

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 パンパンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの塩炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦					
	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	162kcal	418kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	171kcal	433kcal	エネルギー	180kcal	440kcal	エネルギー	149kcal	415kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	9.1g	15.0g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	11.4g	11.4g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	5.8g	7.4g
炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.7g	71.6g	
ナトリウム	602mg	769mg	ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	721mg	947mg	ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	642mg	868mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉のすき焼煮 菜の花ときのこの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ キヌサヤ 大豆と人参の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オニオンソテー チキンアラビアータ マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦					
	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	252kcal	508kcal	エネルギー	266kcal	525kcal	エネルギー	237kcal	496kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	259kcal	513kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	19.6g	24.8g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.6g
	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	16.0g	16.8g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	23.7g	78.1g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	16.9g	71.3g	
ナトリウム	711mg	938mg	ナトリウム	852mg	1037mg	ナトリウム	729mg	894mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	754mg	922mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦落 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	卵乳麦 乳麦 麦					
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	214kcal	476kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	215kcal	478kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	12.4g	18.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	19.9g	25.5g	
脂質	10.6g	10.5g	脂質	10.5g	11.6g	脂質	10.9g	10.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	8.5g	9.4g	
炭水化物	15.7g	71.2g	炭水化物	21.8g	77.7g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	13.8g	69.6g	
ナトリウム	790mg	1016mg	ナトリウム	855mg	1082mg	ナトリウム	656mg	883mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	649mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
夕食	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦落 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	卵乳麦 乳麦 麦					
	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	1402kcal	エネルギー	661kcal	1454kcal	エネルギー	629kcal	1414kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal
	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.5g	56.4g	たんぱく質	39.5g	56.0g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.5g	57.1g
	脂質	32.0g	34.4g	脂質	29.6g	33.6g	脂質	28.4g	31.5g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	30.3g	33.6g
炭水化物	44.2g	209.7g	炭水化物	58.4g	223.7g	炭水化物	51.4g	217.6g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	47.4g	212.5g	
ナトリウム	2103mg	2723mg	ナトリウム	2197mg	2836mg	ナトリウム	2106mg	2724mg	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2045mg	2666mg	
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	862kcal	1655kcal	エネルギー	826kcal	1611kcal	エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.7g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	47.4g	64.0g
	脂質	39.0g	41.4g	脂質	36.6g	40.6g	脂質	35.4g	38.5g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.3g	40.6g
	炭水化物	72.4g	237.9g	炭水化物	87.3g	252.6g	炭水化物	79.2g	245.4g	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	76.3g	241.4g
	ナトリウム	2179mg	2799mg	ナトリウム	2274mg	2913mg	ナトリウム	2182mg	2800mg	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2119mg	2740mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 パンパンジーサラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの塩炒め 春菊のおひたし	麦 乳麦 麦					
	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	162kcal	355kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	エネルギー	149kcal	342kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	5.8g	6.3g
炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	381mg	382mg	ナトリウム	642mg	643mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉のすき焼煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦 麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ キヌサヤ 大豆と人参の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え	卵乳麦 麦落 麦	★ごはん120g スペイン風オムレツ オニオンソテー チキンアラビアータ マリーネサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	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	252kcal	445kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	19.6g	22.9g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	16.0g	16.5g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	23.7g	65.6g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	
ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	754mg	755mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 かぶのスープ煮 ブロッコリーとエビのチリソース	麦落 卵乳麦 麦え	★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の時味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ます白糍焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦					
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	214kcal	407kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.9g	23.2g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.5g	10.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.8g	55.7g
ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	855mg	856mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	649mg	650mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	1207kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	58.4g	184.1g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	47.4g	173.1g
ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	87.3g	213.0g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	76.3g	202.0g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。



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)

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 揚ナスの煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 野菜のピーナッツ和え	卵 麦落	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 野菜のバジルチーズ焼き 麩とえのきのさっと煮	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 マカロニトマト炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	乳麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ごま風味炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦 乳麦					
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	36.0g	88.8g
	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	335mg	396mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	423mg	484mg
	リン	125mg	190mg	リン	88mg	153mg	リン	150mg	215mg	リン	133mg	198mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 豚ばら肉炒め れんこんと油揚げの煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 大根と落の出汁煮 玉子スパサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ さつま揚げと小松菜の煮浸し 南瓜サラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 牛肉とピーマンの中華炒め ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	卵麦 乳麦 卵麦					
	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	358kcal	601kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	25.5g	78.3g
	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	262mg	323mg	カリウム	563mg	624mg
	リン	175mg	240mg	リン	201mg	266mg	リン	120mg	185mg	リン	142mg	207mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎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	★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー カボチャとひき肉のトマト煮込み たたきごぼう	卵麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 法蓮草とさつま芋の和風味	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め きんぴられんこん	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリ田楽 アスパラ 大根と人参のきんぴら マセドニアンサラダ	麦 卵 麦					
	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	358kcal	601kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	549mg	550mg
	カリウム	499mg	560mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	564mg	625mg
	リン	146mg	211mg	リン	130mg	195mg	リン	161mg	226mg	リン	146mg	211mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1020kcal	1797kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	53.2g	55.0g
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	84.0g	242.4g
	ナトリウム	1924mg	1937mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2044mg	2046mg
	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1550mg	1733mg
	リン	446mg	641mg	リン	419mg	614mg	リン	431mg	626mg	リン	421mg	616mg	リン	400mg	595mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		62.1g	63.9g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	53.3g	55.1g
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	99.2g	257.6g
ナトリウム		1927mg	1930mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
カリウム		1382mg	1565mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1607mg	1790mg
リン		452mg	647mg	リン	422mg	617mg	リン	438mg	633mg	リン	427mg	622mg	リン	403mg	598mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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。



このマークが自印



- 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(たんぱく60g管理食)

6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ベーコンのごま酢和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 春雨としめじの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	卵麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜の中華そぼろ煮 かにかまと春雨の中華和え	乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	小麦 小麦 小麦
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 192kcal	482kcal	エネルギー 221kcal	511kcal	エネルギー 199kcal	489kcal	エネルギー 225kcal	515kcal	エネルギー 240kcal	530kcal
たんぱく質 9.4g	14.3g	たんぱく質 7.5g	12.4g	たんぱく質 6.8g	11.7g	たんぱく質 7.8g	12.7g	たんぱく質 12.1g	17.0g
脂質 11.7g	12.4g	脂質 15.7g	16.4g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 11.0g	11.7g
炭水化物 12.8g	14.4g	炭水化物 14.4g	17.3g	炭水化物 11.3g	14.2g	炭水化物 19.8g	23.1g	炭水化物 23.1g	26.0g
ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 567mg	568mg	ナトリウム 359mg	360mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 657mg	658mg
カリウム 403mg	475mg	カリウム 270mg	342mg	カリウム 226mg	298mg	カリウム 344mg	416mg	カリウム 490mg	562mg
リン 145mg	222mg	リン 106mg	183mg	リン 99mg	176mg	リン 100mg	177mg	リン 148mg	225mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	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 1.7g	1.7g
★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 牛肉のきんぴら 大根のマヨネーズ和え	乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵麦 小麦 卵麦	★ごはん180g 餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう ナスの炒り煮 蒸し鶏の炒め物	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース 菜の花 ブロッコリーの煮物 マカロニマリーネサラダ	乳麦 小麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 331kcal	621kcal	エネルギー 308kcal	598kcal	エネルギー 275kcal	565kcal	エネルギー 279kcal	569kcal	エネルギー 284kcal	574kcal
たんぱく質 12.6g	17.5g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 13.3g	18.2g	たんぱく質 18.7g	23.6g	たんぱく質 14.7g	19.6g
脂質 24.6g	25.3g	脂質 18.3g	19.0g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 14.5g	15.2g	脂質 17.5g	18.2g
炭水化物 14.1g	17.6g	炭水化物 17.6g	20.5g	炭水化物 32.9g	37.8g	炭水化物 18.4g	21.3g	炭水化物 17.3g	20.2g
ナトリウム 699mg	700mg	ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 843mg	844mg	ナトリウム 465mg	466mg	ナトリウム 575mg	576mg
カリウム 428mg	500mg	カリウム 556mg	628mg	カリウム 552mg	624mg	カリウム 519mg	591mg	カリウム 374mg	446mg
リン 129mg	206mg	リン 241mg	318mg	リン 181mg	258mg	リン 205mg	282mg	リン 182mg	259mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎みかん(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	
★ごはん180g ブリの磯辺焼 アスパラ 鶏ミンチと小松菜の煮物 スイートおさつ	小麦 乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬	小麦 卵乳麦	★ごはん180g ます白糍焼 キヌサヤ 豚肉ときのこのペロンチーノ キャベツとベーコンの和え物	小麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 コーンサラダ	乳麦 小麦 乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦
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 324kcal	614kcal	エネルギー 267kcal	557kcal	エネルギー 302kcal	592kcal	エネルギー 354kcal	644kcal	エネルギー 302kcal	592kcal
たんぱく質 17.2g	22.1g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 19.4g	24.3g	たんぱく質 13.7g	18.6g	たんぱく質 13.1g	18.0g
脂質 11.8g	12.5g	脂質 12.7g	13.4g	脂質 21.9g	21.9g	脂質 20.2g	20.9g	脂質 18.6g	19.3g
炭水化物 35.5g	98.4g	炭水化物 21.6g	84.5g	炭水化物 7.6g	70.5g	炭水化物 27.3g	90.2g	炭水化物 18.7g	81.6g
ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 881mg	882mg	ナトリウム 667mg	668mg	ナトリウム 902mg	903mg	ナトリウム 721mg	722mg
カリウム 711mg	783mg	カリウム 619mg	691mg	カリウム 484mg	556mg	カリウム 572mg	644mg	カリウム 554mg	626mg
リン 182mg	259mg	リン 186mg	263mg	リン 259mg	336mg	リン 189mg	266mg	リン 178mg	255mg
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 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 847kcal	1717kcal	エネルギー 796kcal	1666kcal	エネルギー 776kcal	1646kcal	エネルギー 858kcal	1728kcal	エネルギー 826kcal	1696kcal
たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 39.9g	54.6g
脂質 48.1g	50.2g	脂質 46.7g	48.8g	脂質 44.9g	47.0g	脂質 45.9g	48.0g	脂質 47.1g	49.2g
炭水化物 62.4g	251.1g	炭水化物 53.6g	242.3g	炭水化物 51.8g	240.5g	炭水化物 65.5g	254.2g	炭水化物 59.1g	247.8g
ナトリウム 1985mg	1988mg	ナトリウム 2024mg	2024mg	ナトリウム 1869mg	1872mg	ナトリウム 2045mg	2045mg	ナトリウム 1953mg	1956mg
カリウム 1542mg	1758mg	カリウム 1445mg	1661mg	カリウム 1262mg	1478mg	カリウム 1435mg	1651mg	カリウム 1418mg	1634mg
リン 456mg	687mg	リン 533mg	764mg	リン 539mg	770mg	リン 494mg	725mg	リン 508mg	739mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 943kcal	1813kcal	エネルギー 922kcal	1792kcal	エネルギー 904kcal	1774kcal	エネルギー 954kcal	1824kcal	エネルギー 952kcal	1822kcal
たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 40.5g	55.2g
脂質 48.3g	50.4g	脂質 46.9g	49.0g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 46.1g	48.2g	脂質 47.3g	49.4g
炭水化物 85.4g	274.1g	炭水化物 84.1g	272.8g	炭水化物 82.7g	271.4g	炭水化物 88.5g	277.2g	炭水化物 89.6g	278.3g
ナトリウム 1991mg	1994mg	ナトリウム 2026mg	2029mg	ナトリウム 1875mg	1878mg	ナトリウム 2048mg	2051mg	ナトリウム 1955mg	1958mg
カリウム 1655mg	1871mg	カリウム 1559mg	1775mg	カリウム 1382mg	1598mg	カリウム 1548mg	1764mg	カリウム 1532mg	1748mg
リン 468mg	699mg	リン 539mg	770mg	リン 533mg	784mg	リン 506mg	737mg	リン 514mg	745mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (やわらか普通食)

6月14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★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		
高野豆腐インゲン煮	麦		ミートインオムレツ	卵麦		厚揚げと白菜のどろみ煮	乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
三色炒め煮	麦落		菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦		人参しりり	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		白花豆煮	麦	
根菜の柚子マリネ			ブロッコリーのサラダ	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(白菜・小松菜)	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	121kcal	393kcal	エネルギー	130kcal	409kcal	エネルギー	94kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	454kcal	エネルギー	155kcal	426kcal
蛋白質	6.2g	12.1g	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	5.4g	11.7g	蛋白質	4.3g	10.7g	蛋白質	8.0g	13.7g
脂質	3.7g	4.6g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	4.8g	5.7g
炭水化物	15.9g	73.5g	炭水化物	16.3g	75.5g	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	21.6g	78.9g
ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	563mg	1006mg	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	571mg	1013mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g			★枝豆ごはん			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鶏の幽庵焼き	麦		焼肉塩炒め	麦か		鶏もも竜田揚げ	卵麦		マイルドカレーのルー	乳麦か		鯖のごま焼き	麦	
ミックスソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ツナあっさり煮	麦		きのこソテー	乳麦	
麩の野菜あんかけ	麦		赤玉南瓜煮	麦		野菜の味噌風味	麦		キャベツの酢漬け	麦		白菜と若布の煮物	麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		春菊のおひたし	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	354kcal	620kcal	エネルギー	289kcal	622kcal	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	261kcal	529kcal	エネルギー	230kcal	497kcal
蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	12.9g	21.7g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	12.4g	18.2g
脂質	20.4g	21.3g	脂質	16.9g	19.0g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	15.2g	16.1g
炭水化物	24.1g	80.2g	炭水化物	20.0g	86.7g	炭水化物	30.1g	86.4g	炭水化物	26.5g	83.1g	炭水化物	11.8g	68.5g
ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	667mg	1454mg	ナトリウム	896mg	1359mg	ナトリウム	1108mg	1553mg	ナトリウム	770mg	1239mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★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		
照焼ハンバーグ	乳麦		カレーのスパイス揚	麦		豚肉のおろし煮	麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		麻婆豆腐	麦落か	
キヌサヤ			オクラのペペロンチーノ	麦		きんぴられんこん	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		スープキャベツ	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根煮	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	
ミックスポテトサラダ	卵乳麦		若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦										
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	273kcal	542kcal	エネルギー	295kcal	573kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	507kcal
蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	11.2g	17.2g	蛋白質	15.4g	21.2g	蛋白質	9.2g	14.9g
脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	15.2g	16.1g
炭水化物	23.4g	79.8g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	19.2g	78.3g	炭水化物	13.8g	70.1g	炭水化物	17.3g	73.7g
ナトリウム	837mg	1306mg	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	966mg	1408mg	ナトリウム	859mg	1302mg	ナトリウム	893mg	1355mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	731kcal	1535kcal	エネルギー	692kcal	1573kcal	エネルギー	662kcal	1480kcal	エネルギー	655kcal	1466kcal	エネルギー	626kcal	1430kcal
蛋白質	30.8g	48.1g	蛋白質	36.2g	57.0g	蛋白質	29.1g	47.1g	蛋白質	27.3g	45.3g	蛋白質	29.6g	46.8g
脂質	36.3g	39.0g	脂質	34.2g	38.2g	脂質	34.5g	37.3g	脂質	35.9g	39.4g	脂質	35.2g	37.9g
炭水化物	63.4g	233.5g	炭水化物	60.6g	243.0g	炭水化物	59.2g	232.2g	炭水化物	53.5g	222.9g	炭水化物	50.7g	221.1g
ナトリウム	2195mg	3549mg	ナトリウム	2205mg	3878mg	ナトリウム	2393mg	3740mg	ナトリウム	2593mg	3923mg	ナトリウム	2234mg	3607mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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て完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (刻み食)

6月14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
高野豆腐インゲン煮	麦		ミートインオムレツ	卵麦		厚揚げと白菜のとろみ煮	乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
三色炒め煮	麦落		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		人参しりしり	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		白花豆煮	麦	
根菜の柚子マリネ			ブロッコリーのサラダ	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(白菜・小松菜)	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	3.7g	4.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	21.6g	54.6g
ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	531mg	971mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	571mg	1011mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	麦		焼肉塩炒め	麦か		鶏もも竜田揚げ	卵麦		マイルドカレーのルー	乳麦か		鯖のごま焼き	麦	
ミックスソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ツナあっさり煮	麦		きのこソテー	乳麦	
麩の野菜あんかけ	麦		赤玉南瓜煮	麦		野菜の味噌風味	麦		キャベツの酢漬け			白菜と若布の煮物	麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		春菊のおひたし	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	354kcal	513kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	12.4g	16.1g
脂質	20.4g	21.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	11.8g	44.8g
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	1108mg	1548mg	ナトリウム	770mg	1210mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
照焼ハンバーグ	乳麦		カレーのスパイス揚	麦		豚肉のおろし煮	麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		麻婆豆腐	麦落か	
キヌサヤ			オクラのペペロンチーノ	麦		きんぴられんこん	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		スープキャベツ	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根煮	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	
ミックスポテトサラダ	卵乳麦		若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦										
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	9.2g	12.9g
脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	893mg	1333mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	731kcal	1208kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	29.6g	40.7g
脂質	36.3g	38.4g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	35.2g	37.3g
炭水化物	63.4g	162.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	59.2g	158.2g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	50.7g	149.7g
ナトリウム	2195mg	3515mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2593mg	3913mg	ナトリウム	2234mg	3554mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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。



このマークが自印



- 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。

週間献立表 (ムース食)

6月14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦		★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	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★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	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★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	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★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	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★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	卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	

★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ことがあります
 ※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