



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26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(巻麩・しめじ)	卵麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦落 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 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 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)	麦 麦 麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 170kcal	438kcal	エネルギー 143kcal	405kcal	エネルギー 189kcal	445kcal	エネルギー 176kcal	430kcal	エネルギー 139kcal	398kcal
たんぱく質 11.2g	17.2g	たんぱく質 10.8g	16.5g	たんぱく質 9.6g	14.8g	たんぱく質 7.8g	12.9g	たんぱく質 8.8g	14.0g
脂質 8.7g	10.3g	脂質 6.6g	7.5g	脂質 10.1g	10.1g	脂質 11.1g	11.1g	脂質 5.2g	6.5g
炭水化物 11.3g	66.4g	炭水化物 11.0g	66.7g	炭水化物 17.6g	72.5g	炭水化物 13.6g	68.0g	炭水化物 14.5g	68.7g
ナトリウム 671mg	900mg	ナトリウム 651mg	877mg	ナトリウム 601mg	748mg	ナトリウム 680mg	828mg	ナトリウム 571mg	736mg
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 1.5g	1.9g
★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	★ごはん150g カレー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	★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 卵乳麦	★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 ひとくちがんと煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)	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・巻麩)	麦落 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 269kcal	525kcal	エネルギー 243kcal	509kcal	エネルギー 214kcal	481kcal	エネルギー 206kcal	468kcal	エネルギー 255kcal	522kcal
たんぱく質 14.1g	19.2g	たんぱく質 18.6g	24.4g	たんぱく質 13.0g	18.8g	たんぱく質 16.6g	22.2g	たんぱく質 18.4g	24.3g
脂質 13.9g	14.7g	脂質 10.8g	12.4g	脂質 9.3g	10.9g	脂質 9.3g	10.2g	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 13.4g	69.1g	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 790mg	1036mg	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 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.2g	2.7g
◎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 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉井の具 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 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 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 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 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 244kcal	498kcal	エネルギー 226kcal	481kcal	エネルギー 251kcal	508kcal	エネルギー 239kcal	507kcal
たんぱく質 15.9g	21.0g	たんぱく質 15.0g	20.1g	たんぱく質 18.6g	23.8g	たんぱく質 16.2g	21.2g	たんぱく質 17.4g	23.3g
脂質 10.4g	11.2g	脂質 11.8g	12.6g	脂質 12.1g	12.1g	脂質 12.3g	13.1g	脂質 11.6g	13.2g
炭水化物 11.5g	65.7g	炭水化物 19.9g	74.3g	炭水化物 12.3g	67.1g	炭水化物 17.4g	72.4g	炭水化物 15.2g	70.5g
ナトリウム 775mg	923mg	ナトリウム 919mg	1087mg	ナトリウム 598mg	844mg	ナトリウム 725mg	953mg	ナトリウム 695mg	922mg
食塩相当量 2.0g	2.3g	食塩相当量 2.3g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.3g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 649kcal	1427kcal	エネルギー 630kcal	1412kcal	エネルギー 629kcal	1407kcal	エネルギー 633kcal	1406kcal	エネルギー 633kcal	1427kcal
たんぱく質 41.2g	57.4g	たんぱく質 44.4g	61.0g	たんぱく質 41.2g	57.4g	たんぱく質 40.6g	56.3g	たんぱく質 44.6g	61.6g
脂質 33.0g	36.2g	脂質 29.2g	32.5g	脂質 30.0g	33.1g	脂質 31.9g	34.4g	脂質 29.4g	33.4g
炭水化物 44.5g	208.7g	炭水化物 49.1g	214.1g	炭水化物 49.2g	213.9g	炭水化物 44.4g	209.5g	炭水化物 46.5g	211.9g
ナトリウム 2112mg	2743mg	ナトリウム 2189mg	2836mg	ナトリウム 2055mg	2675mg	ナトリウム 2195mg	2817mg	ナトリウム 2117mg	2736mg
食塩相当量 5.4g	6.9g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.5g	6.8g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.5g	6.9g
エネルギー 856kcal	1634kcal	エネルギー 828kcal	1610kcal	エネルギー 830kcal	1608kcal	エネルギー 830kcal	1603kcal	エネルギー 832kcal	1626kcal
たんぱく質 47.3g	63.5g	たんぱく質 51.3g	67.9g	たんぱく質 48.6g	64.8g	たんぱく質 48.3g	64.0g	たんぱく質 52.5g	69.5g
脂質 40.1g	43.3g	脂質 36.2g	39.5g	脂質 37.0g	40.1g	脂質 38.9g	41.4g	脂質 36.4g	40.4g
炭水化物 76.4g	240.6g	炭水化物 78.0g	243.0g	炭水化物 78.1g	242.8g	炭水化物 72.2g	237.3g	炭水化物 74.7g	240.1g
ナトリウム 2186mg	2817mg	ナトリウム 2263mg	2910mg	ナトリウム 2132mg	2752mg	ナトリウム 2271mg	2893mg	ナトリウム 2193mg	2812mg
食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.1g

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

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

お食事の作り方

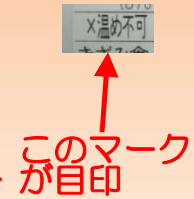


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26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 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ	卵乳麦落 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 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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 170kcal	363kcal	エネルギー 143kcal	336kcal	エネルギー 189kcal	382kcal	エネルギー 176kcal	369kcal	エネルギー 139kcal	332kcal
たんぱく質 11.2g	14.5g	たんぱく質 10.8g	14.1g	たんぱく質 9.6g	12.9g	たんぱく質 7.8g	11.1g	たんぱく質 8.8g	12.1g
脂質 8.7g	9.2g	脂質 6.6g	7.1g	脂質 9.4g	9.9g	脂質 10.3g	10.8g	脂質 5.2g	5.7g
炭水化物 11.3g	53.2g	炭水化物 11.0g	52.9g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 14.5g	56.4g
ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 601mg	602mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 571mg	572mg
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 1.5g	1.5g
★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 カレー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 ひとくちがんと煮	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 206kcal	399kcal	エネルギー 255kcal	448kcal
たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 18.6g	21.9g	たんぱく質 13.0g	16.3g	たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 18.4g	21.7g
脂質 13.9g	14.4g	脂質 10.8g	11.3g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 9.3g	9.8g	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 13.4g	55.3g	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 790mg	791mg	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 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g
◎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 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 肉井の具 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 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 野菜の三杯酢	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 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 244kcal	437kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 251kcal	444kcal	エネルギー 239kcal	432kcal
たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 15.0g	18.3g	たんぱく質 18.6g	21.9g	たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 17.4g	20.7g
脂質 10.4g	11.8g	脂質 11.8g	12.3g	脂質 11.8g	12.3g	脂質 12.3g	12.8g	脂質 11.6g	12.1g
炭水化物 11.5g	53.4g	炭水化物 19.9g	61.8g	炭水化物 12.3g	54.2g	炭水化物 17.4g	59.3g	炭水化物 15.2g	57.1g
ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 919mg	920mg	ナトリウム 598mg	599mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 695mg	696mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 649kcal	1228kcal	エネルギー 630kcal	1209kcal	エネルギー 629kcal	1208kcal	エネルギー 633kcal	1212kcal	エネルギー 633kcal	1212kcal
たんぱく質 41.2g	51.1g	たんぱく質 44.4g	54.3g	たんぱく質 41.2g	51.1g	たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 44.6g	54.5g
脂質 33.0g	34.5g	脂質 29.2g	30.7g	脂質 30.0g	31.5g	脂質 31.9g	33.4g	脂質 29.4g	30.9g
炭水化物 44.5g	170.2g	炭水化物 49.1g	174.8g	炭水化物 49.2g	174.9g	炭水化物 44.4g	170.1g	炭水化物 46.5g	172.2g
ナトリウム 2112mg	2115mg	ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 2055mg	2058mg	ナトリウム 2195mg	2198mg	ナトリウム 2117mg	2120mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.5g	5.5g
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 856kcal	1435kcal	エネルギー 828kcal	1407kcal	エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 832kcal	1411kcal
たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 51.3g	61.2g	たんぱく質 48.6g	58.5g	たんぱく質 48.3g	58.2g	たんぱく質 52.5g	62.4g
脂質 40.1g	41.6g	脂質 36.2g	37.7g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 38.9g	40.4g	脂質 36.4g	37.9g
炭水化物 76.4g	202.1g	炭水化物 78.0g	203.7g	炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 72.2g	197.9g	炭水化物 74.7g	200.4g
ナトリウム 2186mg	2189mg	ナトリウム 2263mg	2266mg	ナトリウム 2132mg	2135mg	ナトリウム 2271mg	2274mg	ナトリウム 2193mg	2196mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	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る事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 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	★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げののろみ煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 乳麦 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 揚げ真文の柚子おろしあん 春雨のマヨネーズ炒め かにかまサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	302kcal	545kcal	302kcal	545kcal	265kcal	508kcal	235kcal	478kcal	368kcal	611kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	7.8g	11.9g	7.2g	11.3g	6.9g	11.0g	4.4g	8.5g
	脂質	19.9g	20.5g	17.9g	18.5g	15.7g	16.3g	12.4g	13.0g	25.3g	25.9g
	炭水化物	24.9g	77.7g	28.4g	81.2g	25.7g	76.7g	23.9g	76.7g	28.9g	81.7g
	ナトリウム	562mg	563mg	573mg	574mg	560mg	561mg	531mg	532mg	632mg	633mg
	カリウム	469mg	530mg	592mg	653mg	405mg	466mg	459mg	520mg	337mg	398mg
	リン	90mg	155mg	138mg	203mg	131mg	196mg	121mg	186mg	69mg	134mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g
昼食	★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 インゲンと人参のグラッセ 南瓜煮 レインボー春雨	麦乳麦 麦 卵	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 きのこのきんぴら さつま芋サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	343kcal	586kcal	313kcal	556kcal	357kcal	600kcal	344kcal	587kcal	339kcal	582kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	10.6g	14.7g	11.3g	15.4g	11.7g	15.8g	7.8g	11.9g
	脂質	19.7g	20.3g	14.1g	14.7g	20.2g	20.8g	18.6g	19.2g	15.1g	15.7g
	炭水化物	31.1g	83.9g	34.9g	87.7g	30.2g	83.0g	29.7g	82.5g	44.3g	97.1g
	ナトリウム	770mg	771mg	557mg	558mg	484mg	485mg	609mg	610mg	700mg	701mg
	カリウム	609mg	670mg	523mg	584mg	444mg	505mg	486mg	547mg	576mg	637mg
	リン	163mg	228mg	141mg	206mg	120mg	185mg	107mg	172mg	145mg	210mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.5g	1.6g	1.8g	1.8g
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 豆腐ハンバーグ きのこのあん 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 卵	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦 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 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 乳 卵乳麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	319kcal	562kcal	360kcal	603kcal	364kcal	607kcal	386kcal	629kcal	347kcal	590kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	12.4g	16.5g	11.1g	15.2g	8.9g	13.0g	11.7g	15.8g
	脂質	19.6g	20.2g	22.3g	22.9g	16.4g	17.0g	25.1g	25.7g	22.4g	23.0g
	炭水化物	27.8g	80.6g	25.1g	77.9g	42.9g	95.7g	30.5g	83.3g	24.0g	76.8g
	ナトリウム	674mg	675mg	614mg	615mg	816mg	817mg	522mg	523mg	570mg	571mg
	カリウム	305mg	366mg	435mg	496mg	695mg	756mg	614mg	675mg	645mg	706mg
	リン	93mg	158mg	130mg	195mg	167mg	232mg	131mg	196mg	173mg	238mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.3g	1.3g	1.4g	1.5g
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	964kcal	1693kcal	975kcal	1704kcal	986kcal	1715kcal	965kcal	1694kcal	1054kcal	1783kcal
	たんぱく質	24.0g	36.3g	30.8g	43.1g	29.6g	41.9g	27.5g	39.8g	23.9g	36.2g
	脂質	59.2g	61.0g	54.3g	56.1g	52.3g	54.1g	56.1g	57.9g	62.8g	64.6g
	炭水化物	83.8g	242.2g	88.4g	246.8g	98.4g	256.8g	84.1g	242.5g	97.2g	255.6g
	ナトリウム	2006mg	2009mg	1744mg	1747mg	1863mg	1866mg	1662mg	1665mg	1902mg	1905mg
	カリウム	1383mg	1566mg	1550mg	1733mg	1544mg	1727mg	1559mg	1742mg	1558mg	1741mg
	リン	346mg	541mg	409mg	604mg	418mg	613mg	359mg	554mg	387mg	582mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	4.7g	4.7g	4.2g	4.3g	4.8g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	1023kcal	1752kcal	1049kcal	1778kcal	1029kcal	1758kcal	1102kcal
たんぱく質	24.4g	36.7g	31.2g	43.5g	29.9g	42.2g	27.9g	40.2g	24.3g	36.6g	
脂質	59.3g	61.1g	54.4g	56.2g	52.4g	54.2g	56.2g	58.0g	62.9g	64.7g	
炭水化物	99.3g	257.7g	99.9g	258.3g	113.6g	272.0g	99.6g	258.0g	108.7g	267.1g	
ナトリウム	2009mg	2012mg	1747mg	1750mg	1861mg	1864mg	1665mg	1668mg	1905mg	1908mg	
カリウム	1443mg	1626mg	1606mg	1789mg	1601mg	1784mg	1619mg	1802mg	1614mg	1797mg	
リン	353mg	548mg	415mg	610mg	421mg	616mg	366mg	561mg	393mg	588mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	4.7g	4.7g	4.2g	4.3g	4.8g	4.9g	

お食事の作り方

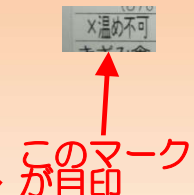


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (やわらか普通食)

8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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 なすの中華風南蛮漬け ★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 きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 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 210kcal 7.7g 11.6g 17.2g 703mg 1.8g	フルセット 477kcal 13.3g 12.5g 73.7g 1146mg 2.9g	栄養価 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 106kcal 6.4g 4.7g 7.9g 522mg 1.3g	フルセット 374kcal 12.2g 5.6g 64.6g 966mg 2.5g	栄養価 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 159kcal 5.5g 8.5g 15.4g 835mg 2.1g	フルセット 436kcal 11.8g 9.5g 73.5g 1276mg 3.2g	栄養価 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 183kcal 7.5g 6.1g 22.9g 640mg 1.6g	フルセット 452kcal 13.6g 7.1g 79.6g 1110mg 2.8g	栄養価 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 122kcal 6.1g 4.8g 14.0g 518mg 1.3g	フルセット 392kcal 11.9g 5.7g 71.2g 959mg 2.4g
★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 卵麦 卵麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦か 卵乳麦落か 麦 麦	
栄養価 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 228kcal 16.4g 10.3g 15.8g 939mg 2.4g	フルセット 500kcal 22.6g 11.3g 73.0g 1400mg 3.6g	栄養価 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 338kcal 11.4g 21.8g 24.6g 938mg 2.4g	フルセット 623kcal 17.9g 23.5g 82.9g 1379mg 3.5g	栄養価 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 280kcal 15.1g 14.8g 22.2g 735mg 1.9g	フルセット 548kcal 21.0g 15.7g 78.7g 1181mg 3.0g	栄養価 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 324kcal 11.7g 22.3g 15.6g 748mg 1.9g	フルセット 590kcal 17.4g 23.2g 72.0g 1190mg 3.0g	栄養価 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 246kcal 11.2g 15.4g 14.6g 780mg 2.0g	フルセット 522kcal 17.6g 17.1g 70.8g 1221mg 3.1g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 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 287kcal 9.7g 17.0g 23.6g 853mg 2.2g	フルセット 556kcal 15.8g 18.0g 80.3g 1296mg 3.3g	栄養価 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 214kcal 10.8g 8.5g 23.2g 950mg 2.4g	フルセット 480kcal 16.5g 9.4g 79.6g 1392mg 3.5g	栄養価 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 205kcal 11.2g 6.4g 23.5g 759mg 1.9g	フルセット 471kcal 16.9g 7.3g 79.7g 1201mg 3.1g	栄養価 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 222kcal 13.0g 10.7g 15.4g 780mg 2.0g	フルセット 496kcal 19.2g 11.7g 73.0g 1222mg 3.1g	栄養価 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 287kcal 14.1g 17.3g 17.2g 976mg 2.5g	フルセット 554kcal 19.8g 18.2g 73.6g 1420mg 3.6g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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 なすの中華風南蛮漬け ★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 きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 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 725kcal 33.8g 38.9g 56.6g 2495mg 6.4g	フルセット 1533kcal 51.7g 41.8g 227.0g 3842mg 9.8g	栄養価 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 658kcal 28.6g 35.0g 55.7g 2410mg 6.1g	フルセット 1477kcal 46.6g 38.5g 227.1g 3737mg 9.5g	栄養価 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 644kcal 31.8g 29.7g 61.1g 2329mg 5.9g	フルセット 1455kcal 49.7g 32.5g 231.9g 3658mg 9.3g	栄養価 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 729kcal 32.2g 39.1g 53.9g 2168mg 5.5g	フルセット 1538kcal 50.2g 42.0g 224.6g 3522mg 8.9g	栄養価 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 655kcal 31.4g 37.5g 45.8g 2274mg 5.8g	フルセット 1468kcal 49.3g 41.0g 215.6g 3600mg 9.1g

★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

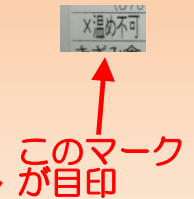


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)

	8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26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	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 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
	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	
蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	6.1g	9.8g		
脂質	11.6g	12.3g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	4.8g	5.5g		
炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	7.9g	40.9g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	14.0g	47.0g		
ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	522mg	962mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	518mg	958mg		
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g		
昼 食	★全粥240g サワラのエスカベッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦か 卵麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦か 卵乳麦落か 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
	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	338kcal	497kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	
蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	11.2g	14.9g		
脂質	10.3g	11.0g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	15.4g	16.1g		
炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	14.6g	47.6g		
ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	780mg	1220mg		
食塩相当量	2.4g	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	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g		
夕 食	★全粥240g ロールキャベツのマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 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
	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	
蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	14.1g	17.8g		
脂質	17.0g	17.7g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.3g	18.0g		
炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	17.2g	50.2g		
ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	950mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	976mg	1416mg		
食塩相当量	2.2g	3.3g	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	2.5g	3.6g		
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	725kcal	1202kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	729kcal	1206kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	
蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	31.4g	42.5g		
脂質	38.9g	41.0g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	37.5g	39.6g		
炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	45.8g	144.8g		
ナトリウム	2495mg	3815mg	ナトリウム	2410mg	3730mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2168mg	3488mg	ナトリウム	2274mg	3594mg		
食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.1g		

★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

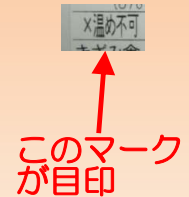


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26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		
野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	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	
合計			合計			合計			合計			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	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal
蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	28.8g
脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.8g	24.9g
炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g
ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2009mg	3578mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g

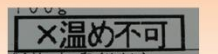
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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