鶏肉の煮物	さわら白醤油焼	肉団子のホイコーロー	肉団子のホイコーロー	肉団子のホイコーロー	肉団子のホイコーロー	肉団子のホイコーロー	肉団子のホイコーロー	エネルギー
	ブロッコリー	きのこソテー	キヌサヤ	人参のきんぴら	切干と小松菜の煮物	切干と小松菜の煮物	切干と小松菜の煮物	切干と小松菜の煮物	切干と小松菜の煮物	切干と小松菜の煮物	蛋白質
	豆腐のかにか風あんかけ	五色きんぴら	ひじきと大豆の煮物	ジャガ芋としめじの煮物	ごぼう大豆	ごぼう大豆	ごぼう大豆	ごぼう大豆	ごぼう大豆	ごぼう大豆	脂質
	れんこんサラダ	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	コールスローサラダ	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁							ナトリウム
											塩分
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	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	エネルギー
	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	蛋白質
	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	脂質
	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	炭水化物
	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	ナトリウム
	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	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

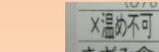


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★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	129kcal	303kcal	97kcal	271kcal	92kcal	266kcal	80kcal	254kcal	127kcal	301kcal	エネルギー
	蛋白質	3.4g	7.2g	4.6g	8.4g	3.2g	7.0g	3.2g	7.0g	5.6g	9.4g	蛋白質
	脂質	5.8g	6.5g	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	2.7g	3.4g	5.6g	6.3g	脂質
	炭水化物	16.1g	54.4g	11.1g	49.4g	12.0g	50.3g	12.3g	50.6g	11.7g	50.0g	炭水化物
	ナトリウム	546mg	1073mg	624mg	1151mg	534mg	1061mg	515mg	1042mg	692mg	1219mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.8g	3.1g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★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	192kcal	366kcal	162kcal	336kcal	213kcal	387kcal	187kcal	361kcal	186kcal	360kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	11.6g	5.8g	9.6g	10.3g	14.1g	5.5g	9.3g	8.2g	12.0g	蛋白質
	脂質	9.3g	10.0g	6.8g	7.5g	10.3g	11.0g	10.0g	10.7g	9.8g	10.5g	脂質
	炭水化物	19.9g	58.2g	19.9g	58.2g	19.8g	58.1g	18.5g	56.8g	17.2g	55.5g	炭水化物
	ナトリウム	917mg	1444mg	706mg	1233mg	907mg	1434mg	901mg	1428mg	891mg	1418mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	1.8g	3.1g	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★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	178kcal	352kcal	195kcal	369kcal	157kcal	331kcal	177kcal	351kcal	144kcal	318kcal	エネルギー
	蛋白質	6.8g	10.6g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.3g	11.1g	6.8g	10.6g	蛋白質
	脂質	10.1g	10.8g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.7g	9.4g	6.1g	6.8g	脂質
	炭水化物	15.0g	53.3g	23.0g	61.3g	16.6g	54.9g	16.4g	54.7g	17.3g	55.6g	炭水化物
	ナトリウム	748mg	1275mg	770mg	1297mg	879mg	1406mg	799mg	1326mg	865mg	1392mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.2g	2.0g	3.3g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.2g	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	499kcal	1021kcal	454kcal	976kcal	462kcal	984kcal	444kcal	966kcal	457kcal	979kcal	エネルギー
	蛋白質	18.0g	29.4g	20.5g	31.9g	19.9g	31.3g	16.0g	27.4g	20.6g	32.0g	蛋白質
	脂質	25.2g	27.3g	17.9g	20.0g	21.2g	23.3g	21.4g	23.5g	21.5g	23.6g	脂質
	炭水化物	51.0g	165.9g	54.0g	168.9g	48.4g	163.3g	47.2g	162.1g	46.2g	161.1g	炭水化物
	ナトリウム	2211mg	3792mg	2100mg	3681mg	2320mg	3901mg	2215mg	3796mg	2448mg	4029mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.6g	5.3g	9.4g	5.9g	9.9g	5.6g	9.7g	6.2g	10.2g	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**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刺がして、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