



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8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 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)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 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	177kcal	439kcal	166kcal	432kcal	143kcal	411kcal	202kcal	469kcal	138kcal	394kcal
	たんぱく質	11.8g	17.5g	7.7g	13.6g	8.5g	14.5g	12.5g	18.3g	10.4g	15.6g
	脂質	6.0g	6.9g	8.7g	10.3g	6.3g	7.9g	6.5g	8.1g	3.1g	3.8g
炭水化物	19.1g	74.8g	14.7g	69.6g	12.8g	67.9g	23.8g	78.8g	16.3g	71.4g	
ナトリウム	642mg	868mg	764mg	990mg	597mg	826mg	752mg	979mg	704mg	871mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.9g	2.5g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあつさり煮 チンジャオロース ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	212kcal	468kcal	234kcal	493kcal	215kcal	469kcal	208kcal	462kcal	213kcal	473kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	15.4g	20.6g	19.0g	24.1g	14.6g	19.7g	13.1g	18.5g
	脂質	10.3g	11.0g	12.3g	13.6g	9.8g	10.6g	13.5g	14.3g	11.7g	12.7g
炭水化物	17.3g	72.4g	14.3g	68.7g	14.0g	68.4g	6.8g	61.0g	13.8g	68.8g	
ナトリウム	891mg	1058mg	591mg	776mg	902mg	1070mg	545mg	693mg	666mg	920mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	1.5g	2.0g	2.3g	2.7g	1.4g	1.8g	1.7g	2.3g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦	★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)	麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 スナッペンどう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	249kcal	510kcal	212kcal	468kcal	264kcal	526kcal	211kcal	467kcal	299kcal	563kcal	
たんぱく質	14.1g	19.5g	15.9g	21.0g	14.1g	19.7g	13.5g	18.6g	20.6g	26.3g	
脂質	15.9g	16.9g	8.5g	9.3g	16.4g	17.3g	12.6g	12.6g	15.7g	16.6g	
炭水化物	10.8g	65.9g	16.9g	71.8g	14.9g	70.4g	12.6g	67.5g	17.8g	73.9g	
ナトリウム	653mg	881mg	777mg	1006mg	662mg	888mg	736mg	965mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	2.1g	2.7g	
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦	★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)	麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 スナッペンどう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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	638kcal	1417kcal	612kcal	1393kcal	622kcal	1406kcal	621kcal	1398kcal	650kcal	1430kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	39.0g	55.2g	41.6g	58.3g	40.6g	56.6g	44.1g	60.4g
	脂質	32.2g	34.8g	29.5g	33.2g	32.5g	35.8g	31.8g	35.0g	30.5g	33.1g
炭水化物	47.2g	213.1g	45.9g	210.1g	41.7g	206.7g	43.2g	207.3g	47.9g	214.1g	
ナトリウム	2186mg	2807mg	2132mg	2772mg	2161mg	2784mg	2033mg	2637mg	2194mg	2842mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.4g	7.1g	5.5g	7.1g	5.2g	6.8g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	811kcal	1592kcal	823kcal	1607kcal	820kcal	1597kcal	848kcal	1628kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	46.9g	63.1g	49.0g	65.7g	48.5g	64.5g	51.0g	67.3g
	脂質	39.2g	41.8g	36.5g	40.2g	39.5g	42.8g	38.8g	42.0g	37.5g	40.1g
	炭水化物	75.0g	240.9g	74.1g	238.3g	70.6g	235.6g	71.4g	235.5g	76.8g	243.0g
	ナトリウム	2262mg	2883mg	2208mg	2848mg	2238mg	2861mg	2109mg	2713mg	2268mg	2916mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.6g	7.3g	5.7g	7.3g	5.4g	7.0g	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る事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8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 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	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め	卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	138kcal	331kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	3.1g	3.6g
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	704mg	705mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め	卵乳麦 卵乳麦 卵麦落	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあつさり煮 チンジャオロース	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	6.8g	48.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	902mg	903mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	666mg	667mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★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	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え	麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 スナッペンどう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物	麦 麦 麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	299kcal	492kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	15.9g	16.4g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	16.4g	16.9g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	15.7g	16.2g
	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.8g	59.7g
ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	824mg	825mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	638kcal	1217kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.1g	54.0g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	47.9g	173.6g
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	811kcal	1390kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	51.0g	60.9g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	70.6g	196.3g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	76.8g	202.5g
	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2268mg	2271mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 里芋のかに風あんかけ 南瓜サラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 大根と蒔の出汁煮 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ	卵麦 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 296kcal	539kcal	エネルギー 325kcal	568kcal	エネルギー 232kcal	475kcal	エネルギー 263kcal	506kcal	エネルギー 286kcal	529kcal
たんぱく質 6.4g	10.5g	たんぱく質 7.9g	12.0g	たんぱく質 5.3g	9.4g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 3.6g	7.7g
脂質 17.6g	18.2g	脂質 16.6g	17.2g	脂質 13.6g	14.2g	脂質 14.4g	15.0g	脂質 15.7g	16.3g
炭水化物 25.6g	78.4g	炭水化物 36.1g	88.9g	炭水化物 22.0g	74.8g	炭水化物 25.0g	77.8g	炭水化物 32.0g	84.8g
ナトリウム 585mg	586mg	ナトリウム 762mg	763mg	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 505mg	506mg
カリウム 555mg	616mg	カリウム 437mg	498mg	カリウム 361mg	422mg	カリウム 276mg	337mg	カリウム 449mg	510mg
リン 101mg	166mg	リン 117mg	182mg	リン 97mg	162mg	リン 87mg	152mg	リン 67mg	132mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g カレイの照焼 スナップえんどう ナスの挽肉炒め さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 天津飯の具 白菜と豚肉の煮びたし 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあっさり煮	乳麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 358kcal	601kcal	エネルギー 321kcal	564kcal	エネルギー 428kcal	671kcal	エネルギー 363kcal	606kcal	エネルギー 342kcal	585kcal
たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 13.0g	17.1g
脂質 25.2g	25.8g	脂質 22.6g	23.2g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 23.2g	23.8g	脂質 20.7g	21.3g
炭水化物 21.7g	74.5g	炭水化物 16.1g	68.9g	炭水化物 41.8g	94.6g	炭水化物 28.8g	81.6g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 437mg	438mg	ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 550mg	551mg	ナトリウム 909mg	910mg	ナトリウム 669mg	670mg
カリウム 593mg	654mg	カリウム 433mg	494mg	カリウム 550mg	611mg	カリウム 333mg	394mg	カリウム 639mg	700mg
リン 155mg	220mg	リン 160mg	225mg	リン 187mg	252mg	リン 141mg	206mg	リン 178mg	243mg
食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ごま風味炒め カラフルサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	麦 乳麦 卵
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 355kcal	598kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 351kcal	594kcal	エネルギー 369kcal	612kcal
たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 11.0g	15.1g
脂質 16.1g	16.7g	脂質 23.1g	23.7g	脂質 22.5g	23.1g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 22.4g	23.0g
炭水化物 43.2g	96.0g	炭水化物 25.4g	78.2g	炭水化物 20.4g	73.2g	炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 25.9g	78.7g
ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 546mg	547mg
カリウム 479mg	540mg	カリウム 383mg	444mg	カリウム 414mg	475mg	カリウム 633mg	694mg	カリウム 278mg	339mg
リン 155mg	220mg	リン 142mg	207mg	リン 129mg	194mg	リン 155mg	220mg	リン 97mg	162mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 1008kcal	1737kcal	エネルギー 1001kcal	1730kcal	エネルギー 988kcal	1717kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 997kcal	1726kcal
たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 29.3g	41.6g	たんぱく質 26.1g	38.4g	たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 27.6g	39.9g
脂質 58.9g	60.7g	脂質 62.3g	64.1g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 60.6g	62.4g	脂質 58.8g	60.6g
炭水化物 90.5g	248.9g	炭水化物 77.6g	236.0g	炭水化物 84.2g	242.6g	炭水化物 75.7g	234.1g	炭水化物 82.7g	241.1g
ナトリウム 1716mg	1719mg	ナトリウム 2125mg	2125mg	ナトリウム 1873mg	1873mg	ナトリウム 2159mg	2159mg	ナトリウム 1720mg	1723mg
カリウム 1627mg	1810mg	カリウム 1253mg	1436mg	カリウム 1325mg	1508mg	カリウム 1242mg	1425mg	カリウム 1366mg	1549mg
リン 411mg	606mg	リン 419mg	614mg	リン 413mg	608mg	リン 383mg	578mg	リン 342mg	537mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.4g	4.4g
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 1072kcal	1801kcal	エネルギー 1049kcal	1778kcal	エネルギー 1051kcal	1780kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1045kcal	1774kcal
たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 29.3g	41.6g	たんぱく質 28.0g	40.3g
脂質 59.0g	60.8g	脂質 62.4g	64.2g	脂質 59.0g	60.8g	脂質 60.7g	62.5g	脂質 58.9g	60.7g
炭水化物 106.0g	264.4g	炭水化物 89.1g	247.5g	炭水化物 99.4g	257.8g	炭水化物 91.2g	249.6g	炭水化物 94.2g	252.6g
ナトリウム 1719mg	1722mg	ナトリウム 2128mg	2131mg	ナトリウム 1874mg	1874mg	ナトリウム 2159mg	2162mg	ナトリウム 1723mg	1726mg
カリウム 1687mg	1870mg	カリウム 1309mg	1492mg	カリウム 1382mg	1565mg	カリウム 1302mg	1485mg	カリウム 1422mg	1605mg
リン 418mg	613mg	リン 425mg	620mg	リン 416mg	611mg	リン 390mg	585mg	リン 348mg	543mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.4g	4.4g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



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

ワンポイントアドバイス

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

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8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 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	卵乳 麦落 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 238kcal	528kcal	エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 221kcal	511kcal	エネルギー 214kcal	504kcal	エネルギー 180kcal	470kcal
たんぱく質 11.1g	16.0g	たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 10.0g	14.9g
脂質 12.5g	13.2g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 6.8g	7.5g
炭水化物 20.4g	83.3g	炭水化物 9.5g	72.4g	炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 20.0g	82.9g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 458mg	459mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 785mg	786mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 415mg	487mg	カリウム 336mg	408mg	カリウム 522mg	594mg	カリウム 341mg	413mg	カリウム 552mg	624mg
リン 163mg	240mg	リン 108mg	185mg	リン 161mg	238mg	リン 93mg	170mg	リン 168mg	245mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	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
★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 白菜と人参の炒め煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 肉丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g アジのカレー焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 283kcal	573kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 260kcal	550kcal	エネルギー 343kcal	633kcal	エネルギー 284kcal	574kcal
たんぱく質 12.4g	17.3g	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 15.9g	20.8g
脂質 18.5g	19.2g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 13.9g	14.6g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 15.7g	16.4g
炭水化物 16.4g	79.3g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 14.8g	77.7g	炭水化物 20.0g	82.9g	炭水化物 17.7g	80.6g
ナトリウム 687mg	688mg	ナトリウム 813mg	814mg	ナトリウム 768mg	769mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 706mg	707mg
カリウム 612mg	684mg	カリウム 609mg	681mg	カリウム 504mg	576mg	カリウム 414mg	486mg	カリウム 424mg	496mg
リン 219mg	296mg	リン 191mg	268mg	リン 216mg	293mg	リン 187mg	264mg	リン 208mg	285mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)75g		◎黄桃(缶)75g	
★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦落 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 283kcal	573kcal	エネルギー 338kcal	628kcal	エネルギー 277kcal	567kcal	エネルギー 319kcal	609kcal	エネルギー 368kcal	658kcal
たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 19.1g	24.0g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 16.6g	21.5g
脂質 16.0g	16.7g	脂質 16.3g	17.0g	脂質 16.1g	17.2g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 25.4g	26.1g
炭水化物 19.4g	82.3g	炭水化物 29.1g	92.0g	炭水化物 16.8g	79.7g	炭水化物 26.2g	89.1g	炭水化物 16.2g	79.1g
ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 694mg	695mg
カリウム 459mg	531mg	カリウム 628mg	700mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 606mg	678mg
リン 188mg	265mg	リン 209mg	286mg	リン 218mg	295mg	リン 169mg	246mg	リン 209mg	286mg
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 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 804kcal	1674kcal	エネルギー 816kcal	1686kcal	エネルギー 758kcal	1628kcal	エネルギー 876kcal	1746kcal	エネルギー 832kcal	1702kcal
たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 42.5g	57.2g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 42.5g	57.2g
脂質 47.0g	49.1g	脂質 45.2g	47.3g	脂質 44.1g	46.2g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 47.9g	50.0g
炭水化物 56.2g	244.9g	炭水化物 61.8g	250.5g	炭水化物 47.3g	236.0g	炭水化物 66.2g	254.9g	炭水化物 54.0g	242.7g
ナトリウム 2065mg	2068mg	ナトリウム 1996mg	1999mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2130mg	2133mg	ナトリウム 2086mg	2089mg
カリウム 1486mg	1702mg	カリウム 1573mg	1789mg	カリウム 1532mg	1748mg	カリウム 1267mg	1483mg	カリウム 1582mg	1798mg
リン 570mg	801mg	リン 508mg	739mg	リン 595mg	826mg	リン 449mg	680mg	リン 585mg	816mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g
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 900kcal	1770kcal	エネルギー 944kcal	1814kcal	エネルギー 884kcal	1754kcal	エネルギー 924kcal	1794kcal	エネルギー 896kcal	1766kcal
たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 42.2g	56.9g	たんぱく質 43.1g	57.8g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 42.9g	57.6g
脂質 47.2g	49.3g	脂質 45.4g	47.5g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 48.8g	50.9g	脂質 48.0g	50.1g
炭水化物 79.2g	267.9g	炭水化物 92.7g	281.4g	炭水化物 77.8g	266.5g	炭水化物 77.7g	266.4g	炭水化物 69.5g	258.2g
ナトリウム 2071mg	2074mg	ナトリウム 2002mg	2005mg	ナトリウム 2119mg	2122mg	ナトリウム 2133mg	2136mg	ナトリウム 2089mg	2092mg
カリウム 1599mg	1815mg	カリウム 1693mg	1909mg	カリウム 1646mg	1862mg	カリウム 1323mg	1539mg	カリウム 1642mg	1858mg
リン 582mg	813mg	リン 522mg	753mg	リン 601mg	832mg	リン 455mg	686mg	リン 592mg	823mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	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。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（やわらか普通食）

7月4日(月)			7月5日(火)			7月6日(水)			7月7日(木)			7月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
肉団子の中華炒め	卵乳麦落		蕪と鶏肉の煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根の千切煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		白菜と若芽のナムル	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		菜の花としらすのおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	154kcal	433kcal	エネルギー	109kcal	386kcal	エネルギー	124kcal	391kcal
蛋白質	7.4g	13.1g	蛋白質	8.1g	14.2g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	4.3g	10.7g	蛋白質	5.8g	11.7g
脂質	9.7g	10.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	6.6g	7.5g
炭水化物	28.8g	85.2g	炭水化物	14.8g	71.5g	炭水化物	11.1g	70.2g	炭水化物	13.3g	69.8g	炭水化物	11.9g	68.6g
ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	701mg	1144mg	ナトリウム	779mg	1220mg	ナトリウム	543mg	985mg	ナトリウム	742mg	1184mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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		
鶏肉と野菜のトマトソース	乳麦		ホイコーロー	麦落		白身魚みりん焼	麦		肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		鯖の生姜煮	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		法蓮草	麦	
和風スパゲティ	乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落		ハムの和風サラダ	卵乳麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		中華サラダ	乳麦	
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	483kcal	エネルギー	333kcal	609kcal	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	295kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	585kcal
蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	9.4g	15.8g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	14.7g	20.4g
脂質	11.2g	12.2g	脂質	23.3g	25.0g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	20.3g	21.2g
炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	14.8g	71.1g	炭水化物	31.3g	87.7g	炭水化物	16.8g	73.2g
ナトリウム	853mg	1294mg	ナトリウム	909mg	1370mg	ナトリウム	702mg	1145mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	793mg	1237mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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		
ホッケの磯辺焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ハーフチキンソテー	卵		とんかつ	乳麦		甘辛チキン	麦	
人参のレモン煮	乳麦		スナッフえんどう	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		うま塩キャベツ	麦		ブロッコリー	麦	
切干大根と豚肉の炒め物	麦		麩の野菜あんかけ	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		ツナじゃがバター	乳麦	
五目野菜の甘酢和え	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	210kcal	486kcal	エネルギー	170kcal	453kcal	エネルギー	204kcal	471kcal	エネルギー	314kcal	590kcal	エネルギー	245kcal	515kcal
蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	12.1g	18.6g	蛋白質	14.0g	19.8g
脂質	10.5g	12.2g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	17.6g	18.7g	脂質	12.3g	13.2g
炭水化物	13.5g	69.7g	炭水化物	18.9g	78.9g	炭水化物	14.6g	71.1g	炭水化物	27.7g	85.3g	炭水化物	20.1g	77.3g
ナトリウム	742mg	1183mg	ナトリウム	765mg	1207mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	771mg	1232mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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		
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	654kcal	1468kcal	エネルギー	649kcal	1477kcal	エネルギー	604kcal	1416kcal	エネルギー	718kcal	1537kcal	エネルギー	687kcal	1491kcal
蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	28.4g	47.0g	蛋白質	32.2g	49.7g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	34.5g	51.9g
脂質	31.4g	35.0g	脂質	33.8g	37.4g	脂質	33.5g	36.2g	脂質	36.4g	40.1g	脂質	39.2g	41.9g
炭水化物	58.4g	228.2g	炭水化物	53.9g	227.0g	炭水化物	40.5g	212.4g	炭水化物	72.3g	242.8g	炭水化物	48.8g	219.1g
ナトリウム	2140mg	3464mg	ナトリウム	2375mg	3721mg	ナトリウム	2056mg	3382mg	ナトリウム	2365mg	3692mg	ナトリウム	2306mg	3653mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (刻み食)

7月4日(月)			7月5日(火)			7月6日(水)			7月7日(木)			7月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
肉団子の中華炒め	卵乳麦落		蕪と鶏肉の煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根の千切煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		白菜と若芽のナムル	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		菜の花としらすのおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	124kcal	283kcal
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	5.8g	9.5g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	11.9g	44.9g
ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	742mg	1182mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉と野菜のトマトソース	乳麦		ホイコーロー	麦落		白身魚みりん焼	麦		肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		鯖の生姜煮	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		法蓮草	麦	
和風スパゲティ	乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落		ハムの和風サラダ	卵乳麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		中華サラダ	乳麦	
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	370kcal	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	318kcal	477kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	14.7g	18.4g
脂質	11.2g	11.9g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	20.3g	21.0g
炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	16.8g	49.8g
ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	793mg	1233mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの磯辺焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ハーブチキンソテー	卵		とんかつ	乳麦		甘辛チキン	麦	
人参のレモン煮	乳麦		スナッパえんどう	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		うま塩キャベツ	麦		ブロッコリー	麦	
切干大根と豚肉の炒め物	麦		麩の野菜あんかけ	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		ツナじゃがバター	乳麦	
五目野菜の甘酢和え	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	245kcal	404kcal
蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.0g	17.7g
脂質	10.5g	11.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	12.3g	13.0g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	20.1g	53.1g
ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	771mg	1211mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	654kcal	1131kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	718kcal	1195kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal
蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	34.5g	45.6g
脂質	31.4g	33.5g	脂質	33.8g	35.9g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	39.2g	41.3g
炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	40.5g	139.5g	炭水化物	72.3g	171.3g	炭水化物	48.8g	147.8g
ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	2375mg	3695mg	ナトリウム	2056mg	3376mg	ナトリウム	2365mg	3685mg	ナトリウム	2306mg	3626mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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4日(月)			7月5日(火)			7月6日(水)			7月7日(木)			7月8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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	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	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g
	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	炭水化物	12.5g	50.9g
	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	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg
	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	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
	赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.3g	10.0g
	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	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦	
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	191kcal	365kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.7g	58.1g
	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg
	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	食塩相当量	2.3g	3.6g
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	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	466kcal	988kcal
	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.6g	31.0g	蛋白質	20.0g	31.4g
	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	20.0g	22.1g	脂質	21.1g	23.2g
	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	49.9g	165.1g
ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	
食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	

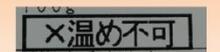
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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
- 湯せん
 - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (b) 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