



週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

品名	7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9日(金)	
	アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g チーズオムレツ ジャガ芋の中華炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
中食	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	158kcal	412kcal	175kcal	437kcal	168kcal	424kcal	138kcal	406kcal	184kcal	448kcal
たんぱく質	9.9g	15.0g	11.7g	17.4g	8.5g	13.6g	9.1g	15.1g	9.5g	15.1g
脂質	6.4g	7.2g	5.8g	6.7g	5.1g	7.7g	5.1g	6.7g	5.7g	6.6g
炭水化物	13.7g	67.9g	18.9g	74.6g	17.3g	72.2g	15.6g	70.7g	25.1g	81.2g
ナトリウム	632mg	780mg	619mg	845mg	634mg	861mg	726mg	955mg	593mg	820mg
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.6g	2.1g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g
夕食	★ごはん150g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあっさりカレー煮込み マリーネサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と小松菜の煮物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	
中食	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	229kcal	492kcal	264kcal	521kcal	212kcal	468kcal	198kcal	452kcal	259kcal	513kcal
たんぱく質	13.0g	18.6g	14.7g	20.0g	15.9g	21.0g	12.5g	17.6g	18.5g	23.6g
脂質	14.2g	15.1g	15.8g	16.6g	8.5g	9.3g	11.5g	12.3g	12.9g	13.7g
炭水化物	12.4g	68.2g	13.3g	68.1g	16.9g	71.8g	11.1g	65.5g	16.3g	70.7g
ナトリウム	606mg	833mg	634mg	863mg	777mg	1006mg	632mg	800mg	888mg	1036mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.6g	2.0g	2.3g	2.6g
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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
夕食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)		★ごはん150g サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)	
中食	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	247kcal	502kcal	206kcal	467kcal	267kcal	526kcal	276kcal	538kcal	224kcal	481kcal
たんぱく質	17.4g	22.6g	14.9g	20.3g	17.1g	22.3g	18.6g	24.2g	13.4g	18.4g
脂質	12.1g	12.6g	8.8g	9.8g	15.0g	16.3g	15.2g	16.1g	11.4g	12.2g
炭水化物	15.8g	70.6g	14.5g	69.6g	14.8g	69.2g	16.6g	72.1g	15.6g	70.6g
ナトリウム	737mg	983mg	647mg	875mg	605mg	790mg	646mg	872mg	738mg	966mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	1.5g	2.0g	1.6g	2.2g	1.9g	2.5g
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー	634kcal	1406kcal	645kcal	1425kcal	647kcal	1418kcal	612kcal	1396kcal	667kcal	1442kcal
たんぱく質	40.3g	56.2g	41.3g	57.7g	41.5g	56.9g	40.2g	56.9g	41.4g	57.1g
脂質	32.7g	35.2g	30.4g	33.1g	30.4g	33.3g	31.8g	35.1g	30.0g	32.5g
炭水化物	41.9g	206.7g	46.7g	212.3g	49.0g	213.2g	43.3g	208.3g	57.0g	222.5g
ナトリウム	1975mg	2596mg	1900mg	2583mg	2016mg	2657mg	2004mg	2627mg	2219mg	2822mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	4.8g	6.5g	5.1g	6.8g	5.0g	6.6g	5.7g	7.2g
合計(間食込)	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	835kcal	1607kcal	842kcal	1622kcal	846kcal	1617kcal	813kcal	1597kcal	865kcal	1640kcal
たんぱく質	47.7g	63.6g	49.0g	65.4g	49.4g	64.8g	47.6g	64.3g	48.3g	64.0g
脂質	39.7g	42.2g	37.4g	40.1g	37.4g	40.3g	38.8g	42.1g	37.0g	39.5g
炭水化物	70.8g	235.6g	74.5g	240.1g	77.2g	241.4g	72.2g	237.2g	85.9g	251.4g
ナトリウム	2052mg	2673mg	1976mg	2659mg	2092mg	2733mg	2081mg	2704mg	2293mg	2896mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.0g	6.7g	5.3g	7.0g	5.2g	6.8g	5.9g	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

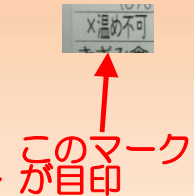


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までには冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9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 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え	小麦 小麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物	卵小麦 小麦 小麦	★ごはん120g チーズオムレツ ジャガ芋の中華炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵小麦 小麦 小麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え	卵小麦 小麦落 小麦	★ごはん120g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物	卵小麦 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	158kcal	351kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	5.7g	6.2g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	25.1g	67.0g	
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	726mg	727mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあっさりカレー煮込み マリーネサラダ	小麦 小麦 卵小麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と小松菜の煮物	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	229kcal	422kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	14.2g	14.7g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.5g	12.0g
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.1g	53.0g	
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	632mg	633mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦 小麦 卵小麦 卵小麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 切干と人参のハリハリ	小麦 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	247kcal	440kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	
脂質	12.1g	12.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.2g	15.5g	脂質	15.7g	15.7g	
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	646mg	647mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦 小麦 卵小麦 卵小麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 切干と人参のハリハリ	小麦 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	634kcal	1213kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.8g	33.3g
炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	43.3g	169.0g	
ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	72.2g	197.9g
	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2081mg	2084mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

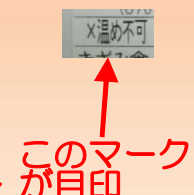


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

Table with 5 columns for days (7月5日 to 7月9日) and rows for food items, allergens, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.).

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たります

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 (やわらか普通食)

7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9日(金)			
品名			品名			品名			品名			品名			
朝	★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		★やわらかごはん180g				
	ツナの玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳					
	ふきの含め煮	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	人参しりしり	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦					
	一夜漬(大根・人参)	麦	ひじきとゴボウのナムル	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	キャベツサラダ	卵乳麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
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			
	エネルギー	106kcal	372kcal	エネルギー	119kcal	386kcal	エネルギー	115kcal	394kcal	エネルギー	136kcal	403kcal	エネルギー	186kcal	455kcal
	蛋白質	5.1g	10.8g	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	4.2g	10.1g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	4.6g	10.7g
	脂質	6.1g	7.0g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	12.8g	13.8g
	炭水化物	8.3g	64.7g	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	9.0g	68.1g	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	13.6g	70.1g
ナトリウム	566mg	1035mg	ナトリウム	837mg	1281mg	ナトリウム	479mg	920mg	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	409mg	852mg	
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.0g	2.2g	
昼	★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		★やわらかごはん180g				
	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	白身魚の生姜煮	麦	八宝菜	麦え					
	スパソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	菜の花	麦	さつま芋の甘露煮	麦					
	野菜炒め	卵麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	赤玉南瓜煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	春菊のごまポン酢和え	麦					
オクラのごま和え	乳麦	菜の花のおひたし	麦	★味噌汁	麦	コーンサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦						
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
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	288kcal	558kcal	エネルギー	222kcal	500kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	233kcal	498kcal
	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	9.9g	15.6g
	脂質	16.2g	17.1g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	19.7g	20.6g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.6g	9.5g
	炭水化物	27.6g	84.6g	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	29.4g	85.7g
ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	655mg	1098mg	ナトリウム	959mg	1447mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕	★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		★やわらかごはん180g				
	白糸たら味噌粕焼		鶏肉のマーメイド煮	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	サワラの幽庵焼	麦					
	きのこソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦か					
	大豆と人参の煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	牛肉と根菜の煮物	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦					
ハムの和風サラダ	卵乳麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ	卵麦	白菜の辛子柚子和え	麦	★味噌汁	麦	大根の梅和え	麦						
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
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	243kcal	519kcal	エネルギー	237kcal	520kcal	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	192kcal	471kcal
	蛋白質	16.9g	22.9g	蛋白質	10.6g	17.5g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.4g	19.3g
	脂質	12.5g	13.4g	脂質	12.9g	14.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	15.7g	74.1g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	20.4g	76.7g	炭水化物	16.0g	75.2g
ナトリウム	903mg	1347mg	ナトリウム	618mg	1059mg	ナトリウム	931mg	1395mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	1041mg	1484mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
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	637kcal	1449kcal	エネルギー	578kcal	1406kcal	エネルギー	602kcal	1415kcal	エネルギー	637kcal	1437kcal	エネルギー	611kcal	1424kcal
	蛋白質	30.8g	48.3g	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	30.7g	48.3g	蛋白質	34.4g	51.6g	蛋白質	27.9g	45.6g
	脂質	34.8g	37.5g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	33.6g	36.3g	脂質	31.8g	34.5g	脂質	28.7g	31.5g
	炭水化物	51.6g	223.4g	炭水化物	46.1g	218.9g	炭水化物	41.5g	213.6g	炭水化物	51.8g	221.3g	炭水化物	59.0g	231.0g
ナトリウム	2332mg	3686mg	ナトリウム	2293mg	3620mg	ナトリウム	2129mg	3476mg	ナトリウム	2031mg	3359mg	ナトリウム	2409mg	3783mg	
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.7g	

★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

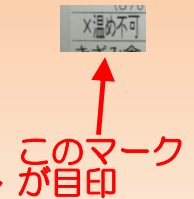


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9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	★全粥240g ツナの玉子とじ ふきの含め煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 さつま揚げの味噌炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁	麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参しりしり キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ マカロニトマト炒め キャベツサラダ ★味噌汁	卵乳 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	106kcal	265kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.6g	8.3g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.8g	13.5g	炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	13.6g	46.6g	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	409mg	849mg	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.0g	2.2g	昼 食	★全粥240g メンチカツ スパソテー 野菜炒め オクラのごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 キャベツソテー 大根とベーコンの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 さつま芋の甘露煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦え 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	288kcal	447kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.6g	9.3g	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	29.4g	62.4g	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	959mg	1399mg	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	夕 食	★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 きのこソテー 大豆と人参の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ スープキャベツ 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬 ひじきと大豆の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラの幽庵焼 うま塩キャベツ 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁	麦 麦か 乳麦 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	243kcal	402kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.4g	17.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.3g	8.0g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	16.0g	49.0g	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	1041mg	1481mg	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g	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	637kcal	1114kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	27.9g	39.0g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	28.7g	30.8g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.0g	158.0g	ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2409mg	3729mg	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.6g
	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	106kcal	265kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	186kcal	345kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.6g	8.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.8g	13.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	13.6g	46.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	409mg	849mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.0g	2.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
昼 食	★全粥240g メンチカツ スパソテー 野菜炒め オクラのごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 キャベツソテー 大根とベーコンの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 さつま芋の甘露煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦え 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	288kcal	447kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.6g	9.3g	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	29.4g	62.4g	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	959mg	1399mg	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	夕 食	★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 きのこソテー 大豆と人参の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ スープキャベツ 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬 ひじきと大豆の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラの幽庵焼 うま塩キャベツ 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁	麦 麦か 乳麦 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	243kcal	402kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.4g	17.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.3g	8.0g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	16.0g	49.0g	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	1041mg	1481mg	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g	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	637kcal	1114kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	27.9g	39.0g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	28.7g	30.8g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.0g	158.0g	ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2409mg	3729mg	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.6g																																																																																																																				
	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	288kcal	447kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	392kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	9.9g	13.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.6g	9.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	29.4g	62.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	959mg	1399mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
夕 食	★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 きのこソテー 大豆と人参の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ スープキャベツ 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬 ひじきと大豆の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラの幽庵焼 うま塩キャベツ 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁	麦 麦か 乳麦 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	243kcal	402kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.4g	17.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.3g	8.0g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	16.0g	49.0g	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	1041mg	1481mg	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g	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	637kcal	1114kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	27.9g	39.0g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	28.7g	30.8g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.0g	158.0g	ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2409mg	3729mg	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.6g																																																																																																																																																																																																																																								
	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	243kcal	402kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	192kcal	351kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.4g	17.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.3g	8.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	16.0g	49.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	1041mg	1481mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
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	637kcal	1114kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	27.9g	39.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	脂質	34.8g	36.9g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	28.7g	30.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.0g	158.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2409mg	3729mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

★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

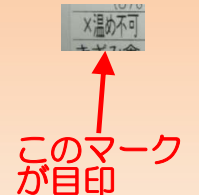


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9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	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁		
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	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg
	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁			★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁		
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	188kcal	362kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		
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	184kcal	358kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	510kcal	1032kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	474kcal	996kcal
	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂質	24.6g	26.7g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g
	ナトリウム	2157mg	3726mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g

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「〇温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして15分程温めます。追加で火はかけません。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

★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。
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。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。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。