



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵乳麦 卵乳麦 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	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	158kcal	422kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	10.0g	15.6g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.3g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.2g	9.1g
炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	10.8g	66.9g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	928mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	583mg	810mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 白身魚の和風さのこあん 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風さのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★味噌汁(巻麦・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 ミックスソテー 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 麦 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	264kcal	530kcal	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	506kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	22.1g	27.8g	たんぱく質	18.9g	24.0g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	12.6g	13.4g
炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	20.0g	76.1g	炭水化物	15.6g	70.0g	
ナトリウム	749mg	1002mg	ナトリウム	664mg	911mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	871mg	1098mg	ナトリウム	844mg	1012mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 スナックえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麦・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまだれ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 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	210kcal	466kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	245kcal	499kcal	エネルギー	226kcal	494kcal	
たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	18.6g	24.6g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	11.0g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	16.1g	16.9g	脂質	8.7g	10.3g	
炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.7g	66.1g	炭水化物	16.8g	71.9g	
ナトリウム	757mg	986mg	ナトリウム	940mg	1166mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	763mg	911mg	ナトリウム	714mg	943mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.3g	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	623kcal	1399kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal
	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.1g	60.8g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	29.5g	32.8g
	炭水化物	46.1g	210.1g	炭水化物	45.4g	211.0g	炭水化物	52.0g	216.3g	炭水化物	45.0g	210.4g	炭水化物	43.2g	208.8g
ナトリウム	2121mg	2751mg	ナトリウム	2164mg	2784mg	ナトリウム	2173mg	2839mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2141mg	2765mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1600kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	834kcal	1620kcal
たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	51.5g	68.2g	たんぱく質	54.4g	71.1g	
脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	36.5g	39.8g	
炭水化物	75.0g	239.0g	炭水化物	77.3g	242.9g	炭水化物	79.8g	244.1g	炭水化物	73.9g	239.3g	炭水化物	72.1g	237.7g	
ナトリウム	2198mg	2828mg	ナトリウム	2238mg	2858mg	ナトリウム	2249mg	2915mg	ナトリウム	2292mg	2893mg	ナトリウム	2215mg	2839mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

※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。  
 ※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

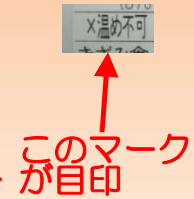


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 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	149kcal	342kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.2g	8.7g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	10.8g	52.7g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	583mg	584mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風さのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 ミックスソテー 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	22.1g	25.4g	たんぱく質	18.9g	22.2g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	844mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g サワラのバジルオリブ焼 スナッパえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物	麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ	麦 麦 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					
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	18.6g	21.9g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	16.8g	58.7g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	714mg	715mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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	
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	29.5g	31.0g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	43.2g	168.9g
ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	54.4g	64.3g
	脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	72.1g	197.8g
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2215mg	2218mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

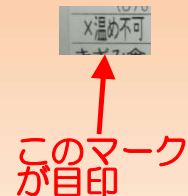


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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





# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1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 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦落か 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦か 卵	★ごはん150g スクランブルエッグ ナスの炒り煮 スープキャベツ	卵乳 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太春雨サラダ	卵乳麦落か 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ	乳麦 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	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	480mg	481mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	180mg	245mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	159mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きのこじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ	麦え 乳麦 卵麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエッグ	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	385kcal	628kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	24.8g	25.4g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g
	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	534mg	535mg
	カリウム	280mg	341mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	151mg	216mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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										
夕食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 肉干大根煮 マカロニマリーネサラダ	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	352kcal	595kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	906mg	907mg
	カリウム	437mg	498mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	155mg	220mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	180mg	245mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g
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	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	89.4g	247.8g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	486mg	681mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	421mg	616mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1045kcal
たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g	
炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	89.4g	247.8g	
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	
カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1317mg	1500mg	
リン	489mg	684mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	424mg	619mg	リン	421mg	616mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

## お食事の作り方

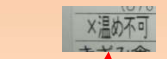


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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)

6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1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 豆腐のツナあんかけ 五色煮豆 法蓮草のおひたし	麦 卵 乳 乳 麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 乳 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵 乳 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	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 183kcal	473kcal	エネルギー 198kcal	488kcal	エネルギー 189kcal	479kcal	エネルギー 235kcal	525kcal	エネルギー 225kcal	515kcal
たんぱく質 12.5g	17.4g	たんぱく質 7.7g	12.6g	たんぱく質 11.2g	16.1g	たんぱく質 9.1g	14.0g	たんぱく質 9.6g	14.5g
脂質 8.4g	9.1g	脂質 10.6g	11.3g	脂質 8.4g	9.1g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 13.4g	14.1g
炭水化物 15.9g	78.8g	炭水化物 18.3g	81.2g	炭水化物 16.4g	79.3g	炭水化物 19.6g	82.5g	炭水化物 17.1g	80.0g
ナトリウム 523mg	524mg	ナトリウム 550mg	551mg	ナトリウム 526mg	527mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 703mg	704mg
カリウム 541mg	613mg	カリウム 477mg	549mg	カリウム 443mg	515mg	カリウム 521mg	593mg	カリウム 349mg	421mg
リン 159mg	236mg	リン 102mg	179mg	リン 147mg	224mg	リン 152mg	229mg	リン 132mg	209mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g
★ごはん180g 牛焼肉炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳 麦 乳	★ごはん180g 豚たまキャベツ 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵 乳 麦 乳	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 揚ナスの煮物 法蓮草のごま和え	麦 麦 乳 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 白菜と豚肉の煮びたし マリーネサラダ	麦 麦 卵 乳	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ブロッコリー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	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 323kcal	613kcal	エネルギー 300kcal	590kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 289kcal	579kcal	エネルギー 298kcal	588kcal
たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 19.9g	24.8g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 17.6g	22.5g
脂質 20.4g	21.1g	脂質 15.9g	16.6g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 18.1g	18.8g	脂質 15.6g	16.3g
炭水化物 20.5g	83.4g	炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 16.3g	79.2g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 21.4g	84.3g
ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 757mg	758mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 720mg	721mg
カリウム 517mg	589mg	カリウム 567mg	639mg	カリウム 416mg	488mg	カリウム 484mg	556mg	カリウム 474mg	546mg
リン 196mg	273mg	リン 234mg	311mg	リン 148mg	225mg	リン 135mg	212mg	リン 99mg	176mg
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 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み 油揚げの玉子とじ パンパンジーサラダ	麦 卵 乳	★ごはん180g 中華丼の具 ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 卵 乳	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵 乳	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ	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 273kcal	563kcal	エネルギー 282kcal	572kcal	エネルギー 307kcal	597kcal	エネルギー 275kcal	565kcal	エネルギー 272kcal	562kcal
たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 17.8g	22.7g	たんぱく質 14.1g	19.0g
脂質 16.9g	17.0g	脂質 17.3g	18.0g	脂質 17.0g	17.7g	脂質 16.8g	17.5g	脂質 16.6g	17.3g
炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 18.7g	81.6g	炭水化物 26.4g	89.3g	炭水化物 13.4g	76.3g	炭水化物 14.7g	77.6g
ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 959mg	960mg	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 640mg	641mg
カリウム 594mg	666mg	カリウム 559mg	631mg	カリウム 433mg	505mg	カリウム 644mg	716mg	カリウム 483mg	555mg
リン 243mg	320mg	リン 250mg	327mg	リン 165mg	242mg	リン 205mg	282mg	リン 188mg	265mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 779kcal	1649kcal	エネルギー 780kcal	1650kcal	エネルギー 760kcal	1630kcal	エネルギー 799kcal	1669kcal	エネルギー 795kcal	1665kcal
たんぱく質 41.5g	56.2g	たんぱく質 40.8g	55.5g	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 41.7g	56.4g	たんぱく質 41.3g	56.0g
脂質 45.7g	47.8g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 41.4g	43.5g	脂質 48.6g	50.7g	脂質 45.6g	47.7g
炭水化物 51.1g	239.8g	炭水化物 55.9g	244.6g	炭水化物 59.1g	247.8g	炭水化物 47.3g	236.0g	炭水化物 53.2g	241.9g
ナトリウム 1888mg	1891mg	ナトリウム 2266mg	2269mg	ナトリウム 1884mg	1887mg	ナトリウム 2082mg	2085mg	ナトリウム 2069mg	2072mg
カリウム 1652mg	1868mg	カリウム 1603mg	1819mg	カリウム 1292mg	1508mg	カリウム 1649mg	1865mg	カリウム 1306mg	1522mg
リン 598mg	829mg	リン 586mg	817mg	リン 460mg	691mg	リン 492mg	723mg	リン 419mg	650mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g
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 905kcal	1775kcal	エネルギー 908kcal	1778kcal	エネルギー 886kcal	1756kcal	エネルギー 895kcal	1765kcal	エネルギー 923kcal	1793kcal
たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 41.6g	56.3g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 42.5g	57.2g	たんぱく質 42.1g	56.8g
脂質 45.9g	48.0g	脂質 44.0g	46.1g	脂質 41.6g	43.7g	脂質 48.8g	50.9g	脂質 45.8g	47.9g
炭水化物 81.6g	270.3g	炭水化物 86.6g	275.5g	炭水化物 89.6g	278.3g	炭水化物 70.3g	259.0g	炭水化物 84.1g	272.8g
ナトリウム 1890mg	1893mg	ナトリウム 2272mg	2275mg	ナトリウム 1889mg	1892mg	ナトリウム 2088mg	2091mg	ナトリウム 2069mg	2072mg
カリウム 1766mg	1982mg	カリウム 1723mg	1939mg	カリウム 1406mg	1622mg	カリウム 1762mg	1978mg	カリウム 1426mg	1642mg
リン 604mg	835mg	リン 600mg	831mg	リン 466mg	697mg	リン 504mg	735mg	リン 433mg	664mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g

## お食事の作り方

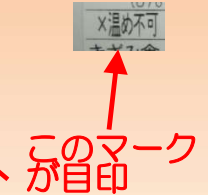


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

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





# 週間献立表 (やわらか普通食)

6月27日(月)			6月28日(火)			6月29日(水)			6月30日(木)			7月1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		
がんと白菜の煮物	麦		スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			油揚げの玉子とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
五色煮豆	卵麦		マカロニトマト炒め	乳麦	さつま芋の甘露煮	麦			切干と挽肉のオイスター炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		ごぼうのごま酢和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦			春雨の中華和え	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
★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	197kcal	469kcal	エネルギー	184kcal	458kcal	エネルギー	112kcal	393kcal	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	172kcal	446kcal
蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	4.6g	10.5g	蛋白質	3.3g	9.8g	蛋白質	7.1g	13.4g	蛋白質	6.3g	12.1g
脂質	10.8g	11.8g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	1.4g	3.1g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	9.1g	10.0g
炭水化物	16.5g	73.7g	炭水化物	17.2g	75.4g	炭水化物	21.8g	79.1g	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	17.3g	75.5g
ナトリウム	752mg	1213mg	ナトリウム	528mg	969mg	ナトリウム	513mg	954mg	ナトリウム	598mg	1039mg	ナトリウム	510mg	971mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	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		
ホッケの幽庵焼	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落	さわら南蛮焼	麦			鶏もも竜田揚げ	卵麦		鯖の味噌煮		
キャベツソテー	乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦			バジルスパ	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
豚肉と大根の煮物	麦		根菜の柚子マリネ	麦	鶏肉のすき焼煮	麦			一口ナスのオランダ煮	麦		鶏ごぼう	麦	
菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	麦			野菜の三杯酢	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★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	202kcal	468kcal	エネルギー	211kcal	481kcal	エネルギー	220kcal	488kcal	エネルギー	276kcal	550kcal	エネルギー	340kcal	607kcal
蛋白質	17.0g	22.7g	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	16.8g	22.4g
脂質	7.0g	7.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	20.9g	21.8g
炭水化物	15.5g	71.7g	炭水化物	19.3g	76.5g	炭水化物	13.4g	70.2g	炭水化物	22.0g	79.6g	炭水化物	18.2g	74.7g
ナトリウム	642mg	1084mg	ナトリウム	766mg	1207mg	ナトリウム	720mg	1163mg	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	1048mg	1491mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
★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		メンチカツ	乳麦	豚肉のおろし煮	麦			ブリのごま焼	麦		豆腐ハンバーグ	卵	
中華うま煮	卵乳麦		塩枝豆	麦	五色煮	麦			チンゲン菜ソテー	乳麦		きのこあん	麦	
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	
★味噌汁	麦		キャベツとツナのナムル	麦	★味噌汁	麦			キャベツサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	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	303kcal	579kcal	エネルギー	279kcal	547kcal	エネルギー	302kcal	576kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	173kcal	451kcal
蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	11.0g	16.9g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	19.2g	24.9g	蛋白質	7.6g	14.1g
脂質	19.1g	20.8g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	22.4g	23.3g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	7.4g	9.1g
炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	21.7g	78.2g	炭水化物	12.6g	70.6g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	18.2g	75.0g
ナトリウム	992mg	1460mg	ナトリウム	723mg	1169mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	763mg	1207mg	ナトリウム	872mg	1314mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★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	702kcal	1516kcal	エネルギー	674kcal	1486kcal	エネルギー	634kcal	1457kcal	エネルギー	721kcal	1534kcal	エネルギー	685kcal	1504kcal
蛋白質	40.3g	58.6g	蛋白質	27.5g	45.1g	蛋白質	31.0g	49.0g	蛋白質	38.3g	56.5g	蛋白質	30.7g	48.6g
脂質	36.9g	40.5g	脂質	37.2g	39.9g	脂質	34.7g	38.2g	脂質	38.8g	41.7g	脂質	37.4g	40.9g
炭水化物	49.3g	219.1g	炭水化物	58.2g	230.1g	炭水化物	47.8g	219.9g	炭水化物	49.8g	221.0g	炭水化物	53.7g	225.2g
ナトリウム	2386mg	3757mg	ナトリウム	2017mg	3345mg	ナトリウム	2182mg	3507mg	ナトリウム	2244mg	3572mg	ナトリウム	2430mg	3776mg
食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	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。  
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

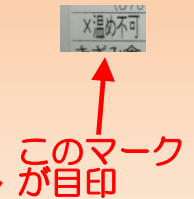


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

6月27日(月)			6月28日(火)			6月29日(水)			6月30日(木)			7月1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		
がんと白菜の煮物	麦		スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			油揚げの玉子とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
五色煮豆	卵麦		マカロニトマト炒め	乳麦	さつま芋の甘露煮	麦			切干と挽肉のオイスター炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		ごぼうのごま酢和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦			春雨の中華和え	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
★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	197kcal	356kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.1g	9.8g
炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	598mg	1038mg	ナトリウム	510mg	950mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの幽庵焼	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落	さわら南蛮焼	麦			鶏もも竜田揚げ	卵麦		鯖の味噌煮		
キャベツソテー	乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦			バジルスパ	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
豚肉と大根の煮物	麦		根菜の柚子マリネ		鶏肉のすき焼煮	麦			一口ナスのオランダ煮	麦		鶏ごぼう	麦	
菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	麦			野菜の三杯酢	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★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	202kcal	361kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	340kcal	499kcal
蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	16.8g	20.5g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.9g	21.6g
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	18.2g	51.2g
ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	1048mg	1488mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		メンチカツ	乳麦	豚肉のおろし煮	麦			ブリのごま焼	麦		豆腐ハンバーグ	卵	
中華うま煮	卵乳麦		塩枝豆		五色煮	麦			チンゲン菜ソテー	乳麦		きのこあん	麦	
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	
★味噌汁	麦		キャベツとツナのナムル	麦	★味噌汁	麦			キャベツサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	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	303kcal	462kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	173kcal	332kcal
蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	7.6g	11.3g
脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	18.2g	51.2g
ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	872mg	1312mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	702kcal	1179kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	721kcal	1198kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
蛋白質	40.3g	51.4g	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	30.7g	41.8g
脂質	36.9g	39.0g	脂質	37.2g	39.3g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	38.8g	40.9g	脂質	37.4g	39.5g
炭水化物	49.3g	148.3g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	53.7g	152.7g
ナトリウム	2386mg	3706mg	ナトリウム	2017mg	3337mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2430mg	3750mg
食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	8.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	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。

## お食事の作り方

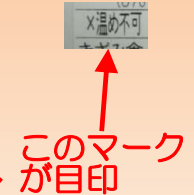


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

6月27日(月)			6月28日(火)			6月29日(水)			6月30日(木)			7月1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		
鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
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	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g
ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
ベーコンのゴマ酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	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	
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
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	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	171kcal	345kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.9g	11.7g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★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	
<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>		
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	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	15.3g	26.7g
脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	29.6g	31.7g
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	44.9g	160.1g
ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2047mg	3616mg
食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	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。

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