

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 乳麦落 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 170kcal	438kcal	エネルギー 143kcal	405kcal	エネルギー 200kcal	456kcal	エネルギー 176kcal	430kcal	エネルギー 108kcal	367kcal
たんばく質 11.2g	17.2g	たんばく質 10.8g	16.5g	たんばく質 11.2g	16.4g	たんばく質 7.8g	12.9g	たんばく質 7.5g	12.7g
脂質 8.7g	10.3g	脂質 6.6g	7.5g	脂質 10.3g	11.1g	脂質 7.8g	11.1g	脂質 4.1g	5.4g
炭水化物 11.3g	66.4g	炭水化物 11.0g	66.7g	炭水化物 15.9g	70.8g	炭水化物 13.6g	68.0g	炭水化物 11.4g	65.6g
ナトリウム 671mg	900mg	ナトリウム 651mg	877mg	ナトリウム 595mg	742mg	ナトリウム 680mg	828mg	ナトリウム 560mg	725mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.5g	1.9g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.8g
★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんも煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 210kcal	464kcal	エネルギー 258kcal	512kcal	エネルギー 226kcal	481kcal	エネルギー 288kcal	545kcal	エネルギー 278kcal	546kcal
たんばく質 15.9g	21.0g	たんばく質 19.5g	24.6g	たんばく質 18.6g	23.8g	たんばく質 18.7g	23.7g	たんばく質 16.9g	22.8g
脂質 10.4g	11.2g	脂質 13.9g	14.7g	脂質 11.3g	12.1g	脂質 16.7g	17.5g	脂質 14.6g	16.2g
炭水化物 11.5g	65.7g	炭水化物 12.5g	66.9g	炭水化物 12.3g	67.1g	炭水化物 13.0g	68.0g	炭水化物 19.0g	74.3g
ナトリウム 775mg	923mg	ナトリウム 715mg	883mg	ナトリウム 598mg	844mg	ナトリウム 616mg	844mg	ナトリウム 677mg	904mg
食塩相当量 2.0g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.2g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.6g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・巻麴)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦落 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 269kcal	525kcal	エネルギー 243kcal	509kcal	エネルギー 214kcal	481kcal	エネルギー 169kcal	431kcal	エネルギー 255kcal	522kcal
たんばく質 14.1g	19.2g	たんばく質 18.6g	24.4g	たんばく質 13.0g	18.8g	たんばく質 14.1g	19.7g	たんばく質 18.4g	24.3g
脂質 13.9g	14.7g	脂質 10.8g	12.4g	脂質 9.3g	10.9g	脂質 4.9g	5.8g	脂質 12.6g	13.7g
炭水化物 21.7g	76.6g	炭水化物 18.2g	73.1g	炭水化物 19.3g	74.3g	炭水化物 17.7g	73.4g	炭水化物 16.8g	72.7g
ナトリウム 666mg	920mg	ナトリウム 619mg	872mg	ナトリウム 856mg	1083mg	ナトリウム 899mg	1145mg	ナトリウム 851mg	1078mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 2.3g	2.9g	食塩相当量 2.2g	2.7g
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 649kcal	1427kcal	エネルギー 644kcal	1426kcal	エネルギー 640kcal	1418kcal	エネルギー 633kcal	1406kcal	エネルギー 641kcal	1435kcal
たんばく質 41.2g	57.4g	たんばく質 48.9g	65.5g	たんばく質 42.8g	59.0g	たんばく質 40.6g	56.3g	たんばく質 42.8g	59.8g
脂質 33.0g	36.2g	脂質 31.3g	34.6g	脂質 31.2g	34.3g	脂質 31.9g	34.4g	脂質 31.3g	35.3g
炭水化物 44.5g	208.7g	炭水化物 41.7g	206.7g	炭水化物 47.5g	212.2g	炭水化物 44.3g	209.4g	炭水化物 47.2g	212.6g
ナトリウム 2112mg	2743mg	ナトリウム 1985mg	2632mg	ナトリウム 2049mg	2669mg	ナトリウム 2195mg	2817mg	ナトリウム 2088mg	2707mg
食塩相当量 5.4g	6.9g	食塩相当量 5.1g	6.6g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.3g	6.8g
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 856kcal	1634kcal	エネルギー 842kcal	1624kcal	エネルギー 841kcal	1619kcal	エネルギー 830kcal	1603kcal	エネルギー 840kcal	1634kcal
たんばく質 47.3g	63.5g	たんばく質 55.8g	72.4g	たんばく質 50.2g	66.4g	たんばく質 48.3g	64.0g	たんばく質 50.7g	67.7g
脂質 40.1g	43.3g	脂質 38.3g	41.6g	脂質 38.2g	41.3g	脂質 38.9g	41.4g	脂質 38.3g	42.3g
炭水化物 76.4g	240.6g	炭水化物 70.6g	235.6g	炭水化物 72.1g	241.1g	炭水化物 72.1g	237.2g	炭水化物 75.4g	240.8g
ナトリウム 2186mg	2817mg	ナトリウム 2059mg	2706mg	ナトリウム 2126mg	2746mg	ナトリウム 2271mg	2893mg	ナトリウム 2164mg	2783mg
食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.3g	6.8g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.5g	7.0g

※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

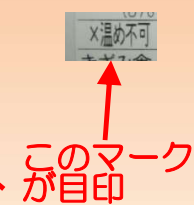


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24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120g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 乳麦落 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 170kcal	363kcal	エネルギー 143kcal	336kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 176kcal	369kcal	エネルギー 108kcal	301kcal
たんばく質 11.2g	14.5g	たんばく質 10.8g	14.1g	たんばく質 11.2g	14.5g	たんばく質 7.8g	11.1g	たんばく質 7.5g	10.8g
脂質 8.7g	9.2g	脂質 6.6g	7.1g	脂質 10.3g	11.1g	脂質 10.3g	10.8g	脂質 4.1g	4.6g
炭水化物 11.3g	53.2g	炭水化物 11.0g	52.9g	炭水化物 15.9g	57.8g	炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 11.4g	53.3g
ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 560mg	561mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんと煮	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 210kcal	403kcal	エネルギー 258kcal	451kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 288kcal	481kcal	エネルギー 278kcal	471kcal
たんばく質 15.9g	19.2g	たんばく質 19.5g	22.8g	たんばく質 18.6g	21.9g	たんばく質 18.7g	22.0g	たんばく質 16.9g	20.2g
脂質 10.4g	10.9g	脂質 13.9g	14.4g	脂質 11.3g	11.8g	脂質 16.7g	17.2g	脂質 14.6g	15.1g
炭水化物 11.5g	53.4g	炭水化物 12.5g	54.4g	炭水化物 12.3g	54.2g	炭水化物 13.0g	54.9g	炭水化物 19.0g	60.9g
ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 715mg	716mg	ナトリウム 598mg	599mg	ナトリウム 616mg	617mg	ナトリウム 677mg	678mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え	麦 麦落 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 野菜の三杯酢	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦落 卵乳麦 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 269kcal	462kcal	エネルギー 243kcal	436kcal	エネルギー 214kcal	407kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 255kcal	448kcal
たんばく質 14.1g	17.4g	たんばく質 18.6g	21.9g	たんばく質 13.0g	16.3g	たんばく質 14.1g	17.4g	たんばく質 18.4g	21.7g
脂質 13.9g	14.4g	脂質 10.8g	11.3g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 4.9g	5.4g	脂質 12.6g	13.1g
炭水化物 21.7g	63.6g	炭水化物 18.2g	60.1g	炭水化物 19.3g	61.2g	炭水化物 17.7g	59.6g	炭水化物 16.8g	58.7g
ナトリウム 666mg	667mg	ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム 856mg	857mg	ナトリウム 899mg	900mg	ナトリウム 851mg	852mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.2g	2.2g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 649kcal	1228kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 640kcal	1219kcal	エネルギー 633kcal	1212kcal	エネルギー 641kcal	1220kcal
たんばく質 41.2g	51.1g	たんばく質 48.9g	58.8g	たんばく質 42.8g	52.7g	たんばく質 40.6g	50.5g	たんばく質 42.8g	52.7g
脂質 33.0g	34.5g	脂質 31.3g	32.8g	脂質 31.2g	32.7g	脂質 31.9g	33.4g	脂質 31.3g	32.8g
炭水化物 44.5g	170.2g	炭水化物 41.7g	167.4g	炭水化物 47.5g	173.2g	炭水化物 44.3g	170.0g	炭水化物 47.2g	172.9g
ナトリウム 2112mg	2115mg	ナトリウム 1985mg	1988mg	ナトリウム 2049mg	2052mg	ナトリウム 2195mg	2198mg	ナトリウム 2088mg	2091mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 856kcal	1435kcal	エネルギー 842kcal	1421kcal	エネルギー 841kcal	1420kcal	エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 840kcal	1419kcal
たんばく質 47.3g	57.2g	たんばく質 55.8g	65.7g	たんばく質 50.2g	60.1g	たんばく質 48.3g	58.2g	たんばく質 50.7g	60.6g
脂質 40.1g	41.6g	脂質 38.3g	39.8g	脂質 38.2g	39.7g	脂質 38.9g	40.4g	脂質 38.3g	39.8g
炭水化物 76.4g	202.1g	炭水化物 70.6g	196.3g	炭水化物 76.4g	202.1g	炭水化物 72.1g	197.8g	炭水化物 75.4g	201.1g
ナトリウム 2186mg	2189mg	ナトリウム 2059mg	2062mg	ナトリウム 2126mg	2129mg	ナトリウム 2271mg	2274mg	ナトリウム 2164mg	2167mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.8g	5.8g	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

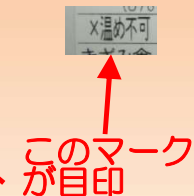


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24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 じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げのとりみ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 大根なます	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ	卵 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 302kcal	545kcal	エネルギー 302kcal	545kcal	エネルギー 265kcal	508kcal	エネルギー 235kcal	478kcal	エネルギー 323kcal	566kcal
たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 8.7g	12.8g
脂質 19.9g	20.5g	脂質 17.9g	18.5g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 12.4g	13.0g	脂質 22.7g	23.3g
炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 23.9g	76.7g	炭水化物 21.0g	73.8g
ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム 573mg	574mg	ナトリウム 560mg	561mg	ナトリウム 531mg	532mg	ナトリウム 679mg	680mg
カリウム 469mg	530mg	カリウム 592mg	653mg	カリウム 405mg	466mg	カリウム 459mg	520mg	カリウム 335mg	396mg
リン 90mg	155mg	リン 138mg	203mg	リン 131mg	196mg	リン 121mg	186mg	リン 102mg	167mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ井の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	麦 乳 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 319kcal	562kcal	エネルギー 383kcal	626kcal	エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 386kcal	629kcal	エネルギー 317kcal	560kcal
たんぱく質 7.1g	11.2g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 11.9g	16.0g
脂質 19.6g	20.2g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 16.4g	17.0g	脂質 25.1g	25.7g	脂質 22.4g	23.0g
炭水化物 27.8g	80.6g	炭水化物 31.3g	84.1g	炭水化物 42.9g	95.7g	炭水化物 30.5g	83.3g	炭水化物 16.2g	69.0g
ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 816mg	817mg	ナトリウム 522mg	523mg	ナトリウム 639mg	640mg
カリウム 305mg	366mg	カリウム 447mg	508mg	カリウム 695mg	756mg	カリウム 614mg	675mg	カリウム 613mg	674mg
リン 93mg	158mg	リン 133mg	198mg	リン 167mg	232mg	リン 131mg	196mg	リン 174mg	239mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g
間食 ◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナチップ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンダーリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ	乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 305kcal	548kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 337kcal	580kcal
たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 6.9g	11.0g
脂質 19.7g	20.3g	脂質 13.9g	14.5g	脂質 20.8g	20.8g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 14.6g	15.2g
炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 33.1g	85.9g	炭水化物 30.2g	83.0g	炭水化物 28.8g	81.6g	炭水化物 45.3g	98.1g
ナトリウム 770mg	771mg	ナトリウム 542mg	543mg	ナトリウム 484mg	485mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 739mg	740mg
カリウム 609mg	670mg	カリウム 487mg	548mg	カリウム 444mg	505mg	カリウム 463mg	524mg	カリウム 536mg	597mg
リン 163mg	228mg	リン 138mg	203mg	リン 120mg	185mg	リン 104mg	169mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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 964kcal	1757kcal	エネルギー 990kcal	1719kcal	エネルギー 986kcal	1715kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 24.0g	36.3g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 27.5g	39.8g
脂質 59.2g	61.0g	脂質 53.9g	55.7g	脂質 52.3g	54.1g	脂質 55.9g	57.7g	脂質 59.7g	61.5g
炭水化物 83.8g	242.2g	炭水化物 92.8g	251.2g	炭水化物 98.4g	256.8g	炭水化物 83.2g	241.6g	炭水化物 82.5g	240.9g
ナトリウム 2006mg	2009mg	ナトリウム 1697mg	1700mg	ナトリウム 1863mg	1864mg	ナトリウム 1701mg	1704mg	ナトリウム 2057mg	2060mg
カリウム 1383mg	1566mg	カリウム 1526mg	1709mg	カリウム 1544mg	1727mg	カリウム 1536mg	1719mg	カリウム 1484mg	1667mg
リン 346mg	541mg	リン 409mg	604mg	リン 418mg	613mg	リン 356mg	551mg	リン 397mg	592mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.3g	4.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	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 1028kcal	1757kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1049kcal	1778kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 27.9g	40.2g
脂質 59.3g	61.1g	脂質 54.0g	55.8g	脂質 52.4g	54.2g	脂質 56.0g	57.8g	脂質 59.8g	61.6g
炭水化物 99.3g	257.7g	炭水化物 104.3g	262.7g	炭水化物 113.6g	272.0g	炭水化物 98.7g	257.1g	炭水化物 94.0g	252.4g
ナトリウム 2009mg	2012mg	ナトリウム 1700mg	1703mg	ナトリウム 1861mg	1864mg	ナトリウム 1704mg	1707mg	ナトリウム 2060mg	2063mg
カリウム 1443mg	1626mg	カリウム 1582mg	1765mg	カリウム 1601mg	1784mg	カリウム 1596mg	1779mg	カリウム 1540mg	1723mg
リン 353mg	548mg	リン 415mg	610mg	リン 421mg	616mg	リン 363mg	558mg	リン 403mg	598mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.3g	4.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g

※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て各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

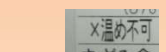


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24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 チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み 大根と路の出汁煮	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 194kcal	484kcal	エネルギー 234kcal	524kcal	エネルギー 215kcal	505kcal	エネルギー 160kcal	450kcal	エネルギー 275kcal	565kcal
たんぱく質 7.1g	12.0g	たんぱく質 12.7g	17.6g	たんぱく質 7.0g	11.9g	たんぱく質 9.9g	14.8g	たんぱく質 9.6g	14.5g
脂質 12.4g	13.1g	脂質 14.2g	14.9g	脂質 12.8g	13.5g	脂質 6.4g	7.1g	脂質 15.8g	16.5g
炭水化物 13.5g	76.4g	炭水化物 12.5g	75.4g	炭水化物 17.6g	80.5g	炭水化物 17.3g	80.2g	炭水化物 23.1g	86.0g
ナトリウム 640mg	641mg	ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 676mg	677mg	ナトリウム 731mg	732mg	ナトリウム 598mg	599mg
カリウム 259mg	331mg	カリウム 474mg	546mg	カリウム 289mg	361mg	カリウム 565mg	637mg	カリウム 597mg	669mg
リン 158mg	235mg	リン 167mg	244mg	リン 100mg	177mg	リン 143mg	220mg	リン 137mg	214mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	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 1.5g	1.5g
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 アスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦落 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパンソー 鶏肉の青じそ南蛮 たたきごぼう	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ	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 295kcal	585kcal	エネルギー 302kcal	592kcal	エネルギー 276kcal	566kcal	エネルギー 370kcal	660kcal	エネルギー 272kcal	562kcal
たんぱく質 18.4g	23.3g	たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 13.8g	18.7g	たんぱく質 18.2g	23.1g
脂質 12.5g	13.2g	脂質 19.6g	20.3g	脂質 16.5g	17.2g	脂質 20.8g	21.5g	脂質 12.9g	13.6g
炭水化物 24.1g	87.0g	炭水化物 14.8g	77.7g	炭水化物 16.0g	78.9g	炭水化物 31.1g	94.0g	炭水化物 20.5g	83.4g
ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 601mg	602mg	ナトリウム 649mg	650mg	ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 729mg	730mg
カリウム 703mg	775mg	カリウム 471mg	543mg	カリウム 557mg	629mg	カリウム 390mg	462mg	カリウム 489mg	561mg
リン 244mg	321mg	リン 173mg	250mg	リン 183mg	260mg	リン 175mg	252mg	リン 230mg	307mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 スナッペンどう きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	麦落 乳麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 313kcal	603kcal	エネルギー 274kcal	564kcal	エネルギー 294kcal	584kcal	エネルギー 268kcal	558kcal	エネルギー 261kcal	551kcal
たんぱく質 14.1g	19.0g	たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 13.2g	18.1g
脂質 20.7g	21.4g	脂質 16.3g	17.0g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 14.9g	15.6g	脂質 13.8g	14.5g
炭水化物 16.8g	79.7g	炭水化物 19.2g	82.1g	炭水化物 17.2g	80.1g	炭水化物 15.8g	78.7g	炭水化物 20.7g	83.6g
ナトリウム 930mg	931mg	ナトリウム 708mg	709mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 730mg	731mg
カリウム 594mg	666mg	カリウム 558mg	630mg	カリウム 489mg	561mg	カリウム 531mg	603mg	カリウム 530mg	602mg
リン 191mg	268mg	リン 221mg	298mg	リン 199mg	281mg	リン 154mg	231mg	リン 138mg	215mg
食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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 802kcal	1672kcal	エネルギー 810kcal	1680kcal	エネルギー 785kcal	1655kcal	エネルギー 798kcal	1668kcal	エネルギー 808kcal	1678kcal
たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 41.0g	55.7g
脂質 45.6g	47.7g	脂質 50.1g	52.2g	脂質 46.2g	48.3g	脂質 42.1g	44.2g	脂質 42.5g	44.6g
炭水化物 54.4g	243.1g	炭水化物 46.5g	235.2g	炭水化物 50.8g	239.5g	炭水化物 64.2g	252.9g	炭水化物 64.3g	253.0g
ナトリウム 2152mg	2155mg	ナトリウム 2003mg	2006mg	ナトリウム 2003mg	2117mg	ナトリウム 2120mg	2057mg	ナトリウム 2057mg	2060mg
カリウム 1556mg	1772mg	カリウム 1503mg	1719mg	カリウム 1335mg	1551mg	カリウム 1486mg	1702mg	カリウム 1616mg	1832mg
リン 593mg	824mg	リン 561mg	792mg	リン 405mg	636mg	リン 472mg	703mg	リン 505mg	736mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g
エネルギー 930kcal	1800kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal	エネルギー 911kcal	1781kcal	エネルギー 926kcal	1796kcal	エネルギー 904kcal	1774kcal
たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 41.2g	55.9g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 41.8g	56.5g
脂質 45.8g	47.9g	脂質 50.3g	52.4g	脂質 46.4g	48.5g	脂質 42.3g	44.4g	脂質 42.7g	44.8g
炭水化物 85.3g	274.0g	炭水化物 69.5g	258.2g	炭水化物 81.3g	270.0g	炭水化物 95.1g	283.8g	炭水化物 87.3g	276.0g
ナトリウム 2158mg	2161mg	ナトリウム 2009mg	2012mg	ナトリウム 2002mg	2005mg	ナトリウム 2123mg	2063mg	ナトリウム 2063mg	2066mg
カリウム 1676mg	1892mg	カリウム 1616mg	1832mg	カリウム 1449mg	1665mg	カリウム 1606mg	1822mg	カリウム 1729mg	1945mg
リン 607mg	838mg	リン 573mg	804mg	リン 411mg	642mg	リン 486mg	717mg	リン 517mg	748mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

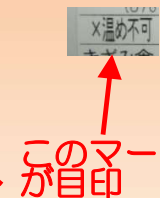


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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



ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（やわらか普通食）

	6月20日(月)			6月21日(火)			6月22日(水)			6月23日(木)			6月24日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦落 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め ひじき煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クラムチャウダー れんこんと人参の甘露煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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	183kcal	461kcal	エネルギー	100kcal	371kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	163kcal	429kcal
	蛋白質	5.7g	12.3g	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	6.2g	11.9g
	脂 質	12.7g	14.4g	脂 質	2.3g	3.2g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	8.5g	9.4g	脂 質	8.2g	9.1g
	炭水化物	10.1g	66.7g	炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	14.8g	71.5g	炭水化物	16.0g	72.1g
	ナトリウム	531mg	975mg	ナトリウム	584mg	1027mg	ナトリウム	702mg	1144mg	ナトリウム	558mg	1000mg	ナトリウム	568mg	1011mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き うま塩キャベツ 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スナッペンどう ごぼう大豆 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロトロ生姜煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	201kcal	471kcal		298kcal	564kcal	エネルギー	230kcal	504kcal	エネルギー	297kcal	563kcal	エネルギー	278kcal	549kcal
	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	12.4g	18.8g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	11.2g	17.0g
	脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	16.6g	17.5g	脂 質	7.1g	8.1g	脂 質	18.5g	19.4g	脂 質	14.6g	15.5g
	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	23.6g	80.0g	炭水化物	26.9g	84.3g	炭水化物	17.7g	74.0g	炭水化物	24.7g	82.0g
ナトリウム	1085mg	1553mg	ナトリウム	776mg	1218mg	ナトリウム	750mg	1194mg	ナトリウム	792mg	1255mg	ナトリウム	1044mg	1486mg	
食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	
夕	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 四色煮豆 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		え 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 大根とツナの炒め物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 白菜の煮びたし 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁		麦落か 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	243kcal	516kcal	エネルギー	232kcal	499kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	173kcal	456kcal
	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	17.1g	22.9g	蛋白質	12.6g	19.1g	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	10.8g	17.7g
	脂 質	13.1g	14.1g	脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	11.7g	13.4g	脂 質	10.4g	11.3g	脂 質	7.2g	9.0g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	18.1g	75.4g
ナトリウム	835mg	1277mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	966mg	1407mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	916mg	1357mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	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	627kcal	1448kcal	エネルギー	630kcal	1434kcal	エネルギー	610kcal	1431kcal	エネルギー	674kcal	1473kcal	エネルギー	614kcal	1434kcal
	蛋白質	33.2g	51.7g	蛋白質	37.1g	54.4g	蛋白質	30.9g	49.6g	蛋白質	28.8g	46.0g	蛋白質	28.2g	46.6g
	脂 質	33.2g	36.8g	脂 質	31.0g	33.7g	脂 質	29.8g	33.4g	脂 質	37.4g	40.1g	脂 質	30.0g	33.6g
	炭水化物	48.3g	219.4g	炭水化物	49.8g	219.9g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	50.9g	220.3g	炭水化物	58.8g	229.5g
	ナトリウム	2451mg	3805mg	ナトリウム	2365mg	3692mg	ナトリウム	2418mg	3745mg	ナトリウム	2220mg	3567mg	ナトリウム	2528mg	3854mg
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.9g

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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（刻み食）

	6月20日(月)			6月21日(火)			6月22日(水)			6月23日(木)			6月24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 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦落乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵麦乳麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め ひじき煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g クラムチャウダー れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット				
	エネルギー		183kcal	342kcal	エネルギー		100kcal	259kcal	エネルギー		165kcal	324kcal	エネルギー		156kcal	315kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	
	蛋白質		5.7g	9.4g	蛋白質		7.1g	10.8g	蛋白質		5.9g	9.6g	蛋白質		4.8g	8.5g	蛋白質		6.2g	9.9g
	脂質		12.7g	13.4g	脂質		2.3g	3.0g	脂質		11.0g	11.7g	脂質		8.5g	9.2g	脂質		8.2g	8.9g
昼	赤魚の醤油バター焼き うま塩キャベツ 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スナッペンどう ごぼう大豆 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロ口生姜煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦					
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット				
	エネルギー		201kcal	360kcal	エネルギー		298kcal	457kcal	エネルギー		230kcal	389kcal	エネルギー		297kcal	456kcal	エネルギー		278kcal	437kcal
	蛋白質		18.6g	22.3g	蛋白質		12.9g	16.6g	蛋白質		12.4g	16.1g	蛋白質		10.9g	14.6g	蛋白質		11.2g	14.9g
	脂質		7.4g	8.1g	脂質		16.6g	17.3g	脂質		7.1g	7.8g	脂質		18.5g	19.2g	脂質		14.6g	15.3g
夕	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 四色煮豆 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		え 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 大根とツナの炒め物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 麻婆豆腐 白菜の煮びたし 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁		麦落か 麦 麦 麦					
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット				
	エネルギー		243kcal	402kcal	エネルギー		232kcal	391kcal	エネルギー		215kcal	374kcal	エネルギー		221kcal	380kcal	エネルギー		173kcal	332kcal
	蛋白質		8.9g	12.6g	蛋白質		17.1g	20.8g	蛋白質		12.6g	16.3g	蛋白質		13.1g	16.8g	蛋白質		10.8g	14.5g
	脂質		13.1g	13.8g	脂質		12.1g	12.8g	脂質		11.7g	12.4g	脂質		10.4g	11.1g	脂質		7.2g	7.9g
合	炭水化物		22.1g	55.1g	炭水化物		13.0g	46.0g	炭水化物		14.3g	47.3g	炭水化物		18.4g	51.4g	炭水化物		18.1g	51.1g
	ナトリウム		835mg	1275mg	ナトリウム		1005mg	1445mg	ナトリウム		966mg	1406mg	ナトリウム		870mg	1310mg	ナトリウム		916mg	1356mg
	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.6g	3.7g	食塩相当量		2.5g	3.6g	食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量		2.3g	3.4g
	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	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
計	エネルギー		627kcal	1104kcal	エネルギー		630kcal	1107kcal	エネルギー		610kcal	1087kcal	エネルギー		674kcal	1151kcal	エネルギー		614kcal	1091kcal
	蛋白質		33.2g	44.3g	蛋白質		37.1g	48.2g	蛋白質		30.9g	42.0g	蛋白質		28.8g	39.9g	蛋白質		28.2g	39.3g
	脂質		33.2g	35.3g	脂質		31.0g	33.1g	脂質		29.8g	31.9g	脂質		37.4g	39.5g	脂質		30.0g	32.1g
	炭水化物		48.3g	147.3g	炭水化物		49.8g	148.8g	炭水化物		53.5g	152.5g	炭水化物		50.9g	149.9g	炭水化物		58.8g	157.8g
	ナトリウム		2451mg	3771mg	ナトリウム		2365mg	3685mg	ナトリウム		2418mg	3738mg	ナトリウム		2220mg	3540mg	ナトリウム		2528mg	3848mg
計	食塩相当量		6.3g	9.6g	食塩相当量		6.1g	9.4g	食塩相当量		6.2g	9.5g	食塩相当量		5.6g	8.9g	食塩相当量		6.4g	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。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

	6月20日(月)			6月21日(火)			6月22日(水)			6月23日(木)			6月24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
朝食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼食	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 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	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦か 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	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕食	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★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	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
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	435kcal	957kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.8g	24.9g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2009mg	3578mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	