



週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

	7月11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15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 目玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の味噌炒め 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 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	436kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	169kcal	442kcal
	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	8.0g	13.8g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	11.3g	17.6g
	脂質	10.8g	12.1g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	12.1g	68.2g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	13.3g	69.1g
ナトリウム	521mg	686mg	ナトリウム	516mg	743mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	676mg	930mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		乳麦 麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	281kcal	535kcal	エネルギー	266kcal	523kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	257kcal	516kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	21.0g	26.1g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.0g	23.6g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.4g	14.7g
	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	16.8g	71.2g	炭水化物	19.4g	74.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.3g	71.7g
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	907mg	1055mg	ナトリウム	731mg	978mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	759mg	944mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・ひじき)		麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)		麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッペンえんどう 菜の花のツナ炒め マリーネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		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	224kcal	479kcal	エネルギー	196kcal	453kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	189kcal	445kcal
	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.5g	19.6g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	8.6g	9.4g
	炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	14.8g	69.7g
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	662mg	810mg	ナトリウム	729mg	876mg	ナトリウム	723mg	952mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	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	635kcal	1415kcal	エネルギー	662kcal	1437kcal	エネルギー	648kcal	1426kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	615kcal	1403kcal
	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	44.6g	60.3g	たんぱく質	42.3g	58.4g	たんぱく質	42.9g	59.1g	たんぱく質	39.4g	56.0g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	32.8g	35.3g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	30.5g	34.3g
	炭水化物	42.3g	206.2g	炭水化物	45.9g	211.4g	炭水化物	49.3g	213.7g	炭水化物	44.1g	209.7g	炭水化物	45.4g	210.5g
	ナトリウム	2071mg	2691mg	ナトリウム	2148mg	2751mg	ナトリウム	2155mg	2777mg	ナトリウム	2004mg	2651mg	ナトリウム	2118mg	2758mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	860kcal	1635kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	816kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	51.5g	67.2g	たんぱく質	50.0g	66.1g	たんぱく質	49.0g	65.2g	たんぱく質	46.8g	63.4g
	脂質	39.0g	42.7g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.9g	41.5g	脂質	37.5g	41.3g
	炭水化物	74.2g	238.1g	炭水化物	74.8g	240.3g	炭水化物	77.1g	241.5g	炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	74.3g	239.4g
	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2222mg	2825mg	ナトリウム	2231mg	2853mg	ナトリウム	2078mg	2725mg	ナトリウム	2195mg	2835mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g

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

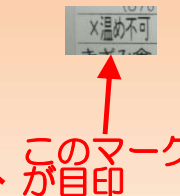


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

7月11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15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 目玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の味噌炒め 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 若竹煮	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	21.0g	24.3g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	907mg	908mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッペンえんどう 菜の花のツナ炒め マリーネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦					
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			
	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	189kcal	382kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.8g	56.7g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	723mg	724mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	44.6g	54.5g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	42.3g	168.0g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	45.4g	171.1g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	74.3g	200.0g
	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

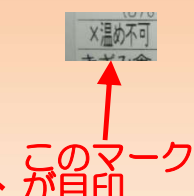


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

7月11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15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 じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜のブラウンソース煮込み れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ	卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 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	159kcal	402kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	207kcal	450kcal
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	7.6g	8.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	20.3g	73.1g
	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	503mg	504mg
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	376mg	437mg
	リン	107mg	172mg	リン	162mg	227mg	リン	131mg	196mg	リン	91mg	156mg	リン	75mg	140mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g カルピ井の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ	乳麦 乳 卵	★ごはん150g ポークジンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ	麦 乳麦 卵乳	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ	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	449kcal	692kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	400kcal	643kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	28.3g	28.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	39.9g	92.7g
	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	552mg	613mg
	リン	173mg	238mg	リン	133mg	198mg	リン	157mg	222mg	リン	175mg	240mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ スナッペンうどん さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し	乳 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ	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	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	22.1g	22.7g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.3g	80.1g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	732mg	793mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	510mg	571mg
	リン	153mg	218mg	リン	176mg	241mg	リン	87mg	152mg	リン	131mg	196mg	リン	163mg	228mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	87.5g	245.9g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1861mg	1861mg	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1794mg	1797mg
	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1693mg	1876mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	433mg	628mg	リン	471mg	666mg	リン	375mg	570mg	リン	397mg	592mg	リン	367mg	562mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		55.5g	57.3g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	56.7g	58.5g
炭水化物		102.3g	260.7g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	118.2g	276.6g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	103.0g	261.4g
ナトリウム		2149mg	2152mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1724mg	1727mg	ナトリウム	1797mg	1800mg
カリウム		1664mg	1847mg	カリウム	1753mg	1936mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1498mg	1681mg
リン		439mg	634mg	リン	478mg	673mg	リン	381mg	576mg	リン	400mg	595mg	リン	374mg	569mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g
エネルギー		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質	55.5g	57.3g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	56.7g	58.5g	

※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

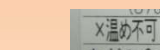


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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



- 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)

7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15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 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 春菊のなめこ和え	卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ カボチャとハムのサラダ	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生巻炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ	麦 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 216kcal	506kcal	エネルギー 216kcal	506kcal	エネルギー 204kcal	494kcal	エネルギー 213kcal	503kcal	エネルギー 200kcal	490kcal
たんぱく質 8.1g	13.0g	たんぱく質 7.9g	12.8g	たんぱく質 12.0g	16.9g	たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 9.2g	14.1g
脂質 11.7g	12.4g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 11.5g	12.2g	脂質 13.2g	13.9g	脂質 9.4g	10.1g
炭水化物 19.6g	82.5g	炭水化物 22.6g	85.5g	炭水化物 14.1g	77.0g	炭水化物 14.4g	77.3g	炭水化物 18.8g	81.7g
ナトリウム 505mg	506mg	ナトリウム 620mg	621mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 337mg	409mg	カリウム 363mg	435mg	カリウム 466mg	538mg	カリウム 247mg	319mg	カリウム 513mg	585mg
リン 116mg	193mg	リン 118mg	195mg	リン 168mg	245mg	リン 116mg	193mg	リン 145mg	222mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 かひらわのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 白菜のおかかポン酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし	乳麦 乳麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 333kcal	623kcal	エネルギー 292kcal	582kcal	エネルギー 252kcal	542kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 293kcal	583kcal
たんぱく質 15.8g	20.7g	たんぱく質 18.2g	23.1g	たんぱく質 14.2g	19.1g	たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 16.8g	21.7g
脂質 10.8g	11.5g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 14.8g	15.5g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 14.7g	15.4g
炭水化物 45.8g	19.0g	炭水化物 19.0g	81.9g	炭水化物 15.0g	77.9g	炭水化物 16.0g	78.9g	炭水化物 22.8g	85.7g
ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 833mg	834mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 661mg	662mg
カリウム 898mg	970mg	カリウム 717mg	789mg	カリウム 545mg	617mg	カリウム 454mg	526mg	カリウム 553mg	625mg
リン 238mg	315mg	リン 231mg	308mg	リン 161mg	238mg	リン 178mg	255mg	リン 210mg	287mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食 ◎黄桃(缶) 75g		間食 ◎黄桃(缶) 150g		間食 ◎みかん(缶) 150g		間食 ◎バナナ(缶) 150g		間食 ◎黄桃(缶) 150g	
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	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 341kcal	631kcal	エネルギー 315kcal	605kcal	エネルギー 348kcal	638kcal	エネルギー 290kcal	580kcal	エネルギー 306kcal	596kcal
たんぱく質 16.1g	21.0g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 13.6g	18.5g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 17.6g	22.5g
脂質 24.2g	24.9g	脂質 20.7g	21.4g	脂質 19.2g	19.9g	脂質 16.1g	16.8g	脂質 17.9g	18.6g
炭水化物 12.6g	75.5g	炭水化物 18.6g	81.5g	炭水化物 30.9g	93.8g	炭水化物 23.8g	86.7g	炭水化物 17.2g	80.1g
ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 738mg	739mg	ナトリウム 830mg	831mg	ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 594mg	595mg
カリウム 487mg	559mg	カリウム 421mg	493mg	カリウム 657mg	729mg	カリウム 533mg	605mg	カリウム 540mg	612mg
リン 231mg	308mg	リン 176mg	253mg	リン 193mg	270mg	リン 155mg	232mg	リン 205mg	282mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 890kcal	1760kcal	エネルギー 823kcal	1693kcal	エネルギー 804kcal	1674kcal	エネルギー 783kcal	1653kcal	エネルギー 799kcal	1669kcal
たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 43.6g	58.3g
脂質 46.7g	48.8g	脂質 46.3g	48.4g	脂質 45.5g	47.6g	脂質 46.0g	48.1g	脂質 42.0g	44.1g
炭水化物 78.0g	266.7g	炭水化物 60.2g	248.9g	炭水化物 60.0g	248.7g	炭水化物 54.2g	242.9g	炭水化物 58.8g	247.5g
ナトリウム 1956mg	1959mg	ナトリウム 2191mg	2244mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 1937mg	1940mg	ナトリウム 1941mg	1944mg
カリウム 1722mg	1938mg	カリウム 1501mg	1717mg	カリウム 1668mg	1884mg	カリウム 1234mg	1450mg	カリウム 1606mg	1822mg
リン 585mg	816mg	リン 525mg	756mg	リン 522mg	753mg	リン 449mg	680mg	リン 560mg	791mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.9g	5.0g	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)	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 954kcal	1824kcal	エネルギー 951kcal	1821kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 909kcal	1779kcal	エネルギー 927kcal	1797kcal
たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 44.4g	59.1g
脂質 46.8g	48.9g	脂質 46.5g	48.6g	脂質 45.7g	47.8g	脂質 46.2g	48.3g	脂質 42.2g	44.3g
炭水化物 93.5g	282.2g	炭水化物 91.1g	279.8g	炭水化物 83.0g	271.7g	炭水化物 84.7g	273.4g	炭水化物 89.7g	278.4g
ナトリウム 1959mg	1962mg	ナトリウム 2197mg	2200mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 1937mg	1940mg	ナトリウム 1941mg	1944mg
カリウム 1782mg	1998mg	カリウム 1621mg	1837mg	カリウム 1781mg	1997mg	カリウム 1348mg	1564mg	カリウム 1726mg	1942mg
リン 592mg	823mg	リン 539mg	770mg	リン 534mg	765mg	リン 455mg	686mg	リン 574mg	805mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.9g	5.0g	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

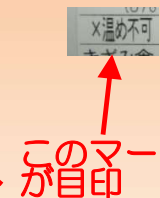


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	鶏と大根の味噌煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	和風ポトフ	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	じぶ風煮物
	竹の子と人参のおかか煮	麦	きんぴられんこん	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮
	コールスローサラダ	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	れんこんサラダ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	124kcal	407kcal	エネルギー	179kcal	449kcal	エネルギー	205kcal	479kcal
	蛋白質	5.8g	12.7g	蛋白質	6.8g	12.7g	蛋白質	8.4g	14.6g
	脂質	4.8g	6.6g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	12.4g	13.4g
	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	12.4g	69.6g	炭水化物	14.9g	72.5g
昼	ナトリウム	672mg	1113mg	ナトリウム	402mg	843mg	ナトリウム	534mg	977mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	★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
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ホッケのごま焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	サワラのエスカベッシュ
	スイートおさつ		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	人参グラッセ	乳麦	ブロッコリー		豚肉の柳川煮
食	菜の花のおひたし	麦	四色なます	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	金時豆煮	麦	春雨のピーナッツ和え
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦	ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁
	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	365kcal	631kcal	エネルギー	226kcal	493kcal	エネルギー	257kcal	524kcal
	蛋白質	11.2g	16.9g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	11.6g	17.2g
夕	脂質	18.5g	19.4g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	8.1g	9.0g
	炭水化物	36.6g	92.9g	炭水化物	27.6g	84.3g	炭水化物	34.4g	90.8g
	ナトリウム	676mg	1119mg	ナトリウム	1102mg	1564mg	ナトリウム	615mg	1059mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★大根めし	麦	★やわらかごはん180g
食	赤魚のスパイス焼	麦	カルビ井の具	麦落	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	さば塩焼		豚肉と夏野菜の炒め物
	人参のきんぴら	麦	切干とインゲンの煮物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	人参のレモン煮	乳麦	ジャガイモと椎茸の煮物
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ジャガバーコンサラダ	卵乳麦	南瓜サラダ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦か	キャベツとツナのナムル
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁
	★味噌汁	麦					★味噌汁		
合	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	494kcal	エネルギー	310kcal	586kcal	エネルギー	260kcal	568kcal
	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	14.7g	22.7g
	脂質	11.4g	12.3g	脂質	18.0g	19.7g	脂質	17.7g	20.2g
	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	9.8g	70.2g
計	ナトリウム	768mg	1210mg	ナトリウム	1044mg	1485mg	ナトリウム	848mg	1736mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	4.4g
	★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
	鶏と大根の味噌煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	和風ポトフ	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	じぶ風煮物
	竹の子と人参のおかか煮	麦	きんぴられんこん	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮
計	コールスローサラダ	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	れんこんサラダ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	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	717kcal	1532kcal	エネルギー	715kcal	1528kcal	エネルギー	722kcal	1571kcal
	蛋白質	33.6g	52.0g	蛋白質	28.9g	47.0g	蛋白質	34.7g	54.5g
計	脂質	34.7g	38.3g	脂質	37.5g	41.0g	脂質	38.2g	42.6g
	炭水化物	65.7g	235.7g	炭水化物	64.8g	235.1g	炭水化物	59.1g	233.5g
	ナトリウム	2116mg	3442mg	ナトリウム	2548mg	3892mg	ナトリウム	1997mg	3772mg
	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.2g	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。								

★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）

	7月11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15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 鶏と大根の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ きんぴられんこん バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 大根と竹輪の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁		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	124kcal	283kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	162kcal	321kcal
	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	8.4g	9.1g
昼	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 スイートおさつ 菜の花のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆とごぼうの味噌炒め 四色なます ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て ブロッコリー 金時豆煮 ポテトチキン ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラのエスカベッシュ 豚肉の柳川煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦落 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	365kcal	524kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	17.7g	21.4g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	15.1g	15.8g
夕	★全粥240g 赤魚のスパイス焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g カルビ丼の具 切干とインゲンの煮物 ジャガバーコンサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉と夏野菜の炒め物 ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		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	228kcal	387kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	12.6g	16.3g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	10.1g	10.8g
合 計	★全粥240g 赤魚のスパイス焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g カルビ丼の具 切干とインゲンの煮物 ジャガバーコンサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉と夏野菜の炒め物 ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		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	717kcal	1194kcal	エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	722kcal	1199kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal
	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	36.7g	47.8g
	脂質	34.7g	36.8g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	33.6g	35.7g
炭水化物	65.7g	164.7g	炭水化物	64.8g	163.8g	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	55.2g	154.2g	
ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	2548mg	3868mg	ナトリウム	2061mg	3381mg	ナトリウム	1997mg	3317mg	ナトリウム	2275mg	3595mg	
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	

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



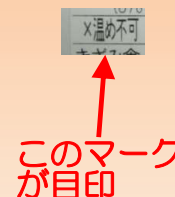
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15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 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とし 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		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(とろみ)		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(とろみ)		乳麦 乳麦 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	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal
	蛋白質	4.1g	7.9g	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
	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	3.1g	3.8g
	炭水化物	11.6g	50.0g	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
	ナトリウム	528mg	1051mg	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
	食塩相当量	1.3g	2.7g	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
昼	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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(とろみ)		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(とろみ)		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(とろみ)		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(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	20.8g	59.2g
ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	979mg	1502mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	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	2.5g	3.8g	
夕	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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(とろみ)		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(とろみ)		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(とろみ)		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(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
	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	10.1g	10.8g
	炭水化物	17.2g	55.6g	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
ナトリウム	892mg	1415mg	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	849mg	1372mg	
食塩相当量	2.3g	3.6g	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	2.2g	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	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal
	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.2g	29.6g
	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.1g	22.2g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	23.1g	25.2g
	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.9g	167.1g
	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2281mg	3850mg
	食塩相当量	5.7g	9.7g	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	5.9g	9.8g

★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。

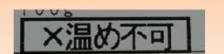
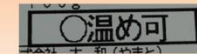
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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