

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月1日(月)			8月2日(火)			8月3日(水)			8月4日(木)			8月5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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 煮生酢 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げのしょう油煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 卵麦か 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	202kcal	456kcal	エネルギー	164kcal	437kcal	エネルギー	178kcal	444kcal	エネルギー	134kcal	391kcal	エネルギー	219kcal	473kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	10.5g	16.8g	たんぱく質	11.4g	17.2g	たんぱく質	4.6g	9.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	13.6g	14.4g
	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	17.4g	73.2g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	12.6g	67.0g
	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	610mg	836mg	ナトリウム	684mg	937mg	ナトリウム	756mg	984mg	ナトリウム	581mg	729mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(小松菜・切干)		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ スナッペンえんどう 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 麴の玉子とじ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦か 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	206kcal	468kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	255kcal	514kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	216kcal	478kcal
	たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	9.5g	65.2g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	19.4g	74.3g	炭水化物	16.9g	72.6g
	ナトリウム	630mg	876mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	613mg	778mg	ナトリウム	717mg	864mg	ナトリウム	847mg	1073mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法蓮草と油揚げの煮物 五色煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 乳麦 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	211kcal	467kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	201kcal	462kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	176kcal	432kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.4g	21.8g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	6.5g	7.3g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	13.4g	67.6g	炭水化物	15.7g	70.8g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.6g	68.3g
	ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	773mg	921mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	723mg	951mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	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	619kcal	1391kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	634kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1392kcal	エネルギー	611kcal	1383kcal
	たんぱく質	43.8g	59.6g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	42.0g	57.9g	たんぱく質	41.5g	57.4g
	脂質	30.2g	32.7g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	30.1g	32.5g	脂質	30.0g	32.5g
	炭水化物	42.4g	207.4g	炭水化物	49.1g	213.8g	炭水化物	48.2g	212.6g	炭水化物	41.4g	207.4g	炭水化物	43.1g	207.9g
	ナトリウム	2004mg	2652mg	ナトリウム	2185mg	2787mg	ナトリウム	2020mg	2666mg	ナトリウム	2153mg	2755mg	ナトリウム	2151mg	2753mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1598kcal	エネルギー	835kcal	1618kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	818kcal	1590kcal
	たんぱく質	49.9g	65.7g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	48.9g	64.8g	たんぱく質	47.6g	63.5g
	脂質	37.3g	39.8g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	38.1g	42.0g	脂質	37.1g	39.5g	脂質	37.1g	39.6g
	炭水化物	74.3g	239.3g	炭水化物	76.9g	241.6g	炭水化物	77.1g	241.5g	炭水化物	70.3g	236.3g	炭水化物	75.0g	239.8g
	ナトリウム	2078mg	2726mg	ナトリウム	2261mg	2863mg	ナトリウム	2097mg	2743mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2225mg	2827mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	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

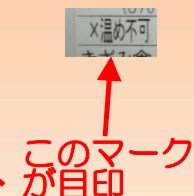


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

8月1日(月)			8月2日(火)			8月3日(水)			8月4日(木)			8月5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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 煮生酢	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げのとうみ煮 菜の花のツナ炒め	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 切干と人参のハリハリ	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め	麦 卵麦か 乳麦落					
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	134kcal	327kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	4.6g	7.9g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	7.8g	6.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.6g	54.5g
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	581mg	582mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ スナッペンえんどう 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 麴の玉子とじ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦か 麦 乳麦落					
	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	206kcal	399kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	847mg	848mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法蓮草と油揚げの煮物 五色煮	麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 麦落	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え	麦 乳麦 麦 麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	13.6g	55.5g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	723mg	724mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.8g	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	619kcal	1198kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2151mg	2154mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.1g	38.6g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2225mg	2228mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

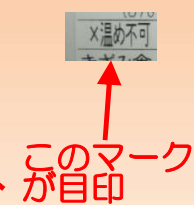


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	8月1日(月)			8月2日(火)			8月3日(水)			8月4日(木)			8月5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 肉団子の玉ねぎあん さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	卵乳 乳麦 卵		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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	227kcal	470kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	6.8g	7.4g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	334mg	335mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	541mg	602mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	113mg	178mg	リン	64mg	129mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 南瓜煮 ベーコンのごま酢和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のビリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦か 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	392kcal	635kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	14.9g	19.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	27.5g	28.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	834mg	835mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	687mg	748mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	354mg	415mg
	リン	144mg	209mg	リン	131mg	196mg	リン	148mg	213mg	リン	103mg	168mg	リン	114mg	179mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦え 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののり煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身フライ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます	麦 麦 麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜のブラウンソース煮込み ミックスマカロニサラダ	卵麦 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	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.0g	16.1g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	148mg	213mg	リン	153mg	218mg	リン	140mg	205mg	リン	185mg	250mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	969kcal	1698kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	63.4g	65.2g
	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	87.2g	245.6g
	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1602mg	1605mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1830mg	1833mg
	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1166mg	1349mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1168mg	1351mg	カリウム	1377mg	1560mg
	リン	405mg	600mg	リン	348mg	543mg	リン	374mg	569mg	リン	420mg	615mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1084kcal
たんぱく質		26.0g	38.3g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	63.5g	65.3g
炭水化物		98.2g	256.6g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	98.7g	257.1g
ナトリウム		1866mg	1869mg	ナトリウム	1605mg	1608mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1833mg	1836mg
カリウム		1499mg	1682mg	カリウム	1222mg	1405mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1433mg	1616mg
リン		412mg	607mg	リン	354mg	549mg	リン	377mg	572mg	リン	427mg	622mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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

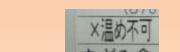


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5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 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクの辛味炒め レインボー春雨	乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳 卵麦 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 五目野菜の甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	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 258kcal	548kcal	エネルギー 228kcal	518kcal	エネルギー 157kcal	447kcal	エネルギー 194kcal	484kcal	エネルギー 237kcal	527kcal
たんぱく質 8.8g	13.7g	たんぱく質 6.6g	11.5g	たんぱく質 6.7g	11.6g	たんぱく質 9.2g	14.1g	たんぱく質 9.6g	14.5g
脂質 17.1g	17.8g	脂質 16.2g	16.9g	脂質 6.7g	7.4g	脂質 11.1g	11.8g	脂質 10.5g	11.2g
炭水化物 16.6g	79.5g	炭水化物 13.0g	75.9g	炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 27.3g	90.2g
ナトリウム 478mg	479mg	ナトリウム 389mg	390mg	ナトリウム 773mg	774mg	ナトリウム 541mg	542mg	ナトリウム 647mg	648mg
カリウム 253mg	325mg	カリウム 261mg	333mg	カリウム 439mg	511mg	カリウム 486mg	558mg	カリウム 568mg	640mg
リン 108mg	185mg	リン 79mg	156mg	リン 141mg	218mg	リン 135mg	212mg	リン 149mg	226mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 大根と蒔の汁煮 青菜のわさび和え	麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー かぼちゃの揚げ煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 人参のレモン煮 鶏肉の青じそ南蛮 スパゲティサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のバジルチーズ焼き	麦 乳麦落 乳	★ごはん180g さわら南蛮焼 スナッペンどう キャベツとウインナーのソテー ポテトマサラダ	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 266kcal	556kcal	エネルギー 285kcal	575kcal	エネルギー 356kcal	646kcal	エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 293kcal	583kcal
たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 13.8g	18.7g	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 15.4g	20.3g	たんぱく質 13.3g	18.2g
脂質 18.5g	19.2g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 20.7g	21.4g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 18.0g	18.7g
炭水化物 11.9g	74.8g	炭水化物 27.6g	90.5g	炭水化物 23.8g	86.7g	炭水化物 25.3g	88.2g	炭水化物 19.4g	82.3g
ナトリウム 662mg	663mg	ナトリウム 636mg	637mg	ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 774mg	775mg
カリウム 640mg	712mg	カリウム 597mg	669mg	カリウム 483mg	555mg	カリウム 710mg	782mg	カリウム 557mg	629mg
リン 172mg	249mg	リン 189mg	266mg	リン 220mg	297mg	リン 202mg	279mg	リン 174mg	251mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g
間食 ◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 麦 麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉とふきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペロンチーノ カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポークチャップ 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 295kcal	585kcal	エネルギー 282kcal	572kcal	エネルギー 316kcal	606kcal	エネルギー 256kcal	546kcal
たんぱく質 17.5g	22.4g	たんぱく質 18.9g	23.8g	たんぱく質 16.4g	21.3g	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 12.7g	13.4g	脂質 18.5g	19.2g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 12.6g	13.3g
炭水化物 21.1g	84.0g	炭水化物 13.2g	76.1g	炭水化物 12.5g	75.4g	炭水化物 27.5g	90.4g	炭水化物 19.3g	82.2g
ナトリウム 980mg	981mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 597mg	598mg	ナトリウム 667mg	668mg	ナトリウム 703mg	704mg
カリウム 489mg	561mg	カリウム 719mg	791mg	カリウム 521mg	593mg	カリウム 428mg	500mg	カリウム 511mg	583mg
リン 196mg	273mg	リン 214mg	291mg	リン 79mg	156mg	リン 193mg	270mg	リン 217mg	294mg
食塩相当量 2.5g	2.5g	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 1.8g	1.8g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 795kcal	1665kcal	エネルギー 808kcal	1678kcal	エネルギー 795kcal	1665kcal	エネルギー 814kcal	1684kcal	エネルギー 786kcal	1656kcal
たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 41.6g	56.3g	たんぱく質 38.6g	53.3g
脂質 48.3g	50.4g	脂質 47.1g	49.2g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 42.1g	44.2g	脂質 41.1g	43.2g
炭水化物 49.6g	238.3g	炭水化物 53.8g	242.5g	炭水化物 54.2g	242.9g	炭水化物 68.2g	256.9g	炭水化物 66.0g	254.7g
ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 1699mg	1702mg	ナトリウム 2049mg	2052mg	ナトリウム 2003mg	2006mg	ナトリウム 2124mg	2127mg
カリウム 1382mg	1598mg	カリウム 1577mg	1793mg	カリウム 1443mg	1659mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1636mg	1852mg
リン 476mg	707mg	リン 482mg	713mg	リン 440mg	671mg	リン 530mg	761mg	リン 540mg	771mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g
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 923kcal	1793kcal	エネルギー 934kcal	1804kcal	エネルギー 891kcal	1761kcal	エネルギー 942kcal	1812kcal	エネルギー 882kcal	1752kcal
たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.9g	55.6g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 39.4g	54.1g
脂質 48.5g	50.6g	脂質 47.3g	49.4g	脂質 45.5g	47.6g	脂質 42.3g	44.4g	脂質 41.3g	43.4g
炭水化物 80.5g	269.2g	炭水化物 84.3g	273.0g	炭水化物 77.2g	265.9g	炭水化物 99.1g	287.8g	炭水化物 89.0g	277.7g
ナトリウム 2126mg	2129mg	ナトリウム 1701mg	1704mg	ナトリウム 2058mg	2061mg	ナトリウム 2009mg	2012mg	ナトリウム 2130mg	2133mg
カリウム 1502mg	1718mg	カリウム 1691mg	1907mg	カリウム 1556mg	1772mg	カリウム 1744mg	1960mg	カリウム 1749mg	1965mg
リン 490mg	721mg	リン 488mg	719mg	リン 452mg	683mg	リン 544mg	775mg	リン 552mg	783mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g

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

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

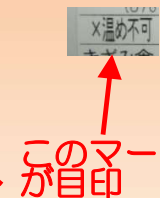


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

	8月1日(月)			8月2日(火)			8月3日(水)			8月4日(木)			8月5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	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め 里芋のかに風あんかけ 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにやくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 なめことじゃが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁		麦 乳麦 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	158kcal	430kcal	エネルギー	99kcal	366kcal	エネルギー	138kcal	413kcal	エネルギー	111kcal	378kcal	エネルギー	132kcal	399kcal
昼	蛋白質	7.7g	14.0g	蛋白質	4.4g	10.0g	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	9.2g	15.1g
	脂質	6.0g	7.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	5.6g	6.5g
食	炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	10.2g	66.7g	炭水化物	14.5g	72.8g	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	11.1g	67.8g
	ナトリウム	551mg	992mg	ナトリウム	575mg	1018mg	ナトリウム	394mg	848mg	ナトリウム	648mg	1092mg	ナトリウム	554mg	996mg
夕	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	★やわらかごはん180g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		卵 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつま芋と小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	288kcal	554kcal		277kcal	545kcal	エネルギー	306kcal	578kcal	エネルギー	379kcal	652kcal	エネルギー	292kcal	569kcal
タ	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	10.6g	16.5g	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	9.5g	15.9g
	脂質	16.1g	17.0g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	18.2g	19.1g	脂質	24.4g	25.4g	脂質	17.8g	19.5g
合	炭水化物	23.6g	80.0g	炭水化物	16.3g	72.8g	炭水化物	24.2g	81.8g	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.6g	80.0g
	ナトリウム	625mg	1087mg	ナトリウム	823mg	1269mg	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	1057mg	1499mg	ナトリウム	582mg	1025mg
計	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参のきんぴら 豚肉と小松菜の中華春雨煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 ブロックリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッパえんどう さつま揚げの味噌炒め コーンサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦落 卵乳麦 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	194kcal	470kcal	エネルギー	274kcal	551kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	277kcal	547kcal
合	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	14.5g	20.3g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	10.3g	16.3g
	脂質	8.6g	10.3g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.7g	14.7g
計	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	22.2g	80.3g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	25.0g	81.8g
	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	952mg	1393mg	ナトリウム	733mg	1175mg	ナトリウム	768mg	1211mg	ナトリウム	912mg	1356mg
計	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 1454kcal 52.0g 34.3g 228.1g 3438mg 8.8g	フルセット 1462kcal 47.9g 41.5g 219.8g 3680mg 9.3g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 701kcal 32.6g 38.9g 49.8g 1874mg 4.8g	フルセット 1514kcal 50.1g 41.6g 222.1g 3212mg 8.2g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 721kcal 30.9g 39.2g 60.9g 2473mg 6.3g	フルセット 1527kcal 48.7g 42.0g 230.8g 3802mg 9.7g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 701kcal 29.0g 37.1g 59.7g 2048mg 5.2g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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）

	8月1日(月)			8月2日(火)			8月3日(水)			8月4日(木)			8月5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 キャベツと豚肉の味噌炒め 里芋のかに風あんかけ 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 卵麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 なめことじゃが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁		麦 乳麦 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	158kcal	317kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	6.0g	6.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	5.6g	6.3g
昼	★全粥240g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		卵 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 さつま芋と小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		麦 麦か 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	288kcal	447kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	379kcal	538kcal	エネルギー	292kcal	451kcal
	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	9.5g	13.2g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	24.4g	25.1g	脂質	17.8g	18.5g
夕	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 人参のきんぴら 豚肉と小松菜の中華春雨煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ スナッパえんどう さつま揚げの味噌炒め コーンサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦落 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	194kcal	353kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	13.7g	14.4g
合 計	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		353kcal 16.6g 9.3g 48.5g 1358mg 3.5g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		433kcal 15.1g 14.4g 22.2g 952mg 2.4g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		416kcal 14.5g 15.8g 11.1g 733mg 1.9g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		390kcal 12.9g 12.0g 17.9g 768mg 2.0g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		390kcal 16.6g 12.7g 50.9g 1208mg 3.1g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	701kcal	1178kcal	エネルギー	721kcal	1198kcal	エネルギー	701kcal	1178kcal
	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	30.7g	32.8g	脂質	38.7g	40.8g	脂質	38.9g	41.0g	脂質	39.2g	41.3g	脂質	37.1g	39.2g
炭水化物	58.1g	157.1g	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	60.9g	159.9g	炭水化物	59.7g	158.7g	
ナトリウム	2094mg	3414mg	ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	1874mg	3194mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	2048mg	3368mg	
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.2g	8.5g	

★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）

	8月1日(月)			8月2日(火)			8月3日(水)			8月4日(木)			8月5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 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g
	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	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	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦 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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	891mg	1414mg
	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	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.7g	16.4g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	9.5g	10.2g
	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g
	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	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	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	20.2g	31.6g
	脂 質	16.2g	18.3g	脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	29.6g	31.7g	脂 質	28.2g	30.3g	脂 質	23.5g	25.6g
	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	1873mg	3442mg	ナトリウム	2180mg	3749mg
	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	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g

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

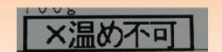
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(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