

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦落	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 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 191kcal	457kcal	エネルギー 192kcal	446kcal	エネルギー 135kcal	399kcal	エネルギー 171kcal	425kcal	エネルギー 148kcal	410kcal
たんぱく質 14.4g	20.2g	たんぱく質 9.3g	14.4g	たんぱく質 7.4g	13.0g	たんぱく質 10.7g	15.8g	たんぱく質 11.0g	16.7g
脂質 8.4g	10.0g	脂質 10.2g	11.0g	脂質 7.3g	8.2g	脂質 8.0g	8.8g	脂質 6.6g	7.5g
炭水化物 16.3g	71.2g	炭水化物 16.2g	70.6g	炭水化物 11.2g	67.3g	炭水化物 14.3g	68.5g	炭水化物 11.7g	67.4g
ナトリウム 637mg	863mg	ナトリウム 600mg	748mg	ナトリウム 659mg	886mg	ナトリウム 692mg	840mg	ナトリウム 646mg	872mg
食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.5g	1.9g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.1g	食塩相当量 1.6g	2.2g
★ごはん150g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵麦落 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 法蓮草と豆腐の卵とじ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 人参の炒り煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し スナッペンえんどう 大豆の洋風五目煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 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 203kcal	462kcal	エネルギー 228kcal	484kcal	エネルギー 299kcal	561kcal	エネルギー 221kcal	489kcal	エネルギー 188kcal	454kcal
たんぱく質 15.2g	20.4g	たんぱく質 16.7g	21.8g	たんぱく質 19.3g	24.9g	たんぱく質 13.4g	19.4g	たんぱく質 17.7g	23.5g
脂質 12.3g	13.6g	脂質 11.5g	12.3g	脂質 14.5g	15.4g	脂質 8.1g	9.7g	脂質 5.3g	6.9g
炭水化物 8.6g	62.8g	炭水化物 15.0g	69.9g	炭水化物 22.4g	77.9g	炭水化物 24.6g	79.7g	炭水化物 14.9g	69.8g
ナトリウム 702mg	867mg	ナトリウム 901mg	1148mg	ナトリウム 664mg	890mg	ナトリウム 748mg	977mg	ナトリウム 699mg	925mg
食塩相当量 1.8g	2.2g	食塩相当量 2.3g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 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 230kcal	487kcal	エネルギー 202kcal	475kcal	エネルギー 211kcal	471kcal	エネルギー 258kcal	514kcal	エネルギー 283kcal	537kcal
たんぱく質 12.8g	18.0g	たんぱく質 16.0g	22.3g	たんぱく質 12.8g	18.3g	たんぱく質 17.2g	22.3g	たんぱく質 13.7g	18.8g
脂質 11.2g	12.0g	脂質 8.3g	10.0g	脂質 9.9g	10.9g	脂質 13.0g	13.8g	脂質 17.9g	18.7g
炭水化物 20.7g	75.9g	炭水化物 15.8g	71.6g	炭水化物 18.4g	73.4g	炭水化物 16.3g	71.2g	炭水化物 15.2g	69.6g
ナトリウム 631mg	878mg	ナトリウム 647mg	873mg	ナトリウム 776mg	1003mg	ナトリウム 756mg	983mg	ナトリウム 860mg	1028mg
食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.2g	2.6g
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 624kcal	1406kcal	エネルギー 622kcal	1405kcal	エネルギー 645kcal	1431kcal	エネルギー 650kcal	1428kcal	エネルギー 619kcal	1401kcal
たんぱく質 42.4g	58.6g	たんぱく質 42.0g	58.5g	たんぱく質 39.5g	56.2g	たんぱく質 41.3g	57.5g	たんぱく質 42.4g	59.0g
脂質 31.9g	35.6g	脂質 30.0g	33.3g	脂質 31.7g	34.5g	脂質 29.1g	32.3g	脂質 29.8g	33.1g
炭水化物 45.6g	209.9g	炭水化物 47.0g	212.1g	炭水化物 52.0g	218.6g	炭水化物 55.2g	219.4g	炭水化物 41.8g	206.8g
ナトリウム 1970mg	2608mg	ナトリウム 2148mg	2779mg	ナトリウム 2099mg	2779mg	ナトリウム 2196mg	2800mg	ナトリウム 2205mg	2825mg
食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.4g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.6g	7.2g
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 821kcal	1603kcal	エネルギー 823kcal	1606kcal	エネルギー 844kcal	1630kcal	エネルギー 857kcal	1635kcal	エネルギー 817kcal	1599kcal
たんぱく質 50.1g	66.3g	たんぱく質 49.4g	65.9g	たんぱく質 47.4g	64.1g	たんぱく質 47.4g	63.6g	たんぱく質 49.3g	65.9g
脂質 38.9g	42.6g	脂質 37.0g	40.3g	脂質 38.7g	41.5g	脂質 36.2g	39.4g	脂質 36.8g	40.1g
炭水化物 73.4g	237.7g	炭水化物 75.9g	241.0g	炭水化物 80.2g	246.8g	炭水化物 87.1g	251.3g	炭水化物 70.7g	235.7g
ナトリウム 2046mg	2684mg	ナトリウム 2225mg	2846mg	ナトリウム 2175mg	2855mg	ナトリウム 2270mg	2874mg	ナトリウム 2279mg	2899mg
食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.8g	7.4g

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

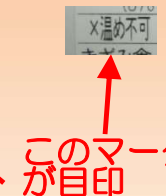


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 和風サラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 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	191kcal	384kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.7g	53.6g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	646mg	647mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	乳麦 卵麦落 卵乳麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリーネ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 法蓮草と豆腐の卵とじ 白花豆煮	卵麦 麦	★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 人参の炒り煮 春菊のおかか和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し スナッペンとう 大豆の洋風五目煮 白菜の辛子柚子和え	乳麦 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	203kcal	396kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	299kcal	492kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	699mg	700mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵麦 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	230kcal	423kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	283kcal	476kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	17.9g	18.4g
	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	860mg	861mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	624kcal	1203kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	41.8g	167.5g
	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.3g	59.2g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	87.1g	212.8g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2279mg	2282mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

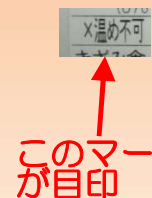


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20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 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんこんの土佐煮 かぼきんサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース スパマト炒め カラフルサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース カリフラワーの塩炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	卵乳麦 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	235kcal	478kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	8.1g	8.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	464mg	525mg
	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	149mg	214mg	リン	88mg	153mg	リン	119mg	184mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g がんもの精進煮 ナスの挽肉炒め 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨フルーツサラダ	麦か 麦か 卵	★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦か 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 南瓜煮 レインボー春雨	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	379kcal	622kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	29.2g	29.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	542mg	543mg
	カリウム	538mg	599mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	487mg	548mg
	リン	142mg	207mg	リン	154mg	219mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 中華煮豚 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ きのこじゃが芋のアヒージョ キャベツのピーナッツ和え	麦 乳 麦落					
	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	354kcal	597kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	470mg	531mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	122mg	187mg	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	968kcal	1697kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	62.0g	63.8g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	82.6g	241.0g
	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1449mg	1632mg
	リン	405mg	600mg	リン	424mg	619mg	リン	402mg	597mg	リン	376mg	571mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g
脂質		62.1g	63.9g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物		90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	94.1g	252.5g
ナトリウム		2147mg	2150mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1710mg	1713mg
カリウム		1686mg	1869mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1505mg	1688mg
リン		412mg	607mg	リン	427mg	622mg	リン	408mg	603mg	リン	383mg	578mg	リン	404mg	599mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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

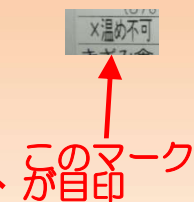


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。
注) 味噌汁はつきません



ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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 スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	卵乳 卵麦 麦	★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 スパトマト炒め 菜の花のおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 肉じゃが煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落か 麦落
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 165kcal	455kcal	エネルギー 239kcal	529kcal	エネルギー 203kcal	493kcal	エネルギー 194kcal	484kcal	エネルギー 232kcal	522kcal
たんぱく質 8.2g	13.1g	たんぱく質 10.2g	15.1g	たんぱく質 8.1g	13.0g	たんぱく質 7.1g	12.0g	たんぱく質 11.8g	16.7g
脂質 11.3g	12.0g	脂質 9.1g	9.8g	脂質 10.4g	11.1g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 13.2g	13.9g
炭水化物 8.3g	71.2g	炭水化物 29.5g	92.4g	炭水化物 19.1g	82.0g	炭水化物 13.5g	76.4g	炭水化物 14.7g	77.6g
ナトリウム 487mg	488mg	ナトリウム 655mg	656mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 640mg	641mg	ナトリウム 781mg	782mg
カリウム 235mg	307mg	カリウム 433mg	505mg	カリウム 464mg	536mg	カリウム 259mg	331mg	カリウム 507mg	579mg
リン 117mg	194mg	リン 169mg	246mg	リン 117mg	194mg	リン 158mg	235mg	リン 139mg	216mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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
★ごはん180g がんもの精進煮 豚肉としめじの生姜炒め 青菜のおかまヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g サワラの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかまポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ	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 306kcal	596kcal	エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 303kcal	593kcal	エネルギー 312kcal	602kcal	エネルギー 273kcal	563kcal
たんぱく質 16.3g	21.2g	たんぱく質 11.4g	16.3g	たんぱく質 16.4g	21.3g	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 12.7g	17.6g
脂質 19.2g	19.9g	脂質 18.8g	19.5g	脂質 16.2g	16.9g	脂質 20.7g	21.4g	脂質 16.3g	17.0g
炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 14.4g	77.3g	炭水化物 21.1g	84.0g	炭水化物 16.7g	79.6g	炭水化物 19.7g	82.6g
ナトリウム 722mg	723mg	ナトリウム 598mg	599mg	ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 869mg	870mg	ナトリウム 709mg	710mg
カリウム 654mg	726mg	カリウム 521mg	593mg	カリウム 684mg	756mg	カリウム 594mg	666mg	カリウム 558mg	630mg
リン 224mg	301mg	リン 147mg	224mg	リン 207mg	284mg	リン 191mg	268mg	リン 221mg	298mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g
間食 ◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜とツナのサラダ	卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ 若芽とじゃこの炒り卵 大根なます	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 キノコサヤ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦落 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 301kcal	591kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 351kcal	641kcal	エネルギー 293kcal	583kcal	エネルギー 302kcal	592kcal
たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 18.2g	23.1g	たんぱく質 14.5g	19.4g
脂質 17.0g	17.7g	脂質 16.4g	17.1g	脂質 22.3g	23.0g	脂質 12.5g	13.2g	脂質 19.5g	20.2g
炭水化物 20.6g	83.5g	炭水化物 15.1g	78.0g	炭水化物 24.2g	87.1g	炭水化物 23.9g	86.8g	炭水化物 14.8g	77.7g
ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 655mg	656mg	ナトリウム 783mg	784mg	ナトリウム 574mg	575mg	ナトリウム 599mg	600mg
カリウム 748mg	820mg	カリウム 670mg	742mg	カリウム 415mg	487mg	カリウム 680mg	752mg	カリウム 471mg	543mg
リン 98mg	175mg	リン 219mg	296mg	リン 183mg	260mg	リン 239mg	316mg	リン 173mg	250mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g
合計	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
エネルギー 772kcal	1642kcal	エネルギー 797kcal	1667kcal	エネルギー 857kcal	1727kcal	エネルギー 799kcal	1669kcal	エネルギー 807kcal	1677kcal
たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.0g	53.7g
脂質 47.5g	49.6g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 45.6g	47.7g	脂質 49.0g	51.1g
炭水化物 47.1g	235.8g	炭水化物 59.0g	247.7g	炭水化物 64.4g	253.1g	炭水化物 54.1g	242.8g	炭水化物 49.2g	237.9g
ナトリウム 1878mg	1881mg	ナトリウム 1908mg	1911mg	ナトリウム 2073mg	2076mg	ナトリウム 2083mg	2086mg	ナトリウム 2089mg	2092mg
カリウム 1637mg	1853mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1563mg	1779mg	カリウム 1533mg	1749mg	カリウム 1536mg	1752mg
リン 439mg	670mg	リン 535mg	766mg	リン 507mg	738mg	リン 588mg	819mg	リン 533mg	764mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計(間食込)	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 923kcal	1793kcal	エネルギー 953kcal	1823kcal	エネルギー 927kcal	1797kcal	エネルギー 903kcal	1773kcal
たんぱく質 40.9g	55.6g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 39.8g	54.5g
脂質 47.7g	49.8g	脂質 44.5g	46.6g	脂質 49.1g	51.2g	脂質 45.8g	47.9g	脂質 49.2g	51.3g
炭水化物 78.0g	266.7g	炭水化物 89.5g	278.2g	炭水化物 87.4g	276.1g	炭水化物 85.0g	273.7g	炭水化物 72.2g	260.9g
ナトリウム 1884mg	1887mg	ナトリウム 1910mg	1913mg	ナトリウム 2079mg	2082mg	ナトリウム 2089mg	2092mg	ナトリウム 2095mg	2098mg
カリウム 1757mg	1973mg	カリウム 1738mg	1954mg	カリウム 1676mg	1892mg	カリウム 1653mg	1869mg	カリウム 1649mg	1865mg
リン 453mg	684mg	リン 541mg	772mg	リン 519mg	750mg	リン 602mg	833mg	リン 545mg	776mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g

※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

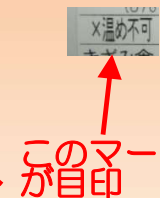


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（やわらか普通食）

	8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20日(金)							
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン					
朝	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ひじき煮 春菊のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめこと若芽のサツと煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ふきと人参の甘露煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 竹の子と人参のおかか煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み ぜんまい煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 104kcal 5.7g 3.9g 13.0g 708mg 1.8g	フルセット 371kcal 11.5g 4.8g 69.7g 1150mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 140kcal 9.8g 6.7g 11.6g 690mg 1.8g	フルセット 408kcal 15.5g 7.6g 68.4g 1133mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 131kcal 4.8g 7.3g 11.5g 656mg 1.7g	フルセット 399kcal 10.7g 8.2g 68.1g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 89kcal 4.0g 3.6g 11.4g 681mg 1.7g	フルセット 360kcal 9.8g 4.5g 68.6g 1124mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 143kcal 7.2g 8.0g 11.1g 604mg 1.5g	フルセット 410kcal 13.0g 8.9g 67.6g 1046mg 2.7g
昼	★やわらかごはん180g がんもの精進煮 揚げナスの肉味噌からめ ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 青じそパスタ ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 野菜炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★すまし汁		麦 麦 麦 卵麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 ふきのかつお煮 鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜サラダ ★味噌汁		麦 卵麦落 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 227kcal 8.9g 14.3g 13.1g 846mg 2.2g	フルセット 493kcal 14.6g 15.2g 69.2g 1289mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 316kcal 6.5g 18.2g 32.3g 563mg 1.4g	フルセット 582kcal 12.2g 19.1g 88.6g 1006mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 235kcal 7.9g 13.5g 19.5g 861mg 2.2g	フルセット 518kcal 14.7g 15.3g 76.8g 1302mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 323kcal 13.7g 22.2g 12.3g 671mg 1.7g	フルセット 588kcal 19.1g 23.5g 68.0g 1079mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 269kcal 15.3g 14.4g 18.5g 936mg 2.4g	フルセット 535kcal 21.1g 15.3g 74.9g 1378mg 3.5g
夕	★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 八宝菜 麩の玉子とじ 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		麦え 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 油揚げと菜の花の煮物 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 白菜の煮びたし 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 320kcal 15.5g 19.2g 18.7g 817mg 2.1g	フルセット 593kcal 21.5g 20.2g 76.0g 1259mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 227kcal 12.0g 12.3g 16.3g 1148mg 2.9g	フルセット 501kcal 17.8g 13.2g 74.3g 1589mg 4.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 244kcal 13.8g 13.4g 17.1g 721mg 1.8g	フルセット 511kcal 19.7g 14.3g 73.8g 1163mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 200kcal 11.3g 10.2g 15.2g 745mg 1.9g	フルセット 472kcal 17.5g 11.2g 72.4g 1206mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 203kcal 6.0g 6.4g 29.8g 710mg 1.8g	フルセット 470kcal 11.9g 7.3g 86.3g 1154mg 2.9g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 651kcal 30.1g 37.4g 44.8g 2371mg 6.1g	フルセット 1457kcal 47.6g 40.2g 214.9g 3698mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 683kcal 28.3g 37.2g 60.2g 2401mg 6.1g	フルセット 1491kcal 45.5g 39.9g 231.3g 3728mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 610kcal 26.5g 34.2g 48.1g 2238mg 5.7g	フルセット 1428kcal 45.1g 37.8g 218.7g 3566mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 612kcal 29.0g 36.0g 38.9g 2097mg 5.3g	フルセット 1420kcal 46.4g 39.2g 209.0g 3409mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 615kcal 28.5g 28.8g 59.4g 2250mg 5.7g	フルセット 1415kcal 46.0g 31.5g 228.8g 3578mg 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（刻み食）

	8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ひじき煮 春菊のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめこと若芽のサツと煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ふきと人参の甘露煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g しめじの中華玉子とじ 竹の子と人参のおかか煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み ぜんまい煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		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	104kcal	263kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	143kcal	302kcal
	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	8.0g	8.7g
昼	★全粥240g がんもの精進煮 揚げナスの肉味噌からめ ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g ハムカツ 青じそパスタ ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 野菜炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 ふきのかつお煮 鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦落 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	227kcal	386kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	15.3g	19.0g
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	14.4g	15.1g
夕	★全粥240g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 八宝菜 麩の玉子とじ 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		麦え 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 油揚げと菜の花の煮物 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参グラッセ 白菜の煮びたし 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう ベーコンと野菜のソテー かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	320kcal	479kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	203kcal	362kcal
	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.4g	7.1g
合	★全粥240g エネルギー 蛋白質 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 蛋白質 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	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	フルセット
	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	26.5g	37.6g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	28.5g	39.6g
	脂質	37.4g	39.5g	脂質	37.2g	39.3g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	28.8g	30.9g
	炭水化物	44.8g	143.8g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	38.9g	137.9g	炭水化物	59.4g	158.4g
計	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	2097mg	3417mg	ナトリウム	2250mg	3570mg
	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	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（ムース食）

	8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦	★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
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	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal
	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g
	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g
	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg
	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g
昼	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★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 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	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	218kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	7.9g	8.6g
	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★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ーネ ★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
	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	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	228kcal	402kcal
	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	11.4g	12.1g
	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.4g	60.8g
ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	870mg	1393mg	
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	443kcal	965kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	522kcal	1044kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal
	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂 質	20.2g	22.3g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	25.6g	27.7g	脂 質	24.7g	26.8g
	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.4g	167.6g
	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2186mg	3755mg
	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g

★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