週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	8月12日（月）			8月13日（火）			8月14日（水）			8月15日（木）			8月16日（金）		
朝食	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮 ★味噌汁（切干・なめこ）			★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（揚げ・小松菜）			★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）		
		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	157kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	395kcal	エネルギー	151kcal	406kcal	エネルギー	202kcal	471kcal	エネルギー	153kcal	415kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	8.3g	13.4g	たんぱく質	8.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	18.2g
	脂質	7.4g	8.2g	脂質	4.8g	6.4g	脂質	6.7g	7.5g	脂質	11.7g	12.9g	脂質	4.9g	6.0g
	炭水化物	13.4g	68.5g	炭水化物	13.2g	68.2g	炭水化物	15.0g	69.6g	炭水化物	15.5g	71.5g	炭水化物	15.1g	70.2g
	ナトリウム	713mg	974mg	ナトリウム	782mg	1010mg	ナトリウム	621mg	930mg	ナトリウム	648mg	876mg	ナトリウム	634mg	896mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.3g
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ ★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★ごはん150g 豚生姜焼き丼（具） 車麩の野菜あんかけ 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁（若芽・豆腐）			★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 ブリの塩焼 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）		
		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	259kcal	516kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	258kcal	517kcal	エネルギー	253kcal	507kcal
	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	18.8g	23.8g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.5g	13.3g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	12.5g	13.8g	脂質	12.4g	13.0g
	炭水化物	19.1g	74.1g	炭水化物	22.7g	77.0g	炭水化物	15.4g	70.1g	炭水化物	24.8g	79.0g	炭水化物	16.2g	70.7g
	ナトリウム	754mg	987mg	ナトリウム	960mg	1156mg	ナトリウム	843mg	1076mg	ナトリウム	834mg	1047mg	ナトリウム	687mg	834mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎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		
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）			★ごはん150g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁（巻麩・えのき）			★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 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁（揚げ・白菜）			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ボイルキャベツ 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）		
		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	240kcal	494kcal	エネルギー	230kcal	492kcal	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	170kcal	437kcal	エネルギー	237kcal	499kcal
	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	17.1g	22.4g	たんぱく質	16.0g	21.8g	たんぱく質	13.8g	19.3g
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	13.2g	67.7g	炭水化物	17.4g	72.9g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	11.2g	66.2g	炭水化物	13.4g	68.9g
	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	537mg	764mg	ナトリウム	640mg	788mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	593mg	868mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	656kcal	1424kcal	エネルギー	627kcal	1412kcal	エネルギー	659kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1425kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.2g	55.5g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	44.2g	59.6g	たんぱく質	38.4g	55.3g	たんぱく質	44.6g	60.7g
	脂質	33.3g	35.5g	脂質	29.2g	32.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	32.3g	36.4g	脂質	31.3g	33.9g
	炭水化物	45.7g	210.3g	炭水化物	53.3g	218.1g	炭水化物	46.2g	210.2g	炭水化物	51.5g	216.7g	炭水化物	44.7g	209.8g
	ナトリウム	2081mg	2722mg	ナトリウム	2279mg	2930mg	ナトリウム	2104mg	2794mg	ナトリウム	2254mg	2922mg	ナトリウム	1914mg	2598mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.6g
合計（間食込）	エネルギー	855kcal	1623kcal	エネルギー	828kcal	1613kcal	エネルギー	857kcal	1625kcal	エネルギー	827kcal	1622kcal	エネルギー	850kcal	1628kcal
	たんぱく質	48.1g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	51.1g	66.5g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	50.7g	66.8g
	脂質	40.3g	42.5g	脂質	36.2g	39.6g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	39.3g	43.4g	脂質	38.4g	41.0g
	炭水化物	73.9g	238.5g	炭水化物	82.2g	247.0g	炭水化物	75.1g	239.1g	炭水化物	79.3g	244.5g	炭水化物	76.6g	241.7g
	ナトリウム	2157mg	2798mg	ナトリウム	2356mg	3007mg	ナトリウム	2178mg	2868mg	ナトリウム	2330mg	2998mg	ナトリウム	1988mg	2672mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.1g	6.8g

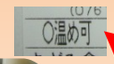
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

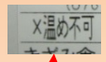
お食事の作り方

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）

	8月12日（月）			8月13日（火）			8月14日（水）			8月15日（木）			8月16日（金）		
朝食	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング（小袋）			★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		
		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	157kcal	350kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	153kcal	346kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	7.4g	7.9g	脂質	4.8g	5.3g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	4.9g	5.4g
	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	634mg	635mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ			★ごはん120g 豚生姜焼き丼（具） 車麩の野菜あんかけ 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え			★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 ブリの塩焼 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		
		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	259kcal	452kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	253kcal	446kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	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
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	22.7g	64.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	960mg	961mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	687mg	688mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎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		
夕食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし			★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし			★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 菜の花と錦糸玉子のおひたし			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし		
		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	240kcal	433kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	593mg	594mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
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	656kcal	1235kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	38.4g	48.3g	たんぱく質	44.6g	54.5g
	脂質	33.3g	34.8g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.3g	32.8g
	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	44.7g	170.4g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1914mg	1917mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	50.7g	60.6g
	脂質	40.3g	41.8g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	76.6g	202.3g
	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2330mg	2333mg	ナトリウム	1988mg	1991mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g

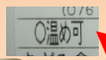
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用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。

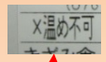
お食事の作り方

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

8月12日（月）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ		
エネルギー	239kcal	482kcal
たんぱく質	5.0g	9.1g
脂質	11.2g	11.8g
炭水化物	30.0g	82.8g
ナトリウム	328mg	329mg
カリウム	264mg	325mg
リン	69mg	134mg
食塩相当量	0.8g	0.8g

8月13日（火）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		
エネルギー	241kcal	484kcal
たんぱく質	7.0g	11.1g
脂質	12.5g	13.1g
炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	596mg	597mg
カリウム	453mg	514mg
リン	154mg	219mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

8月14日（水）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	251kcal	494kcal
たんぱく質	6.8g	10.9g
脂質	16.6g	17.2g
炭水化物	19.4g	72.2g
ナトリウム	450mg	451mg
カリウム	489mg	550mg
リン	108mg	173mg
食塩相当量	1.1g	1.1g

8月15日（木）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	202kcal	445kcal
たんぱく質	7.3g	11.4g
脂質	9.7g	10.3g
炭水化物	21.9g	74.7g
ナトリウム	717mg	718mg
カリウム	564mg	625mg
リン	118mg	183mg
食塩相当量	1.8g	1.8g

8月16日（金）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	233kcal	476kcal
たんぱく質	5.4g	9.5g
脂質	16.8g	17.4g
炭水化物	15.6g	68.4g
ナトリウム	584mg	585mg
カリウム	327mg	388mg
リン	78mg	143mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

昼食

8月12日（月）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナス田楽 マセドニアンサラダ		
エネルギー	390kcal	633kcal
たんぱく質	11.5g	15.6g
脂質	28.4g	29.0g
炭水化物	21.5g	74.3g
ナトリウム	575mg	576mg
カリウム	541mg	602mg
リン	161mg	226mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

8月13日（火）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 法蓮草のごまマヨネーズ		
エネルギー	384kcal	627kcal
たんぱく質	8.9g	13.0g
脂質	23.4g	24.0g
炭水化物	32.7g	85.5g
ナトリウム	684mg	685mg
カリウム	668mg	729mg
リン	127mg	192mg
食塩相当量	1.7g	1.7g

8月14日（水）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	353kcal	596kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g
脂質	20.2g	20.8g
炭水化物	29.7g	82.5g
ナトリウム	622mg	623mg
カリウム	408mg	469mg
リン	200mg	265mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

8月15日（木）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g ポークジンジャー マッシュサラダ れんこんと人参の甘露煮		
エネルギー	391kcal	634kcal
たんぱく質	12.0g	16.1g
脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	33.9g	86.7g
ナトリウム	698mg	699mg
カリウム	589mg	650mg
リン	181mg	246mg
食塩相当量	1.8g	1.8g

8月16日（金）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	363kcal	606kcal
たんぱく質	11.9g	16.0g
脂質	20.6g	21.2g
炭水化物	33.4g	86.2g
ナトリウム	768mg	769mg
カリウム	627mg	688mg
リン	186mg	251mg
食塩相当量	2.0g	2.0g

間食

8月12日（月）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月15日（木）	8月16日（金）
◎みかん（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g

夕食

8月12日（月）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え		
エネルギー	370kcal	613kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g
脂質	20.4g	21.0g
炭水化物	34.0g	86.8g
ナトリウム	749mg	750mg
カリウム	736mg	797mg
リン	168mg	233mg
食塩相当量	1.9g	1.9g

8月13日（火）	おかず	ご飯セット
★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ		
エネルギー	347kcal	590kcal
たんぱく質	10.8g	14.9g
脂質	17.1g	17.7g
炭水化物	37.0g	89.8g
ナトリウム	687mg	688mg
カリウム	354mg	415mg
リン	179mg	244mg
食塩相当量	1.7g	1.7g

8月14日（水）	おかず	ご飯セット
★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）		
エネルギー	373kcal	616kcal
たんぱく質	9.3g	13.4g
脂質	18.7g	19.3g
炭水化物	42.2g	95.0g
ナトリウム	722mg	723mg
カリウム	744mg	805mg
リン	154mg	219mg
食塩相当量	1.8g	1.8g

8月15日（木）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	402kcal	645kcal
たんぱく質	10.4g	14.5g
脂質	20.8g	21.4g
炭水化物	41.5g	94.3g
ナトリウム	470mg	471mg
カリウム	532mg	593mg
リン	154mg	219mg
食塩相当量	1.2g	1.2g

8月16日（金）	おかず	ご飯セット
★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 かぼちゃのクリームサラダ		
エネルギー	374kcal	617kcal
たんぱく質	11.1g	15.2g
脂質	23.4g	24.0g
炭水化物	28.1g	80.9g
ナトリウム	375mg	376mg
カリウム	557mg	618mg
リン	131mg	196mg
食塩相当量	1.0g	1.0g

合計

	8月12日（月） おかず	8月12日（月） ご飯セット	8月13日（火） おかず	8月13日（火） ご飯セット	8月14日（水） おかず	8月14日（水） ご飯セット	8月15日（木） おかず	8月15日（木） ご飯セット	8月16日（金） おかず	8月16日（金） ご飯セット
エネルギー	999kcal	1728kcal	972kcal	1701kcal	977kcal	1706kcal	995kcal	1724kcal	970kcal	1699kcal
たんぱく質	28.7g	41.0g	26.7g	39.0g	28.3g	40.6g	29.7g	42.0g	28.4g	40.7g
脂質	60.0g	61.8g	53.0g	54.8g	55.5g	57.3g	53.1g	54.9g	60.8g	62.6g
炭水化物	85.5g	243.9g	95.3g	253.7g	91.3g	249.7g	97.3g	255.7g	77.1g	235.5g
ナトリウム	1652mg	1655mg	1967mg	1970mg	1794mg	1797mg	1885mg	1888mg	1727mg	1730mg
カリウム	1541mg	1724mg	1475mg	1658mg	1641mg	1824mg	1685mg	1868mg	1511mg	1694mg
リン	398mg	593mg	460mg	655mg	462mg	657mg	453mg	648mg	395mg	590mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g

合計（間食込）

	8月12日（月）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月15日（木）	8月16日（金）
エネルギー	1047kcal	1035kcal	1041kcal	1043kcal	1033kcal
たんぱく質	29.1g	27.0g	28.7g	30.1g	28.7g
脂質	60.1g	53.1g	55.6g	53.2g	60.9g
炭水化物	97.0g	110.5g	106.8g	108.8g	92.3g
ナトリウム	1655mg	1968mg	1797mg	1888mg	1728mg
カリウム	1597mg	1565mg	1701mg	1741mg	1601mg
リン	404mg	465mg	469mg	459mg	400mg
食塩相当量	4.2g	5.0g	4.6g	4.8g	4.4g

	8月12日（月） ご飯セット	8月13日（火） ご飯セット	8月14日（水） ご飯セット	8月15日（木） ご飯セット	8月16日（金） ご飯セット
エネルギー	1776kcal	1764kcal	1770kcal	1772kcal	1762kcal
たんぱく質	41.4g	39.3g	41.0g	42.4g	41.0g
脂質	61.9g	54.9g	57.4g	55.0g	62.7g
炭水化物	255.4g	268.9g	265.2g	267.2g	250.7g
ナトリウム	1658mg	1971mg	1800mg	1891mg	1731mg
カリウム	1780mg	1748mg	1884mg	1924mg	1784mg
リン	599mg	660mg	664mg	654mg	595mg
食塩相当量	4.2g	5.0g	4.6g	4.8g	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。

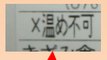
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

8月12日（月）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ		
エネルギー	194kcal	484kcal
たんぱく質	6.6g	11.5g
脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	8.6g	71.5g
ナトリウム	440mg	441mg
カリウム	278mg	350mg
リン	79mg	156mg
食塩相当量	1.1g	1.1g

8月13日（火）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリーネ		
エネルギー	187kcal	477kcal
たんぱく質	7.9g	12.8g
脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	18.6g	81.5g
ナトリウム	672mg	673mg
カリウム	500mg	572mg
リン	137mg	214mg
食塩相当量	1.7g	1.7g

8月14日（水）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	238kcal	528kcal
たんぱく質	9.2g	14.1g
脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.1g	79.0g
ナトリウム	602mg	603mg
カリウム	440mg	512mg
リン	133mg	210mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

8月15日（木）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	218kcal	508kcal
たんぱく質	15.5g	20.4g
脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	14.8g	77.7g
ナトリウム	890mg	891mg
カリウム	536mg	608mg
リン	210mg	287mg
食塩相当量	2.3g	2.3g

8月16日（金）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 野菜のごま和え		
エネルギー	194kcal	484kcal
たんぱく質	13.2g	18.1g
脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	10.4g	73.3g
ナトリウム	582mg	583mg
カリウム	406mg	478mg
リン	167mg	244mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

昼食

8月12日（月）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g カレイのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし		
エネルギー	327kcal	617kcal
たんぱく質	18.9g	23.8g
脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	29.5g	92.4g
ナトリウム	872mg	873mg
カリウム	735mg	807mg
リン	237mg	314mg
食塩相当量	2.2g	2.2g

8月13日（火）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g 焼肉炒め 青菜の玉子炒め バンバンジーサラダ		
エネルギー	302kcal	592kcal
たんぱく質	15.7g	20.6g
脂質	20.4g	21.1g
炭水化物	13.8g	76.7g
ナトリウム	800mg	801mg
カリウム	510mg	582mg
リン	217mg	294mg
食塩相当量	2.0g	2.0g

8月14日（水）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		
エネルギー	264kcal	554kcal
たんぱく質	16.3g	21.2g
脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	15.4g	78.3g
ナトリウム	788mg	789mg
カリウム	440mg	512mg
リン	202mg	279mg
食塩相当量	2.0g	2.0g

8月15日（木）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ボイル野菜 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ		
エネルギー	329kcal	619kcal
たんぱく質	14.2g	19.1g
脂質	20.7g	21.4g
炭水化物	18.2g	81.1g
ナトリウム	593mg	594mg
カリウム	321mg	393mg
リン	144mg	221mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

8月16日（金）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え		
エネルギー	300kcal	590kcal
たんぱく質	15.2g	20.1g
脂質	22.0g	22.7g
炭水化物	9.5g	72.4g
ナトリウム	621mg	622mg
カリウム	563mg	635mg
リン	141mg	218mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

間食

8月12日（月）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月15日（木）	8月16日（金）
◎黄桃（缶）150g	◎パイナップル（缶）150g	◎黄桃（缶）150g	◎みかん（缶）150g	◎パイナップル（缶）150g

夕食

8月12日（月）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ		
エネルギー	293kcal	583kcal
たんぱく質	15.6g	20.5g
脂質	16.3g	17.0g
炭水化物	18.1g	81.0g
ナトリウム	535mg	536mg
カリウム	434mg	506mg
リン	156mg	233mg
食塩相当量	1.4g	1.4g

8月13日（火）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え		
エネルギー	337kcal	627kcal
たんぱく質	16.2g	21.1g
脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	24.1g	87.0g
ナトリウム	488mg	489mg
カリウム	546mg	618mg
リン	210mg	287mg
食塩相当量	1.2g	1.2g

8月14日（水）	おかず	ご飯セット
★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
エネルギー	307kcal	597kcal
たんぱく質	16.7g	21.6g
脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	36.6g	99.5g
ナトリウム	838mg	839mg
カリウム	747mg	819mg
リン	226mg	303mg
食塩相当量	2.1g	2.1g

8月15日（木）	おかず	ご飯セット
★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		
エネルギー	294kcal	584kcal
たんぱく質	14.8g	19.7g
脂質	17.7g	18.4g
炭水化物	18.4g	81.3g
ナトリウム	636mg	637mg
カリウム	541mg	613mg
リン	207mg	284mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

8月16日（金）	おかず	ご飯セット
★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）		
エネルギー	274kcal	564kcal
たんぱく質	12.1g	17.0g
脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	18.8g	81.7g
ナトリウム	434mg	435mg
カリウム	575mg	647mg
リン	164mg	241mg
食塩相当量	1.1g	1.1g

合計

	8月12日（月） おかず	8月12日（月） ご飯セット	8月13日（火） おかず	8月13日（火） ご飯セット	8月14日（水） おかず	8月14日（水） ご飯セット	8月15日（木） おかず	8月15日（木） ご飯セット	8月16日（金） おかず	8月16日（金） ご飯セット
エネルギー	814kcal	1684kcal	826kcal	1696kcal	809kcal	1679kcal	841kcal	1711kcal	768kcal	1638kcal
たんぱく質	41.1g	55.8g	39.8g	54.5g	42.2g	56.9g	44.5g	59.2g	40.5g	55.2g
脂質	46.1g	48.2g	47.8g	49.9g	41.0g	43.1g	49.0g	51.1g	50.4g	52.5g
炭水化物	56.2g	244.9g	56.5g	245.2g	68.1g	256.8g	51.4g	240.1g	38.7g	227.4g
ナトリウム	1847mg	1850mg	1960mg	1963mg	2228mg	2231mg	2119mg	2122mg	1637mg	1640mg
カリウム	1447mg	1663mg	1556mg	1772mg	1627mg	1843mg	1398mg	1614mg	1544mg	1760mg
リン	472mg	703mg	564mg	795mg	561mg	792mg	561mg	792mg	472mg	703mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	4.2g	4.2g

合計（間食込）

	8月12日（月）	8月12日（月）	8月13日（火）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月14日（水）	8月15日（木）	8月15日（木）	8月16日（金）	8月16日（金）
エネルギー	942kcal	1812kcal	952kcal	1822kcal	937kcal	1807kcal	937kcal	1807kcal	894kcal	1764kcal
たんぱく質	41.9g	56.6g	40.4g	55.1g	43.0g	57.7g	45.3g	60.0g	41.1g	55.8g
脂質	46.3g	48.4g	48.0g	50.1g	41.2g	43.3g	49.2g	51.3g	50.6g	52.7g
炭水化物	87.1g	275.8g	87.0g	275.7g	99.0g	287.7g	74.4g	263.1g	69.2g	257.9g
ナトリウム	1853mg	1856mg	1962mg	1965mg	2234mg	2237mg	2125mg	2128mg	1639mg	1642mg
カリウム	1567mg	1783mg	1736mg	1952mg	1747mg	1963mg	1511mg	1727mg	1724mg	1940mg
リン	486mg	717mg	575mg	806mg	575mg	806mg	573mg	804mg	483mg	714mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	4.2g	4.2g

※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。

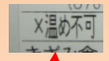
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

		8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹の子と人参のおかか煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 一夜漬(白菜･人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 大根と人参のきんぴら カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ ゴボウとベーコンのトマト炒め フレンチマカロニ ★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 キャベツの塩昆布和え ★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	103kcal	382kcal	157kcal	440kcal	122kcal	389kcal	272kcal	540kcal	110kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	9.9g	8.2g	14.4g	5.4g	11.2g	6.6g	12.2g	5.8g	11.9g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.7g	4.1g	5.8g	5.8g	6.7g	16.7g	17.6g	2.8g	3.8g	脂 質
	炭水化物	10.3g	69.3g	22.0g	80.0g	13.8g	70.2g	22.4g	79.4g	16.0g	73.3g	炭水化物
	ナトリウム	554mg	1002mg	417mg	791mg	720mg	1166mg	682mg	1056mg	634mg	1079mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.5g	1.1g	2.0g	1.8g	3.0g	1.7g	2.7g	1.6g	2.7g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 豚肉豆腐 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー ひじきの炒り煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 マーボ春雨 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 サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 法蓮草としめじのおひたし ★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	320kcal	592kcal	211kcal	477kcal	194kcal	462kcal	317kcal	600kcal	228kcal	503kcal	エネルギー
	蛋白質	15.5g	21.6g	14.9g	20.5g	13.3g	19.1g	12.8g	19.6g	13.9g	20.5g	蛋白質
	脂 質	18.6g	19.6g	7.5g	8.4g	10.2g	11.1g	16.6g	18.4g	14.5g	16.1g	脂 質
	炭水化物	22.0g	78.9g	21.1g	77.2g	11.5g	68.0g	27.5g	84.7g	11.3g	67.0g	炭水化物
	ナトリウム	689mg	1135mg	823mg	1275mg	851mg	1300mg	898mg	1344mg	968mg	1413mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g ハムカツ スパトマト炒め ナスと麩の炒め煮 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 大根の酢漬け 里芋のかに風あんかけ 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 やわらかチキンのガーリックトマト仕立て アスパラ 麩とえのきのさっと煮 ブロッコリーのサラダ ★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	295kcal	561kcal	248kcal	518kcal	282kcal	554kcal	192kcal	457kcal	215kcal	488kcal	エネルギー
	蛋白質	9.9g	15.6g	12.6g	18.4g	14.0g	20.1g	15.3g	20.9g	14.1g	19.6g	蛋白質
	脂 質	11.6g	12.5g	13.2g	14.1g	18.3g	19.3g	3.8g	4.7g	11.1g	12.0g	脂 質
	炭水化物	35.3g	91.7g	18.4g	75.3g	15.2g	72.1g	23.8g	79.7g	14.6g	72.6g	炭水化物
	ナトリウム	770mg	1216mg	752mg	1245mg	709mg	1181mg	756mg	1207mg	596mg	971mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	1.9g	3.2g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.5g	2.5g	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	718kcal	1535kcal	616kcal	1435kcal	598kcal	1405kcal	781kcal	1597kcal	553kcal	1375kcal	エネルギー
	蛋白質	29.3g	47.1g	35.7g	53.3g	32.7g	50.4g	34.7g	52.7g	33.8g	52.0g	蛋白質
	脂 質	36.0g	38.8g	24.8g	28.3g	34.3g	37.1g	37.1g	40.7g	28.4g	31.9g	脂 質
	炭水化物	67.6g	239.9g	61.5g	232.5g	40.5g	210.3g	73.7g	243.8g	41.9g	212.9g	炭水化物
	ナトリウム	2013mg	3353mg	1992mg	3311mg	2280mg	3647mg	2336mg	3607mg	2198mg	3463mg	ナトリウム
	塩 分	5.1g	8.5g	5.1g	8.4g	5.8g	9.3g	5.9g	9.2g	5.6g	8.8g	塩 分

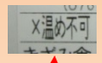
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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）

		8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身魚のしんじょう		鶏肉と小松菜の煮物		しめじの中華玉子とじ		ウインナーポトフ		春菊と厚揚げの煮物		
		竹の子と人参のおかか煮		白花豆煮		大根と人参のきんぴら		ゴボウとベーコンのトマト炒め		竹輪のごま炒め		
		昆布の佃煮		一夜漬(白菜･人参)		カリフラワーの柚子味噌和え		フレンチマカロニ		キャベツの塩昆布和え		
		★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	103kcal	261kcal	157kcal	315kcal	122kcal	280kcal	272kcal	430kcal	110kcal	268kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.6g	8.2g	11.9g	5.4g	9.1g	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.5g	4.1g	4.8g	5.8g	6.5g	16.7g	17.4g	2.8g	3.5g	脂 質
	炭水化物	10.3g	43.0g	22.0g	54.7g	13.8g	46.5g	22.4g	55.1g	16.0g	48.7g	炭水化物
	ナトリウム	554mg	1005mg	417mg	868mg	720mg	1171mg	682mg	1133mg	634mg	1085mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g	1.1g	2.2g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	1.6g	2.8g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ハニーマスタードチキン		つくねの照り焼き		ブリの磯辺焼		野菜たっぷり中華丼の具		サワラの梅タレ焼		
		オクラのペペロンチーノ		きのこソテー		チンゲン菜ソテー		マーボ春雨		人参のきんぴら		
		ツナと大豆の炒め煮		豚肉豆腐		ひじきの炒り煮		さつま芋とツナの青じそサラダ		ナスの煮びたし		
		春雨フルーツサラダ		蒸し野菜の塩こうじ和え		野菜の三杯酢		★味噌汁		法蓮草としめじのおひたし		
		★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	320kcal	478kcal	211kcal	369kcal	194kcal	352kcal	317kcal	475kcal	228kcal	386kcal	エネルギー
	蛋白質	15.5g	19.2g	14.9g	18.6g	13.3g	17.0g	12.8g	16.5g	13.9g	17.6g	蛋白質
	脂 質	18.6g	19.3g	7.5g	8.2g	10.2g	10.9g	16.6g	17.3g	14.5g	15.2g	脂 質
	炭水化物	22.0g	54.7g	21.1g	53.8g	11.5g	44.2g	27.5g	60.2g	11.3g	44.0g	炭水化物
	ナトリウム	689mg	1140mg	823mg	1274mg	851mg	1302mg	898mg	1349mg	968mg	1419mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ハムカツ		白身魚の味噌煮		鶏のごまタレ煮		アジのみりん焼		やわらかチキンのガーリックトマト仕立て		
		スパトマト炒め		人参グラッセ		ピーマンソテー		大根の酢漬け		アスパラ		
		ナスと麩の炒め煮		豚挽き肉と切干大根の煮物		青菜と高野豆腐の煮物		里芋のかに風あんかけ		麩とえのきのさっと煮		
		三色和え		ポテトサラダ		マリーネサラダ		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		ブロッコリーのサラダ		
		★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	295kcal	453kcal	248kcal	406kcal	282kcal	440kcal	192kcal	350kcal	215kcal	373kcal	エネルギー
	蛋白質	9.9g	13.6g	12.6g	16.3g	14.0g	17.7g	15.3g	19.0g	14.1g	17.8g	蛋白質
	脂 質	11.6g	12.3g	13.2g	13.9g	18.3g	19.0g	3.8g	4.5g	11.1g	11.8g	脂 質
	炭水化物	35.3g	68.0g	18.4g	51.1g	15.2g	47.9g	23.8g	56.5g	14.6g	47.3g	炭水化物
	ナトリウム	770mg	1221mg	752mg	1203mg	709mg	1160mg	756mg	1207mg	596mg	1047mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	1.9g	3.1g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.5g	2.7g	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	718kcal	1192kcal	616kcal	1090kcal	598kcal	1072kcal	781kcal	1255kcal	553kcal	1027kcal	エネルギー
	蛋白質	29.3g	40.4g	35.7g	46.8g	32.7g	43.8g	34.7g	45.8g	33.8g	44.9g	蛋白質
	脂 質	36.0g	38.1g	24.8g	26.9g	34.3g	36.4g	37.1g	39.2g	28.4g	30.5g	脂 質
	炭水化物	67.6g	165.7g	61.5g	159.6g	40.5g	138.6g	73.7g	171.8g	41.9g	140.0g	炭水化物
	ナトリウム	2013mg	3366mg	1992mg	3345mg	2280mg	3633mg	2336mg	3689mg	2198mg	3551mg	ナトリウム
	塩 分	5.1g	8.6g	5.1g	8.5g	5.8g	9.2g	5.9g	9.4g	5.6g	9.0g	塩 分

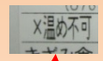
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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（ムース食）

		8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		肉団子の甘酢煮		切干大根と小松菜の煮物		鶏つくねとフキの煮物		温泉玉子		金時豆の煮物		
		昆布の佃煮		ベーコンのごま酢和え		菜の花のおひたし		一夜漬		若竹煮		
		★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	132kcal	306kcal	93kcal	267kcal	106kcal	280kcal	91kcal	265kcal	99kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	2.8g	6.6g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	3.9g	7.7g	4.2g	8.0g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.5g	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	2.3g	3.0g	脂 質
	炭水化物	17.3g	55.6g	11.5g	49.8g	12.8g	51.1g	8.1g	46.4g	16.5g	54.8g	炭水化物
	ナトリウム	566mg	1093mg	516mg	1043mg	577mg	1104mg	620mg	1147mg	428mg	955mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	1.1g	2.4g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身の味噌煮		鶏の照焼		赤魚の味噌煮		鶏肉のカレー風味焼き		鮭の照焼		
		五色煮豆		赤玉南瓜の煮物		薩摩芋と切昆布の煮物		牛肉と根菜の煮物		ひじきと高野豆腐の煮物		
		法蓮草のおひたし		きのこきんぴら		もやしサラダ		メンマの中華和え		菜の花の辛子和え		
		★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	175kcal	349kcal	199kcal	373kcal	161kcal	335kcal	180kcal	354kcal	173kcal	347kcal	エネルギー
	蛋白質	10.0g	13.8g	8.0g	11.8g	7.5g	11.3g	7.2g	11.0g	8.3g	12.1g	蛋白質
	脂 質	6.3g	7.0g	8.5g	9.2g	6.5g	7.2g	8.6g	9.3g	8.8g	9.5g	脂 質
	炭水化物	19.3g	57.6g	23.4g	61.7g	18.6g	56.9g	17.9g	56.2g	15.7g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	930mg	1457mg	801mg	1328mg	950mg	1477mg	912mg	1439mg	799mg	1326mg	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.7g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏肉のデミソース煮		白身の竜田揚げ		豚肉の生姜焼		白身フライタルタル		ナスと鶏肉のしぎ焼き		
		ひじき煮		白花豆煮		大根の千切煮		ハムとブロッコリーのマリーネ		白菜と麩の玉子とじ		
		大根とベーコンの煮物		ゴボウのピリ辛サラダ		ひじきとベーコンの煮物		大豆大根煮		切干大根とベーコンの煮物		
		★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	177kcal	351kcal	234kcal	408kcal	163kcal	337kcal	200kcal	374kcal	185kcal	359kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.9g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	6.1g	9.9g	蛋白質
	脂 質	9.6g	10.3g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	9.5g	10.2g	脂 質
	炭水化物	16.1g	54.4g	24.5g	62.8g	16.7g	55.0g	18.4g	56.7g	16.9g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	766mg	1293mg	626mg	1153mg	777mg	1304mg	850mg	1377mg	842mg	1369mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.3g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	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	484kcal	1006kcal	526kcal	1048kcal	430kcal	952kcal	471kcal	993kcal	457kcal	979kcal	エネルギー
	蛋白質	19.9g	31.3g	17.5g	28.9g	16.8g	28.2g	15.5g	26.9g	18.6g	30.0g	蛋白質
	脂 質	21.7g	23.8g	24.5g	26.6g	19.1g	21.2g	25.4g	27.5g	20.6g	22.7g	脂 質
	炭水化物	52.7g	167.6g	59.4g	174.3g	48.1g	163.0g	44.4g	159.3g	49.1g	164.0g	炭水化物
	ナトリウム	2262mg	3843mg	1943mg	3524mg	2304mg	3885mg	2382mg	3963mg	2069mg	3650mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.8g	4.9g	9.0g	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	5.3g	9.3g	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。

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