

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)						
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 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)						
	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	142kcal	405kcal	エネルギー	170kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	453kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	166kcal	430kcal
	たんぱく質	9.7g	15.2g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	12.2g	18.0g	たんぱく質	8.6g	14.2g
	脂質	5.8g	6.9g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	11.6g	13.2g	脂質	9.8g	10.7g
炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	12.0g	67.2g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	12.3g	68.4g	
ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	699mg	927mg	ナトリウム	611mg	886mg	ナトリウム	647mg	874mg	ナトリウム	603mg	831mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 きのこソテー 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と大根の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 菜の花のソテー 鶏肉と野菜の中華炒め かつわりのピリナッツ味噌和え ★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ネ ★味噌汁(白菜・人参)						
	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	225kcal	484kcal	エネルギー	276kcal	538kcal	エネルギー	255kcal	512kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	228kcal	485kcal
	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	17.4g	22.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.8g	24.3g	たんぱく質	16.2g	21.2g
	脂質	12.8g	14.1g	脂質	14.2g	15.3g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	9.8g	10.9g	脂質	9.6g	10.4g
炭水化物	11.1g	65.3g	炭水化物	15.7g	70.8g	炭水化物	20.3g	75.5g	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	20.3g	75.3g	
ナトリウム	810mg	1023mg	ナトリウム	665mg	927mg	ナトリウム	766mg	992mg	ナトリウム	735mg	1010mg	ナトリウム	873mg	1101mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
夕食	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め スープキャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 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 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 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 ブロッコリー 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)						
	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	261kcal	517kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	エネルギー	203kcal	460kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	510kcal
	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	12.5g	17.8g	たんぱく質	12.6g	18.2g	たんぱく質	16.6g	21.8g
	脂質	14.0g	14.8g	脂質	8.9g	9.5g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.3g	14.6g
炭水化物	18.8g	73.5g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	14.5g	68.7g	
ナトリウム	578mg	806mg	ナトリウム	922mg	1069mg	ナトリウム	678mg	826mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	726mg	891mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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	628kcal	1406kcal	エネルギー	638kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1425kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal
	たんぱく質	40.1g	56.0g	たんぱく質	45.2g	61.0g	たんぱく質	41.2g	56.9g	たんぱく質	43.6g	60.5g	たんぱく質	41.4g	57.2g
	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.6g	34.1g	脂質	33.4g	35.9g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	32.7g	35.7g
	炭水化物	42.8g	206.9g	炭水化物	41.1g	205.9g	炭水化物	46.5g	211.4g	炭水化物	45.3g	211.0g	炭水化物	47.1g	212.4g
ナトリウム	2048mg	2717mg	ナトリウム	2286mg	2923mg	ナトリウム	2055mg	2704mg	ナトリウム	2063mg	2792mg	ナトリウム	2202mg	2823mg	
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1607kcal	エネルギー	835kcal	1609kcal	エネルギー	861kcal	1632kcal	エネルギー	846kcal	1637kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal
	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	52.9g	68.7g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	50.5g	67.4g	たんぱく質	49.1g	64.9g
	脂質	39.6g	42.8g	脂質	38.6g	41.1g	脂質	40.5g	43.0g	脂質	39.5g	43.1g	脂質	39.7g	42.7g
	炭水化物	71.7g	235.8g	炭水化物	68.9g	233.7g	炭水化物	78.4g	243.3g	炭水化物	74.2g	239.9g	炭水化物	74.9g	240.2g
	ナトリウム	2125mg	2794mg	ナトリウム	2362mg	2999mg	ナトリウム	2129mg	2778mg	ナトリウム	2137mg	2866mg	ナトリウム	2278mg	2899mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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。
 ※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)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)						
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物		★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 えのきのおろし和え		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 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						
	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	142kcal	405kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	9.7g	15.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	5.8g	6.9g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.8g	10.3g
炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	603mg	604mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 きのこソテー 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と大根の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 菜の花のソテー 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのピザナツ味噌和え		★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ネ						
	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	225kcal	484kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	12.8g	14.1g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.6g	10.1g
炭水化物	11.1g	65.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	20.3g	62.2g	
ナトリウム	810mg	1023mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	873mg	874mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め スープキャベツ		★ごはん120g ホッケの照焼 キヌサヤ 五色煮 ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 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 ブロッコリー 厚揚げのそぼろ煮 白菜のごま味噌和え						
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	261kcal	517kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	14.0g	14.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	18.8g	73.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	578mg	806mg	ナトリウム	922mg	923mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	726mg	727mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	628kcal	1406kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	40.1g	56.0g	たんぱく質	45.2g	55.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	42.8g	206.9g	炭水化物	41.1g	166.8g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	47.1g	172.8g
ナトリウム	2048mg	2717mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1607kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	52.9g	62.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.1g	59.0g
	脂質	39.6g	42.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	71.7g	235.8g	炭水化物	68.9g	194.6g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	74.9g	200.6g
	ナトリウム	2125mg	2794mg	ナトリウム	2362mg	2365mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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。



- 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)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース コールスローサラダ スパトマト炒め		★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				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	24.5g	77.3g	
	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	717mg	718mg	
	カリウム	588mg	649mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	389mg	450mg	
	リン	71mg	136mg	リン	76mg	141mg	リン	122mg	187mg	リン	137mg	202mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	
昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨と鶏肉の辛味噌炒め ソーセージのマッシュサラダ		★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 カレーのカレー焼 キャベツといんげんのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 かぼきんサラダ		★ごはん150g 中華煮豚 アスパラ 野菜たっぷりマーボ炒め 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	392kcal	635kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	19.4g	72.2g	
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	549mg	550mg	
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	671mg	732mg	
	リン	141mg	206mg	リン	120mg	185mg	リン	160mg	225mg	リン	176mg	241mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
	★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g アジのみりん焼 スナッペンとう ナスの炒り煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 コーンサラダ		★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				
	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	323kcal	566kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	680mg	681mg	
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	544mg	605mg	
	リン	132mg	197mg	リン	204mg	269mg	リン	138mg	203mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	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		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	61.7g	63.5g	
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	75.1g	233.5g	
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1604mg	1787mg	
	リン	344mg	539mg	リン	400mg	595mg	リン	420mg	615mg	リン	474mg	669mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
	合計	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1076kcal	1805kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
たんぱく質		26.3g	38.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	
脂質		57.5g	59.3g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	61.8g	63.6g	
炭水化物		106.4g	264.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	90.3g	248.7g	
ナトリウム		1873mg	1876mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	
カリウム		1642mg	1825mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1694mg	1877mg	
リン		351mg	546mg	リン	405mg	600mg	リン	427mg	622mg	リン	479mg	674mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
間食込		エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1076kcal	1805kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
たんぱく質		26.3g	38.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	61.8g	63.6g		
炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	90.3g	248.7g		
ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1947mg	1950mg		
カリウム	1642mg	1825mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1694mg	1877mg		
リン	351mg	546mg	リン	405mg	600mg	リン	427mg	622mg	リン	479mg	674mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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(たんぱく60g管理食)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)				
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 三色煮豆		★ごはん180g 炒り豆腐 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 四色なます		★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				
	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	222kcal	512kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	
	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.2g	12.9g	
	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	768mg	769mg	
	カリウム	413mg	485mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	350mg	332mg	カリウム	422mg	422mg	
	リン	164mg	241mg	リン	122mg	199mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッペンとう 大豆の洋風五目煮 マカロニとパプリカのサラダ		★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 ブリの磯辺焼 人参のきんぴら 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				
	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	294kcal	584kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	
	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g	
	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	12.8g	13.5g	
	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	741mg	742mg	
	カリウム	440mg	512mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	591mg	663mg	
	リン	105mg	182mg	リン	234mg	311mg	リン	175mg	252mg	リン	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 野菜のバジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ		◎みかん(缶)150g ★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		◎パイナップル(缶)150g ★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		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 キヌサヤ 牛肉のきんぴら 青菜のわさび和え				
	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	279kcal	569kcal	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g	
	脂質	17.3g	18.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	22.8g	23.5g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	31.5g	94.4g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	672mg	673mg	
	カリウム	473mg	545mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	370mg	442mg	
	リン	249mg	326mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	リン	126mg	203mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.8g	49.9g	
	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	66.1g	254.8g	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	53.9g	242.6g	
	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	
	カリウム	1326mg	1542mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1311mg	1527mg	
	リン	518mg	749mg	リン	523mg	754mg	リン	507mg	738mg	リン	425mg	656mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	
	合計	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal
たんぱく質		44.2g	58.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質		41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.0g	50.1g	
炭水化物		91.6g	280.3g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	84.4g	273.1g	
ナトリウム		1914mg	1917mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	
カリウム		1506mg	1722mg	カリウム	1770mg	1986mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1491mg	1707mg	
リン		529mg	760mg	リン	537mg	768mg	リン	519mg	750mg	リン	436mg	667mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal
		たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.0g	50.1g	
	炭水化物	91.6g	280.3g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	84.4g	273.1g	
	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	
	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1770mg	1986mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1491mg	1707mg	
	リン	529mg	760mg	リン	537mg	768mg	リン	519mg	750mg	リン	436mg	667mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	

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)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)				
朝 食	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 ふきと人参の甘露煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ きんぴら 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 なめこ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 金時豆煮 大根と小松菜の煮物 ★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	栄養価
	エネルギー	111kcal	389kcal	141kcal	414kcal	163kcal	431kcal	171kcal	443kcal	183kcal	454kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.1g	10.1g	5.2g	11.3g	12.8g	18.7g	8.9g	14.5g	9.6g	15.3g	蛋白質	
	脂質	6.6g	7.5g	4.7g	5.7g	8.4g	9.3g	10.2g	11.1g	7.1g	8.0g	脂質	
	炭水化物	10.8g	69.6g	19.0g	76.1g	10.4g	66.8g	10.8g	68.8g	20.1g	77.3g	炭水化物	
	ナトリウム	626mg	1120mg	723mg	1171mg	640mg	1090mg	776mg	1150mg	490mg	936mg	ナトリウム	
	塩分	1.6g	2.8g	1.8g	3.0g	1.6g	2.8g	2.0g	2.9g	1.2g	2.4g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g 大根と肉団子の煮物 炒り豆腐 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 キャベツソテー ひじきとさつま揚げの煮物 カラフルサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 野菜炒め ★味噌汁	★枝豆ごはん 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー 白菜と若布の煮物 煮生酢 ★味噌汁	★やわらかごはん180g カルビ丼の具 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	栄養価
	エネルギー	209kcal	477kcal	211kcal	493kcal	270kcal	546kcal	198kcal	540kcal	292kcal	556kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.0g	17.6g	13.2g	20.2g	8.9g	15.3g	10.5g	19.8g	14.9g	20.3g	蛋白質	
	脂質	6.8g	7.7g	11.0g	12.7g	13.6g	15.3g	10.6g	13.1g	16.1g	17.0g	脂質	
	炭水化物	25.4g	82.4g	15.9g	72.6g	28.3g	84.4g	14.0g	81.4g	22.9g	78.8g	炭水化物	
	ナトリウム	1027mg	1401mg	741mg	1186mg	700mg	1145mg	739mg	1538mg	1209mg	1585mg	ナトリウム	
	塩分	2.6g	3.6g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.9g	3.9g	3.1g	4.0g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g かわいい塩焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー マカロニトマト炒め 竹の子と春雨の煮物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 人参のきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ スナップえんどう 野菜のバジルチーズ焼き なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 きのこソテー 五色きんぴら ひじき煮 ★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	栄養価
	エネルギー	259kcal	524kcal	214kcal	485kcal	213kcal	478kcal	268kcal	540kcal	248kcal	516kcal	エネルギー	
	蛋白質	21.8g	27.4g	13.1g	18.8g	16.1g	21.8g	10.8g	16.8g	15.5g	21.4g	蛋白質	
	脂質	10.9g	11.8g	8.7g	9.6g	10.3g	11.2g	14.0g	15.0g	14.4g	15.3g	脂質	
	炭水化物	18.0g	74.1g	20.2g	77.4g	14.0g	69.9g	22.8g	79.6g	15.5g	72.0g	炭水化物	
	ナトリウム	936mg	1313mg	721mg	1167mg	684mg	1177mg	687mg	1138mg	933mg	1382mg	ナトリウム	
	塩分	2.4g	3.3g	1.8g	3.0g	1.7g	3.0g	1.7g	2.9g	2.4g	3.5g	塩分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	579kcal	1390kcal	566kcal	1392kcal	646kcal	1455kcal	637kcal	1523kcal	723kcal	1526kcal	エネルギー	
	蛋白質	37.9g	55.1g	31.5g	50.3g	37.8g	55.8g	30.2g	51.1g	40.0g	57.0g	蛋白質	
	脂質	24.3g	27.0g	24.4g	28.0g	32.3g	35.8g	34.8g	39.2g	37.6g	40.3g	脂質	
	炭水化物	54.2g	226.1g	55.1g	226.1g	52.7g	221.1g	47.6g	229.8g	58.5g	228.1g	炭水化物	
	ナトリウム	2589mg	3834mg	2185mg	3524mg	2024mg	3412mg	2202mg	3826mg	2632mg	3903mg	ナトリウム	
	塩分	6.6g	9.8g	5.6g	9.0g	5.1g	8.7g	5.6g	9.7g	6.7g	9.9g	塩分	

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23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	★全粥240g											
	白菜と厚揚げのとろみ煮	車麩の玉子とじ	鶏肉と大豆の生姜煮	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉と高野豆腐の玉子とじ	ふきと人参の甘露煮	きんぴら	切干と挽肉のオイスター炒め	金時豆煮	大根と小松菜の煮物	★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	★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	111kcal	269kcal	141kcal	299kcal	163kcal	321kcal	171kcal	329kcal	183kcal	341kcal	エネルギー										
	蛋白質	4.1g	7.8g	5.2g	8.9g	12.8g	16.5g	8.9g	12.6g	9.6g	13.3g	蛋白質										
	脂質	6.6g	7.3g	4.7g	5.4g	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	7.1g	7.8g	脂質										
炭水化物	10.8g	43.5g	19.0g	51.7g	10.4g	43.1g	10.8g	43.5g	20.1g	52.8g	炭水化物											
ナトリウム	626mg	1077mg	723mg	1174mg	640mg	1091mg	776mg	1227mg	490mg	941mg	ナトリウム											
塩分	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	1.6g	2.8g	2.0g	3.1g	1.2g	2.4g	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	★全粥240g											
	大根と肉団子の煮物	赤魚の青じそ焼	メンチカツ	鶏のカレー照煮込み	カルビ丼の具	炒り豆腐	キャベツソテー	オクラのペペロンチーノ	インゲンソテー	青菜とカリフラワーの塩炒め	れんこんと油揚げの煮物	ひじきとさつま揚げの煮物	洋風肉じゃが煮	白菜と若布の煮物	ベーコンと白菜のマリネ	★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	★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					
	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	209kcal	367kcal	211kcal	369kcal	270kcal	428kcal	198kcal	356kcal	292kcal	450kcal	エネルギー										
	蛋白質	12.0g	15.7g	13.2g	16.9g	8.9g	12.6g	10.5g	14.2g	14.9g	18.6g	蛋白質										
	脂質	6.8g	7.5g	11.0g	11.7g	13.6g	14.3g	10.6g	11.3g	16.1g	16.8g	脂質										
炭水化物	25.4g	58.1g	15.9g	48.6g	28.3g	61.0g	14.0g	46.7g	22.9g	55.6g	炭水化物											
ナトリウム	1027mg	1478mg	741mg	1192mg	700mg	1151mg	739mg	1190mg	1209mg	1660mg	ナトリウム											
塩分	2.6g	3.8g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	3.1g	4.2g	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	★全粥240g											
	かわいい塩焼	ハーブチキンソテー	白身魚みりん焼	煮込みハンバーグ	ブリのごま醤油焼	塩枝豆	マカロニトマト炒め	人参のきんぴら	スナックえんどう	きのこソテー	さつま芋と豚肉の揚煮	竹の子と春雨の煮物	麩と豚肉のチャンプルー	野菜のバジルチーズ焼き	五色きんぴら	キャベツとベーコンの和え物	カリフラワーの煮物	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	なすの中華風南蛮漬け	ひじき煮	★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	★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	★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	259kcal	417kcal	214kcal	372kcal	213kcal	371kcal	268kcal	426kcal	248kcal	406kcal	エネルギー										
	蛋白質	21.8g	25.5g	13.1g	16.8g	16.1g	19.8g	10.8g	14.5g	15.5g	19.2g	蛋白質										
	脂質	10.9g	11.6g	8.7g	9.4g	10.3g	11.0g	14.0g	14.7g	14.4g	15.1g	脂質										
炭水化物	18.0g	50.7g	20.2g	52.9g	14.0g	46.7g	22.8g	55.5g	15.5g	48.2g	炭水化物											
ナトリウム	936mg	1387mg	721mg	1172mg	684mg	1135mg	687mg	1138mg	933mg	1384mg	ナトリウム											
塩分	2.4g	3.5g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	1.7g	2.9g	2.4g	3.5g	塩分											
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価										
	エネルギー	579kcal	1053kcal	566kcal	1040kcal	646kcal	1120kcal	637kcal	1111kcal	723kcal	1197kcal	エネルギー										
	蛋白質	37.9g	49.0g	31.5g	42.6g	37.8g	48.9g	30.2g	41.3g	40.0g	51.1g	蛋白質										
	脂質	24.3g	26.4g	24.4g	26.5g	32.3g	34.4g	34.8g	36.9g	37.6g	39.7g	脂質										
	炭水化物	54.2g	152.3g	55.1g	153.2g	52.7g	150.8g	47.6g	145.7g	58.5g	156.6g	炭水化物										
	ナトリウム	2589mg	3942mg	2185mg	3538mg	2024mg	3377mg	2202mg	3555mg	2632mg	3985mg	ナトリウム										
	塩分	6.6g	10.0g	5.6g	9.0g	5.1g	8.6g	5.6g	9.0g	6.7g	10.1g	塩分										

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

お食事の作り方

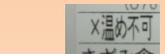


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (ムース食)

	8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23日(金)			
朝	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			
	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	70kcal	244kcal	99kcal	273kcal	84kcal	258kcal	124kcal	298kcal	140kcal	314kcal	エネルギー
	蛋白質	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	1.9g	5.7g	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂質	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	脂質
	炭水化物	9.4g	47.7g	11.8g	50.1g	12.0g	50.3g	16.8g	55.1g	13.6g	51.9g	炭水化物
	ナトリウム	520mg	1047mg	530mg	1057mg	481mg	1008mg	465mg	992mg	609mg	1136mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	塩分
昼	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			
	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	153kcal	327kcal	223kcal	397kcal	210kcal	384kcal	158kcal	332kcal	194kcal	368kcal	エネルギー
	蛋白質	4.9g	8.7g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	8.6g	12.4g	5.3g	9.1g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	6.2g	6.9g	10.5g	11.2g	脂質
	炭水化物	17.2g	55.5g	18.8g	57.1g	18.2g	56.5g	16.2g	54.5g	20.3g	58.6g	炭水化物
	ナトリウム	717mg	1244mg	824mg	1351mg	778mg	1305mg	843mg	1370mg	791mg	1318mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			
	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	225kcal	399kcal	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	177kcal	351kcal	184kcal	358kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.1g	5.0g	8.8g	6.8g	10.6g	7.4g	11.2g	4.7g	8.5g	蛋白質
	脂質	14.9g	15.6g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	9.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	17.0g	55.3g	18.7g	57.0g	16.0g	54.3g	18.2g	56.5g	19.9g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	808mg	1335mg	896mg	1423mg	811mg	1338mg	829mg	1356mg	723mg	1250mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	1.8g	3.2g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	448kcal	970kcal	504kcal	1026kcal	435kcal	957kcal	459kcal	981kcal	518kcal	1040kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	24.7g	17.7g	29.1g	17.0g	28.4g	19.9g	31.3g	13.9g	25.3g	蛋白質
	脂質	24.1g	26.2g	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	18.5g	20.6g	27.6g	29.7g	脂質
	炭水化物	43.6g	158.5g	49.3g	164.2g	46.2g	161.1g	51.2g	166.1g	53.8g	168.7g	炭水化物
	ナトリウム	2045mg	3626mg	2250mg	3831mg	2070mg	3651mg	2137mg	3718mg	2123mg	3704mg	ナトリウム
塩分	5.2g	9.2g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.4g	9.5g	5.4g	9.4g	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