



週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

	6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵 卵麦 卵乳麦か	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵乳麦落 麦落 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	172kcal	439kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	エネルギー	121kcal	375kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.9g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	10.1g	15.2g	たんぱく質	11.1g	16.9g
	脂質	7.7g	9.3g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	3.4g	4.2g	脂質	11.2g	12.8g
	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	17.2g	72.1g
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	511mg	765mg	ナトリウム	605mg	773mg	ナトリウム	734mg	987mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかボン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麴・白菜)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 スナッペンどう イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 卵乳麦か 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	197kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	エネルギー	173kcal	437kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	15.2g	21.0g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	14.9g	20.5g
	脂質	9.2g	10.3g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	8.7g	9.6g
	炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	炭水化物	8.8g	64.9g
ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	467mg	694mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	665mg	892mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッペンどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(白菜・人参)		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦	★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦え 乳麦 卵麦落 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	265kcal	524kcal	エネルギー	225kcal	484kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	246kcal	500kcal
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.3g
	脂質	13.4g	14.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.7g	13.5g
	炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	20.5g	74.9g	炭水化物	15.6g	70.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	20.5g	74.9g
ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	802mg	967mg	ナトリウム	799mg	1027mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	802mg	950mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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
	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	624kcal	1412kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal	エネルギー	631kcal	1415kcal
	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	39.9g	56.6g	たんぱく質	42.5g	58.1g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g
	脂質	30.3g	34.3g	脂質	29.0g	32.8g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	32.6g	35.9g
	炭水化物	49.4g	214.7g	炭水化物	47.9g	213.0g	炭水化物	40.7g	205.6g	炭水化物	49.2g	214.3g	炭水化物	46.5g	211.9g
	ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1974mg	2592mg	ナトリウム	2102mg	2731mg	ナトリウム	2083mg	2704mg	ナトリウム	2201mg	2829mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	821kcal	1609kcal	エネルギー	840kcal	1613kcal	エネルギー	844kcal	1627kcal	エネルギー	828kcal	1612kcal
	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	46.9g	63.4g
	脂質	37.3g	41.3g	脂質	36.0g	39.8g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	39.6g	42.9g
	炭水化物	78.3g	243.6g	炭水化物	75.7g	240.8g	炭水化物	72.6g	237.5g	炭水化物	78.1g	243.2g	炭水化物	74.3g	239.7g
	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2668mg	ナトリウム	2176mg	2805mg	ナトリウム	2157mg	2778mg	ナトリウム	2277mg	2905mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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

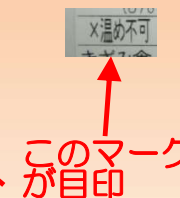


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮	卵 卵麦 卵乳麦か	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの塩炒め	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え	卵乳麦落 麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	121kcal	314kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんばく質	8.8g	12.1g	たんばく質	8.2g	11.5g	たんばく質	8.1g	11.4g	たんばく質	10.1g	13.4g	たんばく質	11.1g	14.4g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	3.4g	3.9g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	734mg	735mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの照焼 スナッペンどう イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 卵乳麦か 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんばく質	14.4g	17.7g	たんばく質	15.2g	18.5g	たんばく質	18.4g	21.7g	たんばく質	16.2g	19.5g	たんばく質	14.9g	18.2g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	8.8g	50.7g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	665mg	666mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッペンどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢	麦 麦	★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物	麦え 乳麦 卵麦落 麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんばく質	18.8g	22.1g	たんばく質	16.5g	19.8g	たんばく質	16.0g	19.3g	たんばく質	14.4g	17.7g	たんばく質	13.2g	16.5g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	20.5g	62.4g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	802mg	803mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	634kcal	1213kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんばく質	42.0g	51.9g	たんばく質	39.9g	49.8g	たんばく質	42.5g	52.4g	たんばく質	40.7g	50.6g	たんばく質	39.2g	49.1g
	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.0g	30.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	46.5g	172.2g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2201mg	2204mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんばく質	49.4g	59.3g	たんばく質	47.6g	57.5g	たんばく質	48.6g	58.5g	たんばく質	47.6g	57.5g	たんばく質	46.9g	56.8g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.0g	37.5g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.6g	41.1g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.3g	200.0g
	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2277mg	2280mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

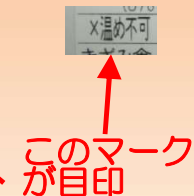


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17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 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		卵 乳 麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え		卵乳 乳 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め マカロニマリーネサラダ		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ		麦 乳麦
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	215kcal	458kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g
脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	8.6g	9.2g
炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	43.1g	95.9g
ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	381mg	382mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	498mg	499mg
カリウム	234mg	295mg	カリウム	363mg	424mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	518mg	579mg
リン	50mg	115mg	リン	78mg	143mg	リン	135mg	200mg	リン	77mg	142mg	リン	111mg	176mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ごま風味炒め 青菜のわさび和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ		乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め マリーネサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g フリ田楽 オニオンソテー 春雨タンタン マセドニアンサラダ		乳麦 麦 卵	★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
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	380kcal	623kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
脂質	27.2g	27.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	24.7g	25.3g
炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	25.1g	77.9g
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	821mg	822mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	470mg	531mg
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	130mg	195mg	リン	123mg	188mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食 ◎ハイナツプル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎ハイナツプル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
★ごはん150g 白身魚のムニエル 小倉金時 中華サラダ		卵麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ		卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ		麦 卵乳	★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g
脂質	17.6g	18.2g	脂質	18.2g	20.4g	脂質	21.5g	22.7g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.1g	22.7g
炭水化物	38.4g	91.2g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	25.1g	77.9g
ナトリウム	372mg	373mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	876mg	877mg
カリウム	528mg	589mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	638mg	699mg
リン	140mg	205mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	169mg	234mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	1012kcal	1741kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	24.1g	36.4g
脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.4g	57.2g
炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	93.3g	251.7g
ナトリウム	1669mg	1762mg	ナトリウム	1760mg	1762mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	1875mg	1875mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1626mg	1809mg
リン	365mg	560mg	リン	342mg	537mg	リン	408mg	603mg	リン	376mg	571mg	リン	365mg	560mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g
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	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	24.5g	36.8g
脂質	63.5g	65.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	108.8g	267.2g
ナトリウム	1670mg	1763mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	2205mg	2205mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1686mg	1869mg
リン	368mg	563mg	リン	349mg	544mg	リン	414mg	609mg	リン	379mg	574mg	リン	372mg	567mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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

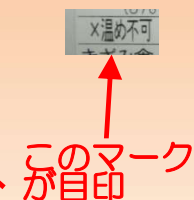


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく60g管理食)

6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17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 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹の子と人参のおかか煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニサラダ	卵麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し かにかまと春雨の中華風え	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★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
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 199kcal	489kcal	エネルギー 234kcal	524kcal	エネルギー 226kcal	516kcal	エネルギー 222kcal	512kcal	エネルギー 165kcal	455kcal
たんぱく質 9.1g	14.0g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 7.2g	12.1g	たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 8.2g	13.1g
脂質 10.5g	11.2g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 10.6g	11.3g	脂質 9.5g	10.2g	脂質 11.3g	12.0g
炭水化物 17.6g	80.5g	炭水化物 12.6g	75.5g	炭水化物 22.4g	85.3g	炭水化物 19.9g	82.8g	炭水化物 8.2g	71.1g
ナトリウム 638mg	639mg	ナトリウム 408mg	409mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 487mg	488mg
カリウム 388mg	460mg	カリウム 281mg	353mg	カリウム 315mg	387mg	カリウム 501mg	573mg	カリウム 235mg	307mg
リン 145mg	222mg	リン 170mg	247mg	リン 99mg	176mg	リン 200mg	277mg	リン 116mg	193mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g
★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢	麦落 乳麦 麦	★ごはん180g マーボ豆腐 れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース スナッブえんどう 蒸し鶏の炒め物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ じゃが芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	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 285kcal	575kcal	エネルギー 303kcal	593kcal	エネルギー 326kcal	616kcal	エネルギー 302kcal	592kcal	エネルギー 340kcal	630kcal
たんぱく質 12.4g	17.3g	たんぱく質 13.7g	18.6g	たんぱく質 13.4g	18.3g	たんぱく質 13.1g	18.0g	たんぱく質 13.5g	18.4g
脂質 15.0g	15.7g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 21.3g	22.0g	脂質 18.6g	19.3g	脂質 20.2g	20.9g
炭水化物 24.9g	87.8g	炭水化物 20.9g	83.8g	炭水化物 18.7g	81.6g	炭水化物 18.7g	81.6g	炭水化物 24.7g	87.6g
ナトリウム 894mg	895mg	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 621mg	622mg
カリウム 651mg	723mg	カリウム 571mg	643mg	カリウム 532mg	604mg	カリウム 554mg	626mg	カリウム 619mg	691mg
リン 168mg	245mg	リン 193mg	270mg	リン 137mg	214mg	リン 178mg	255mg	リン 189mg	266mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー チンジャオロース 大根の甘酢漬け	乳麦 卵麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参グラッセ ナスの挽肉炒め マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース ピーマンソテー きんぴら 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ボークチャップ 大豆と椎茸の煮物 パンサンズー	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 243kcal	533kcal	エネルギー 324kcal	614kcal	エネルギー 252kcal	542kcal	エネルギー 316kcal	606kcal
たんぱく質 17.3g	22.2g	たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 18.5g	23.4g	たんぱく質 11.9g	16.8g	たんぱく質 17.8g	22.7g
脂質 18.3g	19.6g	脂質 12.6g	13.3g	脂質 16.6g	17.3g	脂質 13.5g	14.2g	脂質 13.5g	14.2g
炭水化物 17.2g	80.1g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 23.7g	86.6g	炭水化物 21.3g	84.2g	炭水化物 31.3g	94.2g
ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 695mg	696mg	ナトリウム 769mg	770mg	ナトリウム 659mg	660mg	ナトリウム 809mg	810mg
カリウム 556mg	628mg	カリウム 525mg	597mg	カリウム 602mg	674mg	カリウム 407mg	479mg	カリウム 788mg	860mg
リン 241mg	318mg	リン 163mg	240mg	リン 215mg	292mg	リン 138mg	215mg	リン 249mg	326mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 793kcal	1663kcal	エネルギー 780kcal	1650kcal	エネルギー 876kcal	1746kcal	エネルギー 776kcal	1646kcal	エネルギー 821kcal	1691kcal
たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 38.6g	53.3g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 39.5g	54.2g
脂質 43.8g	45.9g	脂質 45.9g	48.0g	脂質 48.5g	50.6g	脂質 41.6g	43.7g	脂質 45.0g	47.1g
炭水化物 59.7g	248.4g	炭水化物 50.5g	239.2g	炭水化物 64.8g	253.5g	炭水化物 59.9g	248.6g	炭水化物 64.2g	252.9g
ナトリウム 2108mg	2111mg	ナトリウム 1845mg	1848mg	ナトリウム 2264mg	2267mg	ナトリウム 2010mg	2013mg	ナトリウム 1917mg	1920mg
カリウム 1595mg	1811mg	カリウム 1377mg	1593mg	カリウム 1449mg	1665mg	カリウム 1462mg	1678mg	カリウム 1642mg	1858mg
リン 554mg	785mg	リン 526mg	757mg	リン 451mg	682mg	リン 516mg	747mg	リン 554mg	785mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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 919kcal	1789kcal	エネルギー 908kcal	1778kcal	エネルギー 972kcal	1842kcal	エネルギー 902kcal	1772kcal	エネルギー 949kcal	1819kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 40.3g	55.0g
脂質 44.0g	46.1g	脂質 46.1g	48.2g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 45.2g	47.3g
炭水化物 90.2g	278.9g	炭水化物 81.4g	270.1g	炭水化物 87.8g	276.5g	炭水化物 90.4g	279.1g	炭水化物 95.1g	283.8g
ナトリウム 2110mg	2113mg	ナトリウム 1851mg	1854mg	ナトリウム 2270mg	2273mg	ナトリウム 2015mg	2018mg	ナトリウム 1923mg	1926mg
カリウム 1709mg	1925mg	カリウム 1497mg	1713mg	カリウム 1562mg	1778mg	カリウム 1576mg	1792mg	カリウム 1762mg	1978mg
リン 560mg	791mg	リン 540mg	771mg	リン 463mg	694mg	リン 522mg	753mg	リン 568mg	799mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g

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

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

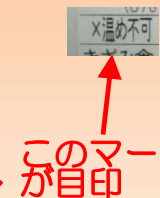


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

	6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17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	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め たたきごぼう ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 人参しりしり 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ チキンアラビアータ 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦 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	135kcal	404kcal	エネルギー	162kcal	428kcal	エネルギー	193kcal	463kcal	エネルギー	111kcal	388kcal	エネルギー	119kcal	395kcal
	蛋白質	5.1g	11.1g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	10.8g	16.6g	蛋白質	4.1g	10.5g	蛋白質	5.8g	11.7g
	脂質	5.4g	6.3g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	3.2g	4.9g	脂質	6.5g	7.4g
昼	★やわらかごはん180g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め スープキャベツ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 一口ナスのオランダ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 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 ポークチャップ 切干とインゲンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 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	280kcal	546kcal	エネルギー	178kcal	463kcal	エネルギー	248kcal	516kcal	エネルギー	191kcal	463kcal	エネルギー	267kcal	533kcal
	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	10.2g	16.7g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	16.5g	22.6g	蛋白質	10.9g	16.5g
	脂質	13.5g	14.4g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	15.6g	16.5g
夕	★やわらかごはん180g ホイコーロー 野菜のおろし煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ スナッパえんどう 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 四色なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 大根の酢漬 四川マーボ春雨 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦落 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	228kcal	498kcal	エネルギー	323kcal	597kcal	エネルギー	201kcal	475kcal	エネルギー	328kcal	599kcal	エネルギー	206kcal	482kcal
	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	12.9g	19.2g	蛋白質	20.1g	25.9g	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	10.8g	17.2g
	脂質	13.9g	14.8g	脂質	15.1g	16.1g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	9.6g	11.3g
合	★やわらかごはん180g 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 228kcal 9.2g 13.9g 16.1g 893mg 2.3g	フルセット 498kcal 15.0g 14.8g 73.1g 1334mg 3.4g	★やわらかごはん180g 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 12.9g 15.1g 30.9g 1048mg 2.7g	フルセット 597kcal 19.2g 16.1g 88.5g 1490mg 3.8g	★やわらかごはん180g 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 201kcal 20.1g 5.2g 18.1g 1108mg 2.8g	フルセット 475kcal 25.9g 6.1g 76.3g 1549mg 3.9g	★やわらかごはん180g 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 328kcal 11.8g 18.1g 29.7g 1025mg 2.6g	フルセット 599kcal 17.6g 19.0g 87.0g 1467mg 3.7g	★やわらかごはん180g 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 206kcal 10.8g 9.6g 18.8g 773mg 2.0g	フルセット 482kcal 17.2g 11.3g 75.0g 1214mg 3.1g
	★やわらかごはん180g 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 643kcal 30.6g 32.8g 55.4g 2501mg 6.4g	フルセット 1448kcal 48.1g 35.5g 225.7g 3829mg 9.7g	★やわらかごはん180g 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 663kcal 29.4g 34.4g 57.9g 2464mg 6.3g	フルセット 1488kcal 48.0g 38.0g 230.2g 3789mg 9.7g	★やわらかごはん180g 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 642kcal 37.6g 31.5g 49.1g 2468mg 6.3g	フルセット 1454kcal 55.0g 34.2g 221.2g 3814mg 9.7g	★やわらかごはん180g 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 630kcal 32.4g 28.5g 60.7g 2195mg 5.6g	フルセット 1450kcal 50.7g 32.1g 231.4g 3521mg 8.9g	★やわらかごはん180g 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 592kcal 27.5g 31.7g 48.8g 2254mg 5.7g	フルセット 1410kcal 45.4g 35.2g 220.0g 3579mg 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）

	6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17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 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め たたきごぼう ★味噌汁		卵乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 人参しりしり 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ チキンアラビアータ 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵麦 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
	エネルギー		135kcal	294kcal	エネルギー		162kcal	321kcal	エネルギー		193kcal	352kcal	エネルギー		111kcal	270kcal
	蛋白質		5.1g	8.8g	蛋白質		6.3g	10.0g	蛋白質		10.8g	14.5g	蛋白質		4.1g	7.8g
	脂質		5.4g	6.1g	脂質		8.8g	9.5g	脂質		11.6g	12.3g	脂質		3.2g	3.9g
昼	★全粥240g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め スープキャベツ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 一口ナスのオランダ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 切干とインゲンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		乳麦 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
	エネルギー		280kcal	439kcal	エネルギー		178kcal	337kcal	エネルギー		248kcal	407kcal	エネルギー		191kcal	350kcal
	蛋白質		16.3g	20.0g	蛋白質		10.2g	13.9g	蛋白質		6.7g	10.4g	蛋白質		16.5g	20.2g
	脂質		13.5g	14.2g	脂質		10.5g	11.2g	脂質		14.7g	15.4g	脂質		7.2g	7.9g
夕	★全粥240g ホイコーロー 野菜のおろし煮 春菊のおひたし ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ スナッパえんどう 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 四色なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風唐揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 大根の酢漬 四川マーボ春雨 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦落 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
	エネルギー		228kcal	387kcal	エネルギー		323kcal	482kcal	エネルギー		201kcal	360kcal	エネルギー		328kcal	487kcal
	蛋白質		9.2g	12.9g	蛋白質		12.9g	16.6g	蛋白質		20.1g	23.8g	蛋白質		11.8g	15.5g
	脂質		13.9g	14.6g	脂質		15.1g	15.8g	脂質		5.2g	5.9g	脂質		18.1g	18.8g
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 228kcal 9.2g 13.9g 16.1g 893mg 2.3g	フルセット 387kcal 12.9g 14.6g 49.1g 1333mg 3.4g	★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 323kcal 12.9g 15.1g 30.9g 1048mg 2.7g	フルセット 482kcal 16.6g 15.8g 63.9g 1488mg 3.8g	★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 201kcal 20.1g 5.2g 18.1g 1108mg 2.8g	フルセット 360kcal 23.8g 5.9g 51.1g 1548mg 3.9g	★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 328kcal 11.8g 18.1g 29.7g 1025mg 2.6g	フルセット 487kcal 15.5g 18.8g 62.7g 1465mg 3.7g
	★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 643kcal 30.6g 32.8g 55.4g 2501mg 6.4g	フルセット 1120kcal 41.7g 34.9g 154.4g 3821mg 9.7g	★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 663kcal 29.4g 34.4g 57.9g 2464mg 6.3g	フルセット 1140kcal 40.5g 36.5g 156.9g 3784mg 9.7g	★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 642kcal 37.6g 31.5g 49.1g 2468mg 6.3g	フルセット 1119kcal 48.7g 33.6g 148.1g 3788mg 9.6g	★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 630kcal 32.4g 28.5g 60.7g 2195mg 5.6g	フルセット 1107kcal 43.5g 30.6g 159.7g 3515mg 8.9g
	★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 643kcal 30.6g 32.8g 55.4g 2501mg 6.4g	フルセット 1120kcal 41.7g 34.9g 154.4g 3821mg 9.7g	★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 663kcal 29.4g 34.4g 57.9g 2464mg 6.3g	フルセット 1140kcal 40.5g 36.5g 156.9g 3784mg 9.7g	★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 642kcal 37.6g 31.5g 49.1g 2468mg 6.3g	フルセット 1119kcal 48.7g 33.6g 148.1g 3788mg 9.6g	★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 630kcal 32.4g 28.5g 60.7g 2195mg 5.6g	フルセット 1107kcal 43.5g 30.6g 159.7g 3515mg 8.9g
	★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 643kcal 30.6g 32.8g 55.4g 2501mg 6.4g	フルセット 1120kcal 41.7g 34.9g 154.4g 3821mg 9.7g	★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 663kcal 29.4g 34.4g 57.9g 2464mg 6.3g	フルセット 1140kcal 40.5g 36.5g 156.9g 3784mg 9.7g	★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 642kcal 37.6g 31.5g 49.1g 2468mg 6.3g	フルセット 1119kcal 48.7g 33.6g 148.1g 3788mg 9.6g	★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 630kcal 32.4g 28.5g 60.7g 2195mg 5.6g	フルセット 1107kcal 43.5g 30.6g 159.7g 3515mg 8.9g
	★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 643kcal 30.6g 32.8g 55.4g 2501mg 6.4g	フルセット 1120kcal 41.7g 34.9g 154.4g 3821mg 9.7g	★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 663kcal 29.4g 34.4g 57.9g 2464mg 6.3g	フルセット 1140kcal 40.5g 36.5g 156.9g 3784mg 9.7g	★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 642kcal 37.6g 31.5g 49.1g 2468mg 6.3g	フルセット 1119kcal 48.7g 33.6g 148.1g 3788mg 9.6g	★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 630kcal 32.4g 28.5g 60.7g 2195mg 5.6g	フルセット 1107kcal 43.5g 30.6g 159.7g 3515mg 8.9g

★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）

	6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17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 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	124kcal	298kcal		
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g		
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	3.1g	3.8g		
	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	21.3g	59.7g		
	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	418mg	941mg		
	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.4g		
昼	★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(とろみ)			乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦落 卵麦か 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	164kcal	338kcal		
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.1g	7.9g		
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	7.9g	8.6g		
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	17.6g	56.0g		
ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	776mg	1299mg			
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g			
タ	★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(とろみ)			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	138kcal	312kcal		
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.5g	12.3g		
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	4.5g	5.2g		
	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	16.8g	55.2g		
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	958mg	1481mg			
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.4g	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	426kcal	948kcal		
	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	16.0g	27.4g		
	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	15.5g	17.6g	脂質	15.5g	17.6g		
	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	55.7g	170.9g		
	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2152mg	3721mg		
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	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。

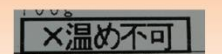
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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