



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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 焼豆腐の含め煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と里芋のごま煮 大豆とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 若竹煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 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	189kcal	457kcal	186kcal	446kcal	139kcal	395kcal	178kcal	437kcal	168kcal	427kcal	
	たんぱく質	8.4g	14.4g	11.9g	17.3g	7.7g	12.8g	8.6g	13.8g	9.7g	14.9g	
	脂質	10.0g	11.6g	7.1g	8.1g	5.0g	5.8g	10.1g	11.4g	8.9g	10.2g	
	炭水化物	17.8g	72.9g	19.9g	74.9g	15.7g	70.6g	13.6g	68.0g	13.4g	67.6g	
	ナトリウム	594mg	823mg	641mg	895mg	415mg	662mg	674mg	839mg	604mg	769mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	1.6g	2.3g	1.1g	1.7g	1.7g	2.1g	1.5g	2.0g	
	昼食	★ごはん150g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぶのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 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		211kcal	473kcal	243kcal	505kcal	250kcal	523kcal	232kcal	487kcal	249kcal	515kcal	
たんぱく質		14.1g	19.7g	17.9g	23.6g	16.9g	23.2g	17.7g	22.7g	15.4g	21.2g	
脂質		9.1g	10.0g	13.2g	14.1g	11.2g	12.9g	10.5g	11.3g	13.9g	15.5g	
炭水化物		17.4g	72.9g	10.7g	66.4g	20.8g	76.6g	13.5g	68.1g	16.2g	71.1g	
ナトリウム		821mg	1047mg	625mg	851mg	963mg	1189mg	531mg	760mg	739mg	965mg	
食塩相当量		2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	2.4g	3.0g	1.4g	1.9g	1.9g	2.5g	
間食		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 鶏じゃが煮 白菜と厚揚げのどろみ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦落 乳麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 人参しりしり ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 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	216kcal	473kcal	241kcal	497kcal	251kcal	507kcal	225kcal	485kcal	219kcal	483kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.7g	10.4g	15.5g	17.8g	23.0g	14.6g	20.0g	18.4g	24.1g	
	脂質	9.6g	10.4g	9.9g	10.7g	13.6g	14.3g	7.7g	8.7g	8.3g	9.2g	
	炭水化物	12.6g	67.6g	27.9g	82.8g	14.0g	68.9g	24.4g	79.4g	17.1g	73.2g	
	ナトリウム	731mg	959mg	751mg	980mg	664mg	811mg	870mg	1117mg	832mg	1059mg	
	食塩相当量	1.9g	2.4g	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	2.2g	2.8g	2.1g	2.7g	
	夕食	★ごはん150g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぶのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 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		216kcal	473kcal	241kcal	497kcal	251kcal	507kcal	225kcal	485kcal	219kcal	483kcal	
たんぱく質		17.7g	22.7g	10.4g	15.5g	17.8g	23.0g	14.6g	20.0g	18.4g	24.1g	
脂質		9.6g	10.4g	9.9g	10.7g	13.6g	14.3g	7.7g	8.7g	8.3g	9.2g	
炭水化物		12.6g	67.6g	27.9g	82.8g	14.0g	68.9g	24.4g	79.4g	17.1g	73.2g	
ナトリウム		731mg	959mg	751mg	980mg	664mg	811mg	870mg	1117mg	832mg	1059mg	
食塩相当量		1.9g	2.4g	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	2.2g	2.8g	2.1g	2.7g	
合計		エネルギー	616kcal	1403kcal	670kcal	1448kcal	640kcal	1425kcal	635kcal	1409kcal	636kcal	1425kcal
		たんぱく質	40.2g	56.8g	40.2g	56.4g	42.4g	59.0g	40.9g	56.5g	43.5g	60.2g
	脂質	28.7g	32.0g	30.2g	32.9g	29.8g	33.0g	28.3g	31.4g	31.1g	34.9g	
	炭水化物	47.8g	213.4g	58.5g	224.1g	50.5g	216.1g	51.5g	215.5g	46.7g	211.9g	
	ナトリウム	2146mg	2829mg	2017mg	2726mg	2042mg	2662mg	2075mg	2716mg	2175mg	2793mg	
	食塩相当量	5.5g	7.2g	5.1g	7.0g	5.2g	6.8g	5.3g	6.8g	5.5g	7.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1602kcal	871kcal	1649kcal	847kcal	1632kcal	832kcal	1606kcal	837kcal	1626kcal
	たんぱく質	48.1g	64.7g	47.6g	63.8g	48.5g	65.1g	48.6g	64.2g	50.9g	67.6g	
	脂質	35.7g	39.0g	37.2g	39.9g	36.9g	40.1g	35.3g	38.4g	38.1g	41.9g	
	炭水化物	76.0g	281.4g	87.4g	253.0g	82.4g	248.0g	79.3g	243.3g	75.6g	240.8g	
ナトリウム	2222mg	2905mg	2094mg	2803mg	2116mg	2736mg	2151mg	2792mg	2252mg	2870mg		
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.3g	7.2g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.7g	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。



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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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120g 焼豆腐の含め煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と里芋のごま煮 大豆とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 若竹煮	麦 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 189kcal	382kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 139kcal	332kcal	エネルギー 178kcal	371kcal	エネルギー 168kcal	361kcal
たんぱく質 8.4g	11.7g	たんぱく質 11.9g	15.2g	たんぱく質 7.7g	11.0g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 9.7g	13.0g
脂質 10.0g	10.5g	脂質 7.1g	7.6g	脂質 5.0g	5.5g	脂質 10.6g	10.6g	脂質 8.9g	9.4g
炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 19.9g	61.8g	炭水化物 15.7g	57.6g	炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 13.4g	55.3g
ナトリウム 594mg	595mg	ナトリウム 641mg	642mg	ナトリウム 415mg	416mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 604mg	605mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん120g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かっぱのピーナツ味噌和え	麦え 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	麦 麦 麦 卵	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢	麦 乳麦 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 211kcal	404kcal	エネルギー 243kcal	436kcal	エネルギー 250kcal	443kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 249kcal	442kcal
たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 17.9g	21.2g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 17.7g	21.0g	たんぱく質 15.4g	18.7g
脂質 9.1g	9.6g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 11.2g	11.7g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 13.9g	14.4g
炭水化物 17.4g	59.3g	炭水化物 10.7g	52.6g	炭水化物 20.8g	62.7g	炭水化物 13.5g	55.4g	炭水化物 16.2g	58.1g
ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 625mg	626mg	ナトリウム 963mg	964mg	ナトリウム 531mg	532mg	ナトリウム 739mg	740mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.4g	2.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 餃子・焼売セット 鶏じゃが煮 白菜と厚揚げのどろみ煮	卵乳麦 麦落 乳麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 人参しりしり	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 南瓜とツナのサラダ	乳麦 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 216kcal	409kcal	エネルギー 241kcal	434kcal	エネルギー 251kcal	444kcal	エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 219kcal	412kcal
たんぱく質 17.7g	21.0g	たんぱく質 10.4g	13.7g	たんぱく質 17.8g	21.1g	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 18.4g	21.7g
脂質 9.6g	10.1g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 13.6g	14.1g	脂質 7.7g	8.2g	脂質 8.3g	8.8g
炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 27.9g	69.8g	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 24.4g	66.3g	炭水化物 17.1g	59.0g
ナトリウム 731mg	732mg	ナトリウム 751mg	752mg	ナトリウム 664mg	665mg	ナトリウム 870mg	871mg	ナトリウム 832mg	833mg
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	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 616kcal	1195kcal	エネルギー 670kcal	1249kcal	エネルギー 640kcal	1219kcal	エネルギー 635kcal	1214kcal	エネルギー 636kcal	1215kcal
たんぱく質 40.2g	50.1g	たんぱく質 40.2g	50.1g	たんぱく質 42.4g	52.3g	たんぱく質 40.9g	50.8g	たんぱく質 43.5g	53.4g
脂質 28.7g	30.2g	脂質 30.2g	31.7g	脂質 29.8g	31.3g	脂質 28.3g	29.8g	脂質 31.1g	32.6g
炭水化物 47.8g	173.5g	炭水化物 58.5g	184.2g	炭水化物 50.5g	176.2g	炭水化物 51.5g	177.2g	炭水化物 46.7g	172.4g
ナトリウム 2146mg	2149mg	ナトリウム 2017mg	2020mg	ナトリウム 2042mg	2045mg	ナトリウム 2075mg	2078mg	ナトリウム 2175mg	2178mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 815kcal	1394kcal	エネルギー 871kcal	1450kcal	エネルギー 847kcal	1426kcal	エネルギー 832kcal	1411kcal	エネルギー 837kcal	1416kcal
たんぱく質 48.1g	58.0g	たんぱく質 47.6g	57.5g	たんぱく質 48.5g	58.4g	たんぱく質 48.6g	58.5g	たんぱく質 50.9g	60.8g
脂質 35.7g	37.2g	脂質 37.2g	38.7g	脂質 36.9g	38.4g	脂質 35.3g	36.8g	脂質 38.1g	39.6g
炭水化物 76.0g	201.7g	炭水化物 87.4g	213.1g	炭水化物 82.4g	208.1g	炭水化物 79.3g	205.0g	炭水化物 75.6g	201.3g
ナトリウム 2222mg	2225mg	ナトリウム 2094mg	2097mg	ナトリウム 2116mg	2119mg	ナトリウム 2151mg	2154mg	ナトリウム 2252mg	2255mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g

※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。



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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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150g 豆腐のツナあなか 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根と落の出汁煮 かぼちゃのクリームサラダ	乳麦 麦 卵乳	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツのビーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g スクランブルエッグ きんぴら さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子と白菜のとりも煮 ジャガ芋の中華炒め ハムの和風サラダ	卵乳麦 乳麦 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 297kcal	540kcal	エネルギー 264kcal	507kcal	エネルギー 220kcal	463kcal	エネルギー 253kcal	496kcal	エネルギー 248kcal	491kcal
たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 4.6g	8.7g	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 5.1g	9.2g	たんぱく質 6.0g	10.1g
脂質 19.8g	20.4g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 11.6g	12.2g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 14.2g	14.8g
炭水化物 21.3g	74.1g	炭水化物 23.9g	76.7g	炭水化物 21.5g	74.3g	炭水化物 20.5g	73.3g	炭水化物 23.3g	76.1g
ナトリウム 485mg	486mg	ナトリウム 413mg	414mg	ナトリウム 544mg	545mg	ナトリウム 489mg	490mg	ナトリウム 602mg	603mg
カリウム 388mg	449mg	カリウム 605mg	666mg	カリウム 561mg	622mg	カリウム 333mg	394mg	カリウム 462mg	523mg
リン 95mg	160mg	リン 97mg	162mg	リン 128mg	193mg	リン 78mg	143mg	リン 112mg	177mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ れんこんサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦 麦落か	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ ナスの炒り煮 明太ポテトサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ インゲンソテー スパゲティイタリアン カラフルサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 もずくの酢の物	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 373kcal	616kcal	エネルギー 373kcal	616kcal	エネルギー 371kcal	614kcal	エネルギー 346kcal	589kcal	エネルギー 346kcal	589kcal
たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 13.3g	17.4g	たんぱく質 11.7g	15.8g
脂質 17.6g	18.2g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 23.4g	24.0g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 18.5g	19.1g
炭水化物 43.6g	96.4g	炭水化物 26.8g	79.6g	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 35.7g	88.5g	炭水化物 32.0g	84.8g
ナトリウム 478mg	479mg	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 592mg	593mg	ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 755mg	756mg
カリウム 674mg	735mg	カリウム 486mg	547mg	カリウム 559mg	620mg	カリウム 577mg	638mg	カリウム 626mg	687mg
リン 169mg	234mg	リン 168mg	233mg	リン 134mg	199mg	リン 187mg	252mg	リン 183mg	248mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎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	
★ごはん150g カジキのアラ煮 白菜と人参の炒め煮 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる さつま芋のオレンジ煮 竹輪のごま炒め	卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み さつま芋のレモン煮 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー スイートパンプ えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g えびカツ バジルスパ ごま風味炒め 若芽とじゃこの炒り卵	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 353kcal	596kcal	エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 369kcal	612kcal	エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 387kcal	630kcal
たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 12.3g	16.4g
脂質 18.5g	19.1g	脂質 19.3g	20.1g	脂質 23.3g	23.9g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 25.6g	26.2g
炭水化物 32.7g	85.5g	炭水化物 33.2g	86.0g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 40.0g	92.8g	炭水化物 26.1g	78.9g
ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 512mg	513mg	ナトリウム 779mg	780mg	ナトリウム 539mg	540mg	ナトリウム 713mg	714mg
カリウム 581mg	642mg	カリウム 518mg	579mg	カリウム 385mg	446mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 368mg	429mg
リン 190mg	255mg	リン 126mg	191mg	リン 111mg	176mg	リン 126mg	191mg	リン 172mg	237mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	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 1023kcal	1750kcal	エネルギー 996kcal	1725kcal	エネルギー 960kcal	1689kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal
たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 26.6g	38.9g	たんぱく質 26.2g	38.5g	たんぱく質 30.0g	42.3g
脂質 55.9g	57.7g	脂質 60.2g	62.0g	脂質 58.3g	60.1g	脂質 54.3g	56.1g	脂質 58.3g	60.1g
炭水化物 97.6g	256.0g	炭水化物 83.9g	242.3g	炭水化物 77.2g	235.6g	炭水化物 96.2g	254.6g	炭水化物 81.4g	239.8g
ナトリウム 1674mg	1677mg	ナトリウム 1743mg	1746mg	ナトリウム 1915mg	1918mg	ナトリウム 1673mg	1676mg	ナトリウム 2070mg	2073mg
カリウム 1643mg	1826mg	カリウム 1609mg	1792mg	カリウム 1505mg	1688mg	カリウム 1418mg	1601mg	カリウム 1456mg	1639mg
リン 454mg	649mg	リン 391mg	586mg	リン 373mg	568mg	リン 391mg	586mg	リン 467mg	662mg
食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 5.2g	5.2g
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 1071kcal	1800kcal	エネルギー 1059kcal	1788kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal
たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 27.6g	39.9g	たんぱく質 27.0g	39.3g	たんぱく質 26.6g	38.9g	たんぱく質 30.3g	42.6g
脂質 56.0g	57.8g	脂質 60.3g	62.1g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 54.4g	56.2g	脂質 58.4g	60.2g
炭水化物 109.1g	267.5g	炭水化物 99.1g	257.5g	炭水化物 92.7g	251.1g	炭水化物 107.7g	266.1g	炭水化物 96.6g	255.0g
ナトリウム 1677mg	1680mg	ナトリウム 1744mg	1747mg	ナトリウム 1918mg	1921mg	ナトリウム 1676mg	1679mg	ナトリウム 2071mg	2074mg
カリウム 1699mg	1882mg	カリウム 1666mg	1849mg	カリウム 1565mg	1748mg	カリウム 1474mg	1657mg	カリウム 1513mg	1696mg
リン 460mg	655mg	リン 394mg	589mg	リン 380mg	575mg	リン 397mg	592mg	リン 470mg	665mg
食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g	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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2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180g 白菜とがんもの煮物 さつまいものコンソメ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のパジルチーズ焼き オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 乳麦 麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 春菊のなめこ和え	卵乳麦 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	249kcal	539kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	190kcal	480kcal
	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	24.3g	87.2g	
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	477mg	549mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	444mg	516mg	
リン	122mg	199mg	リン	122mg	199mg	リン	134mg	211mg	リン	147mg	224mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼き きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g さばみりん干焼 アスパラ 大豆の洋風五目煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	麦え 麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリー えのきのきんぴら スパゲティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏肉のカレー煮 れんこんサラダ	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	296kcal	586kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	16.8g	17.5g
炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	14.0g	85.5g	
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	522mg	594mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	405mg	477mg	
リン	148mg	225mg	リン	237mg	314mg	リン	269mg	346mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g サワラのごま焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 中華サラダ	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 牛焼肉炒め 麩とえのきのさっと煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ ブロッコリーの玉子とじ 里芋のそぼろ煮	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーレード煮 スナックえんどう 牛肉と厚揚げの甘辛煮 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー さつまいもとツナの青じそサラダ	麦 卵乳麦 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	309kcal	599kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.1g	18.8g
炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	15.9g	78.8g	
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	726mg	727mg	
カリウム	530mg	602mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	446mg	518mg	
リン	183mg	260mg	リン	163mg	240mg	リン	180mg	257mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	854kcal	1724kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	62.2g	250.9g	炭水化物	55.0g	243.7g
ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1893mg	1893mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	
カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1295mg	1511mg	
リン	453mg	684mg	リン	522mg	753mg	リン	583mg	814mg	リン	490mg	721mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.5g	45.6g
	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	93.7g	282.4g	炭水化物	93.1g	281.8g	炭水化物	85.5g	274.2g
	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1919mg	1922mg
カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1409mg	1625mg	
リン	465mg	696mg	リン	528mg	759mg	リン	597mg	828mg	リン	496mg	727mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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。
 ※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28日(月)			6月29日(火)			6月30日(水)			7月1日(木)			7月2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 しめじの中華玉子とじ ひじき煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チーズオムレツ ゴボウとベーコンのトマト炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 切干とインゲンの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 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	81kcal	348kcal	エネルギー	137kcal	403kcal	エネルギー	151kcal	416kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	421kcal
蛋白質	3.6g	9.4g	蛋白質	4.4g	10.1g	蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	9.0g	14.6g	蛋白質	5.1g	11.6g
脂質	4.5g	5.4g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	7.3g	9.0g
炭水化物	8.2g	64.9g	炭水化物	18.8g	74.9g	炭水化物	8.9g	65.2g	炭水化物	14.8g	71.3g	炭水化物	13.6g	70.9g
ナトリウム	705mg	1174mg	ナトリウム	464mg	907mg	ナトリウム	603mg	1064mg	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	664mg	1105mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら チャプチェ 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 なすのトロ口生姜煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼き鱈ちらしの具 れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 スナッフえんどう 蕪のそぼろ煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ ホイコーロー ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 麦落 卵乳麦 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	198kcal	469kcal	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	209kcal	482kcal	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	258kcal	525kcal
蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	15.9g	21.8g
脂質	8.1g	9.0g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	7.5g	8.5g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	15.6g	16.5g
炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	22.3g	79.0g	炭水化物	27.6g	84.8g	炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	11.8g	68.3g
ナトリウム	1043mg	1485mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	1096mg	1539mg	ナトリウム	752mg	1220mg	ナトリウム	683mg	1127mg
食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★やわらかごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 麩の野菜あんかけ コーンサラダ ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの照焼 人参グラッセ 鶏ごぼう 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 ひじきと大豆の煮物 青菜のおろし和え ★すまし汁	麦 麦 麦 卵乳麦		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 菜の花 大根と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ アスパラ カレーかぼちゃ 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 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	322kcal	598kcal	エネルギー	298kcal	572kcal	エネルギー	290kcal	561kcal	エネルギー	262kcal	540kcal	エネルギー	256kcal	523kcal
蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	19.7g	25.9g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	7.2g	13.1g
脂質	17.9g	19.6g	脂質	15.0g	16.0g	脂質	18.6g	20.0g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	12.2g	13.1g
炭水化物	28.7g	85.1g	炭水化物	18.2g	75.8g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	15.9g	74.8g	炭水化物	26.2g	82.9g
ナトリウム	774mg	1215mg	ナトリウム	1031mg	1474mg	ナトリウム	896mg	1304mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	742mg	1184mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ ひじき煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チーズオムレツ ゴボウとベーコンのトマト炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 切干とインゲンの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 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	601kcal	1415kcal	エネルギー	706kcal	1513kcal	エネルギー	650kcal	1459kcal	エネルギー	613kcal	1428kcal	エネルギー	654kcal	1469kcal
蛋白質	29.1g	47.0g	蛋白質	32.8g	50.5g	蛋白質	29.5g	47.3g	蛋白質	33.8g	51.2g	蛋白質	28.2g	46.5g
脂質	30.5g	34.0g	脂質	35.4g	38.2g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	33.6g	36.3g	脂質	35.1g	38.6g
炭水化物	53.8g	224.2g	炭水化物	59.3g	229.7g	炭水化物	52.7g	222.4g	炭水化物	43.9g	216.5g	炭水化物	51.6g	222.1g
ナトリウム	2522mg	3874mg	ナトリウム	2373mg	3701mg	ナトリウム	2595mg	3907mg	ナトリウム	2358mg	3711mg	ナトリウム	2089mg	3416mg
食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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28日(月)			6月29日(火)			6月30日(水)			7月1日(木)			7月2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		
しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ひじき煮	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		白菜のスープ煮	乳麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		切干とインゲンの煮物	麦	
一夜漬(白菜・人参)	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		きのこの佃煮	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	81kcal	240kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	140kcal	299kcal
蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	5.1g	8.8g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	7.3g	8.0g
炭水化物	8.2g	41.2g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	13.6g	46.6g
ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	464mg	904mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	664mg	1104mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの磯辺焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		焼き鱈ちらしの具	卵麦		鶏のごまタレ煮	麦		メバルのバジルオリーブ焼		
人参のきんぴら	麦		なすのトトロ口生姜煮	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		スナックえんどう			オクラのペペロンチーノ		
チャプチェ	麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		インゲンのごま和え	麦		蕪のそぼろ煮	麦		ホイコーロー	麦落	
春菊のごまポン酢和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と若芽の酢の物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	198kcal	357kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	258kcal	417kcal
蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	15.9g	19.6g
脂質	8.1g	8.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	11.8g	44.8g
ナトリウム	1043mg	1483mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	1096mg	1536mg	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	683mg	1123mg
食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風唐揚げ	麦		ブリの照焼	麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		鯖の味噌煮			和風おろしハンバーグ	乳麦	
チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		菜の花			アスパラ		
麩の野菜あんかけ	麦		鶏ごぼう	麦		青菜のおろし和え	麦		大根と椎茸の煮物	麦		カレーかぼちゃ	乳麦	
コーンサラダ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		春雨のサラダ	卵乳麦	
★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	322kcal	481kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	19.7g	23.4g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	7.2g	10.9g
脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.2g	12.9g
炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	26.2g	59.2g
ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	1031mg	1471mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	742mg	1182mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	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	601kcal	1078kcal	エネルギー	706kcal	1183kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal
蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	28.2g	39.3g
脂質	30.5g	32.6g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	35.1g	37.2g
炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	59.3g	158.3g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	51.6g	150.6g
ナトリウム	2522mg	3842mg	ナトリウム	2373mg	3693mg	ナトリウム	2595mg	3915mg	ナトリウム	2358mg	3678mg	ナトリウム	2089mg	3409mg
食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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28日(月)			6月29日(火)			6月30日(水)			7月1日(木)			7月2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		
豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g
ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦	
法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	212kcal	386kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g
ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合計			合計			合計			合計			合計		
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	466kcal	988kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal
蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g
脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g	脂質	17.2g	19.3g	脂質	18.8g	20.9g
炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g
ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2254mg	3823mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg
食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g

★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