

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麴)			★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)		
		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	173kcal	433kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	147kcal	404kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	188kcal	456kcal
	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	11.6g	17.1g	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
	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.0g	11.6g
昼食	炭水化物	17.8g	72.4g	炭水化物	15.0g	70.5g	炭水化物	12.1g	66.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	14.6g	69.9g
	ナトリウム	772mg	937mg	ナトリウム	618mg	893mg	ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	670mg	944mg	ナトリウム	629mg	856mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.3g	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
	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 パテチキン ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 きのこのおひたし ★味噌汁(巻麴・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)		
		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	542kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	262kcal	526kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	196kcal	456kcal
間食	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	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
	脂質	16.6g	17.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	16.3g	71.3g	炭水化物	13.8g	68.3g	炭水化物	21.1g	77.2g	炭水化物	14.9g	69.2g	炭水化物	16.5g	71.1g
	ナトリウム	789mg	1017mg	ナトリウム	613mg	760mg	ナトリウム	1020mg	1248mg	ナトリウム	810mg	958mg	ナトリウム	931mg	1096mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	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
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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		
	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 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 塩ごぼうきんぴら ★味噌汁(おつゆ麴・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)		
		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	196kcal	458kcal	エネルギー	215kcal	473kcal	エネルギー	211kcal	468kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	266kcal	523kcal
	たんぱく質	15.1g	20.6g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	15.5g	21.1g	たんぱく質	16.6g	21.7g
合計	脂質	7.8g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	13.7g	14.5g
	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	17.3g	72.5g	炭水化物	13.5g	69.5g	炭水化物	18.7g	73.8g
	ナトリウム	554mg	829mg	ナトリウム	928mg	1156mg	ナトリウム	556mg	782mg	ナトリウム	670mg	897mg	ナトリウム	734mg	995mg
	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
		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
合計(間食込)	エネルギー	654kcal	1433kcal	エネルギー	666kcal	1440kcal	エネルギー	620kcal	1398kcal	エネルギー	628kcal	1403kcal	エネルギー	650kcal	1435kcal
	たんぱく質	41.7g	57.5g	たんぱく質	42.4g	58.2g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.5g	57.5g	たんぱく質	40.4g	56.7g
	脂質	32.0g	35.2g	脂質	34.1g	36.4g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.0g	33.6g	脂質	32.3g	36.0g
	炭水化物	50.9g	215.4g	炭水化物	47.0g	212.2g	炭水化物	50.5g	216.5g	炭水化物	43.4g	208.4g	炭水化物	49.8g	214.8g
	ナトリウム	2115mg	2783mg	ナトリウム	2159mg	2809mg	ナトリウム	2120mg	2722mg	ナトリウム	2150mg	2799mg	ナトリウム	2294mg	2947mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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
	エネルギー	861kcal	1640kcal	エネルギー	864kcal	1638kcal	エネルギー	821kcal	1599kcal	エネルギー	825kcal	1600kcal	エネルギー	849kcal	1634kcal
	たんぱく質	47.8g	63.6g	たんぱく質	49.3g	65.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	48.3g	64.6g
	脂質	39.1g	42.3g	脂質	41.1g	43.4g	脂質	37.2g	39.8g	脂質	38.0g	40.6g	脂質	39.3g	43.0g
	炭水化物	82.8g	247.3g	炭水化物	75.9g	241.1g	炭水化物	79.4g	245.4g	炭水化物	71.2g	236.2g	炭水化物	78.0g	243.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2189mg	2857mg	ナトリウム	2233mg	2883mg	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2226mg	2875mg	ナトリウム	2370mg	3023mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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	7.7g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

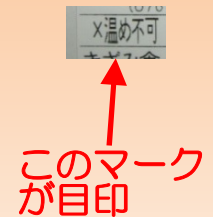


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花ときのこの酢味噌和え			★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 マリーネサラダ		
		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	173kcal	366kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	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
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	17.8g	59.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.6g	56.5g
昼食	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	629mg	630mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 赤玉南瓜煮			★ごはん120g カルビ丼(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		
		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	478kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	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
間食	脂質	16.6g	17.1g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	931mg	932mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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		
	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 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 塩ごぼうきんぴら			★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		
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	196kcal	389kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	266kcal	459kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.7g	14.2g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	18.7g	60.6g
	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	734mg	735mg
合計	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	654kcal	1233kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	49.8g	175.5g
合計 (間食込)	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2294mg	2297mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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
		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	861kcal	1440kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.3g	40.8g
合計 (間食込)	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	71.2g	196.9g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2370mg	2373mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

※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

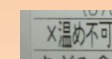


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
朝食	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかに風あんかけ もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え			★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 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 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		
		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	218kcal	461kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	264kcal	507kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g
	脂質	10.3g	10.9g	脂質	8.9g	9.5g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	338mg	339mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	524mg	525mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	371mg	432mg	カリウム	399mg	460mg
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ーロナスのオランダ煮 れんこんサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 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 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 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 落と大根の甘露煮 レインボー春雨		
		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	372kcal	615kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	26.3g	26.9g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	552mg	552mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	548mg	549mg
	カリウム	361mg	422mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	377mg	438mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え			★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 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 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		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	389kcal	632kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	16.1g	22.2g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	38.9g	91.7g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	604mg	605mg
夕食	★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え			★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 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 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		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	389kcal	632kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	16.1g	22.2g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	38.9g	91.7g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	383mg	444mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	671mg	732mg
合計	★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え			★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 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 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		
		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	963kcal	1692kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.9g	40.2g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.2g	60.0g
	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	80.9g	239.3g
	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1362mg	1365mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1676mg	1679mg
	カリウム	1155mg	1338mg	カリウム	1313mg	1496mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1447mg	1630mg
合計 間食込	★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え			★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 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 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		
		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	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.3g	60.1g
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	116.8g	275.2g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	92.4g	250.8g
	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1366mg	1369mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1679mg	1682mg
	カリウム	1215mg	1398mg	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1503mg	1686mg

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

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

お食事の作り方

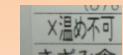


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
朝食	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜と大豆のカレー煮 マリーネサラダ			★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 竹輪のごま炒め 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		
		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	174kcal	464kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	10.9g	15.8g	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
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	11.9g	74.8g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	490mg	562mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	367mg	439mg	カリウム	355mg	427mg	カリウム	370mg	442mg
	リン	169mg	246mg	リン	158mg	235mg	リン	126mg	203mg	リン	103mg	180mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
昼食	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナッペンとう スパゲティイタリアン ブロッコリーのカナカマヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉の唐揚げ インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし えびポテトサラダ			★ごはん180g 白身魚のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ			★ごはん180g カレーのカレー焼 オクラのパペロンチーノ 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 鶏肉の韓国風炒め 塩ごぼうきんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	863mg	864mg	ナトリウム	666mg	666mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	328mg	400mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	458mg	530mg
	リン	144mg	221mg	リン	240mg	317mg	リン	68mg	145mg	リン	212mg	289mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物			★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え			★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			★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			★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		
		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	313kcal	603kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	11.6g	16.5g	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
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	690mg	762mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	181mg	258mg	リン	159mg	236mg	リン	172mg	249mg	リン	202mg	279mg	リン	233mg	310mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	49.4g	238.1g	炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	65.8g	254.5g	炭水化物	56.4g	245.1g
	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	カリウム	1255mg	1471mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1435mg	1651mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1341mg	1557mg
	リン	494mg	725mg	リン	557mg	788mg	リン	366mg	597mg	リン	517mg	748mg	リン	553mg	784mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g
	合計	940kcal	1810kcal	合計	934kcal	1804kcal	合計	913kcal	1783kcal	合計	935kcal	1805kcal	合計	914kcal	1784kcal
間食込	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	46.5g	48.6g
	炭水化物	80.3g	269.0g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	96.7g	285.4g	炭水化物	79.4g	268.1g
	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2225mg	2228mg
	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1615mg	1831mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1454mg	1670mg
	リン	508mg	739mg	リン	569mg	800mg	リン	377mg	608mg	リン	531mg	762mg	リン	565mg	796mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計	1034kcal	2034kcal	合計	1028kcal	2028kcal	合計	1028kcal	2031kcal	合計	1030kcal	2033kcal	合計	1029kcal	2032kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	50.7g	52.8g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	46.7g	48.8g
	炭水化物	90.1g	280.1g	炭水化物	88.4g	277.4g	炭水化物	93.2g	282.3g	炭水化物	106.9g	290.4g	炭水化物	89.1g	273.2g

※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

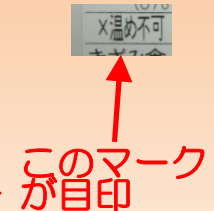


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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（やわらか普通食）

		8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スープキャベツ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 かぼちやのゴマ煮 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシー・サ・ド・レッシング チンゲン菜とピーマンのソテー 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ ひじきの五目煮 一夜漬(白菜・昆布) ★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	176kcal	454kcal	165kcal	439kcal	190kcal	466kcal	158kcal	433kcal	125kcal	399kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.9g	10.9g	8.6g	14.8g	8.1g	14.5g	3.9g	10.4g	5.3g	11.4g	蛋白質	
	脂 質	15.5g	16.4g	8.4g	9.4g	5.2g	6.9g	8.4g	10.0g	5.6g	6.6g	脂 質	
	炭水化物	4.6g	63.4g	15.4g	72.8g	27.1g	83.3g	17.7g	73.4g	14.6g	71.9g	炭水化物	
	ナトリウム	390mg	884mg	532mg	978mg	509mg	981mg	325mg	776mg	602mg	1047mg	ナトリウム	
	塩 分	1.0g	2.2g	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	0.8g	2.0g	1.5g	2.7g	塩 分	
昼 食		★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッパ・焼き ミックスソテー 切干と小松菜の煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ ジャーマンポテト 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き キャベツソテー 茄子のだしかけ 菜の花のおひたし ★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	283kcal	558kcal	359kcal	625kcal	238kcal	505kcal	260kcal	525kcal	224kcal	489kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.6g	20.2g	14.1g	19.8g	11.3g	16.9g	9.6g	15.2g	13.3g	19.0g	蛋白質	
	脂 質	17.5g	19.1g	20.2g	21.1g	10.9g	11.8g	11.5g	12.4g	13.6g	14.5g	脂 質	
	炭水化物	16.9g	72.6g	29.9g	85.9g	24.2g	80.6g	30.2g	86.7g	13.4g	69.2g	炭水化物	
	ナトリウム	883mg	1328mg	952mg	1447mg	879mg	1326mg	868mg	1243mg	847mg	1340mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.4g	2.4g	3.7g	2.2g	3.4g	2.2g	3.2g	2.2g	3.4g	塩 分	
夕 食		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 チンゲン菜ソテー れんこんと人参の甘露煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉の煮物 ジャガ芋としめじの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 塩枝豆 豚肉とキャベツのごま風味炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子のホイコーロー 豆腐としめじのとりみ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★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	579kcal	260kcal	525kcal	256kcal	531kcal	236kcal	501kcal	176kcal	465kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.6g	19.7g	13.8g	19.4g	9.6g	15.5g	16.8g	22.4g	9.5g	16.2g	蛋白質	
	脂 質	19.3g	21.0g	10.4g	11.3g	15.3g	16.3g	10.6g	11.5g	5.8g	7.5g	脂 質	
	炭水化物	16.8g	73.0g	25.6g	81.5g	19.8g	77.6g	17.4g	73.5g	22.1g	81.2g	炭水化物	
	ナトリウム	956mg	1331mg	662mg	1113mg	768mg	1143mg	1003mg	1380mg	950mg	1396mg	ナトリウム	
	塩 分	2.4g	3.4g	1.7g	2.8g	2.0g	2.9g	2.6g	3.5g	2.4g	3.6g	塩 分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	763kcal	1591kcal	784kcal	1589kcal	684kcal	1502kcal	654kcal	1459kcal	525kcal	1353kcal	エネルギー	
	蛋白質	32.1g	50.8g	36.5g	54.0g	29.0g	46.9g	30.3g	48.0g	28.1g	46.6g	蛋白質	
	脂 質	52.3g	56.5g	39.0g	41.8g	31.4g	35.0g	30.5g	33.9g	25.0g	28.6g	脂 質	
	炭水化物	38.3g	209.0g	70.9g	240.2g	71.1g	241.5g	65.3g	233.6g	50.1g	222.3g	炭水化物	
	ナトリウム	2229mg	3543mg	2146mg	3538mg	2156mg	3450mg	2196mg	3399mg	2399mg	3783mg	ナトリウム	
塩 分	5.7g	9.0g	5.5g	9.0g	5.5g	8.8g	5.6g	8.6g	6.1g	9.6g	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の事が出来ます。

週間献立表（刻み食）

		8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)		
朝 <												

★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

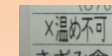


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)		
朝 食		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★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	122kcal	296kcal	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	エネルギー
	蛋白質	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	3.1g	6.9g	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	蛋白質
	脂質	5.8g	6.5g	5.1g	5.8g	4.2g	4.9g	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	脂質
	炭水化物	13.6g	51.9g	9.9g	48.2g	14.6g	52.9g	20.2g	58.5g	9.5g	47.8g	炭水化物
	ナトリウム	667mg	1194mg	634mg	1161mg	619mg	1146mg	390mg	917mg	515mg	1042mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.0g	1.6g	3.0g	1.6g	2.9g	1.0g	2.3g	1.3g	2.7g	塩分
昼 食		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★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	161kcal	335kcal	145kcal	319kcal	216kcal	390kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.6g	5.7g	9.5g	9.4g	13.2g	4.2g	8.0g	6.5g	10.3g	蛋白質
	脂質	6.6g	7.3g	6.5g	7.2g	12.0g	12.7g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	脂質
	炭水化物	16.3g	54.6g	15.6g	53.9g	17.4g	55.7g	17.6g	55.9g	18.4g	56.7g	炭水化物
	ナトリウム	859mg	1386mg	809mg	1336mg	828mg	1355mg	780mg	1307mg	905mg	1432mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	塩分
夕 食		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	168kcal	342kcal	204kcal	378kcal	180kcal	354kcal	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	エネルギー
	蛋白質	8.7g	12.5g	11.7g	15.5g	7.3g	11.1g	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	蛋白質
	脂質	6.2g	6.9g	9.4g	10.1g	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	脂質
	炭水化物	20.7g	59.0g	18.9g	57.2g	18.0g	56.3g	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	炭水化物
	ナトリウム	719mg	1246mg	993mg	1520mg	778mg	1305mg	910mg	1437mg	624mg	1151mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	2.5g	3.9g	2.0g	3.3g	2.3g	3.7g	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	451kcal	973kcal	454kcal	976kcal	499kcal	1021kcal	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	エネルギー
	蛋白質	21.1g	32.5g	21.3g	32.7g	19.8g	31.2g	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	蛋白質
	脂質	18.6g	20.7g	21.0g	23.1g	25.2g	27.3g	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	脂質
	炭水化物	50.6g	165.5g	44.4g	159.3g	50.0g	164.9g	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	炭水化物
	ナトリウム	2245mg	3826mg	2436mg	4017mg	2225mg	3806mg	2080mg	3661mg	2044mg	3625mg	ナトリウム
塩分	5.7g	9.7g	6.2g	10.2g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	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。

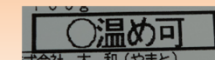
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



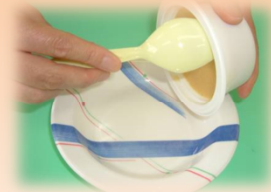
次にフタをして**15分程**
温めます。追加で**火はかけ**
ません。

- (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