



週間献立表(カロリー-1600kcal管理食)

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2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 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 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 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の煮 麦 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦 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	108kcal	362kcal	214kcal	470kcal	178kcal	434kcal	165kcal	431kcal	140kcal	394kcal
	たんぱく質	6.8g	11.9g	9.2g	14.4g	8.6g	13.7g	9.0g	14.8g	6.9g	12.0g
	脂質	3.6g	4.4g	13.3g	14.0g	10.0g	8.7g	10.3g	8.7g	6.9g	7.7g
炭水化物	12.7g	66.9g	13.6g	68.5g	13.5g	68.4g	13.3g	68.2g	14.6g	69.0g	
ナトリウム	594mg	742mg	560mg	707mg	674mg	928mg	581mg	834mg	758mg	926mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	1.4g	1.8g	1.7g	2.4g	1.5g	2.1g	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 スナックえんどう 五色煮豆 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 乳麦 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 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 麦 チンゲン菜ソテー 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 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 麦 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	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	219kcal	475kcal	202kcal	475kcal	272kcal	531kcal	248kcal	502kcal	208kcal	476kcal
	たんぱく質	18.1g	23.2g	13.8g	20.1g	16.5g	21.7g	13.0g	18.1g	22.2g	28.2g
	脂質	10.0g	10.8g	7.9g	9.6g	14.2g	15.5g	16.4g	17.2g	6.5g	8.1g
炭水化物	14.5g	69.4g	19.1g	74.9g	15.1g	69.5g	12.1g	66.5g	14.9g	70.0g	
ナトリウム	690mg	919mg	910mg	1136mg	595mg	760mg	821mg	969mg	706mg	935mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.3g	2.9g	1.5g	1.9g	2.1g	2.5g	1.8g	2.4g	
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		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 麦 アスパラ 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 卵乳麦 かぶのスープ煮 麦 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかい味噌煮 卵乳麦 ビーマンソテー 麦 ごぼう大豆 麦落 麦	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ピー辛牛肉炒め 麦落 豚肉と厚揚げの煮物 麦 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦落 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	290kcal	552kcal	189kcal	445kcal	222kcal	482kcal	220kcal	484kcal	285kcal	549kcal
	たんぱく質	19.5g	25.2g	19.0g	24.1g	15.2g	20.6g	21.3g	27.0g	12.4g	18.0g
	脂質	16.1g	17.0g	6.7g	7.5g	7.6g	8.6g	6.4g	7.3g	18.2g	19.1g
炭水化物	13.6g	69.3g	13.4g	68.3g	23.4g	78.4g	19.8g	75.9g	15.1g	71.2g	
ナトリウム	743mg	969mg	625mg	872mg	904mg	1151mg	790mg	1017mg	758mg	985mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	2.3g	2.9g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	617kcal	1389kcal	605kcal	1390kcal	672kcal	1447kcal	633kcal	1417kcal	633kcal	1419kcal
	たんぱく質	44.4g	60.3g	42.0g	58.6g	40.3g	56.0g	43.3g	59.9g	41.5g	58.2g
	脂質	29.7g	32.2g	27.9g	31.1g	31.8g	34.9g	31.5g	34.8g	31.6g	34.9g
	炭水化物	40.8g	205.6g	46.1g	211.7g	52.0g	216.3g	45.2g	210.6g	44.6g	210.2g
	ナトリウム	2027mg	2630mg	2095mg	2715mg	2173mg	2839mg	2192mg	2820mg	2222mg	2846mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	5.3g	6.9g	5.5g	7.2g	5.6g	7.2g	5.6g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	812kcal	1597kcal	869kcal	1644kcal	834kcal	1618kcal	831kcal	1617kcal
	たんぱく質	51.8g	67.7g	48.1g	64.7g	48.0g	63.7g	50.7g	67.3g	48.4g	65.1g
	脂質	36.7g	39.2g	35.0g	38.2g	38.8g	41.9g	38.5g	41.8g	38.6g	41.9g
	炭水化物	69.7g	234.5g	78.0g	243.6g	79.8g	244.1g	74.1g	239.5g	73.5g	239.1g
	ナトリウム	2104mg	2707mg	2169mg	2789mg	2249mg	2915mg	2269mg	2897mg	2296mg	2920mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.5g	7.1g	5.7g	7.4g	5.8g	7.4g	5.8g	7.4g	

お食事の作り方

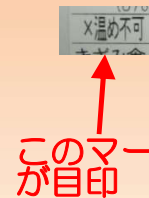


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

※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。
※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(カロリー1440kcal管理食)

8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2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 ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 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 麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 卵乳麦 卵麦	卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 卵乳麦 卵麦	卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 卵乳麦 卵麦	卵乳麦 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 108kcal	301kcal	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 140kcal	333kcal
たんぱく質 6.8g	10.1g	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 6.9g	10.2g
脂質 3.6g	4.1g	脂質 13.3g	13.8g	脂質 10.0g	10.5g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 6.9g	7.4g
炭水化物 12.7g	54.6g	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 14.6g	56.5g
ナトリウム 594mg	595mg	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 758mg	759mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	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 1.9g	1.9g
★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 スナッフえんどう 五色煮豆 麩と若芽の酢の物	卵 麦	★ごはん120g 中華丼の具 麦 卵乳麦 麦	麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 卵乳麦	★ごはん120g アジのみりん焼 麦 卵乳麦 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 219kcal	412kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 272kcal	465kcal	エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 208kcal	401kcal
たんぱく質 18.1g	21.4g	たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 13.0g	16.3g	たんぱく質 22.2g	25.5g
脂質 10.0g	10.5g	脂質 7.9g	8.4g	脂質 14.2g	14.7g	脂質 16.4g	16.9g	脂質 6.5g	7.0g
炭水化物 14.5g	56.4g	炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 12.1g	54.0g	炭水化物 14.9g	56.8g
ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 910mg	911mg	ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 706mg	707mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎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 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 麦 卵乳麦 麦	麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 卵乳麦 麦	卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 麦 卵乳麦 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 290kcal	483kcal	エネルギー 189kcal	382kcal	エネルギー 222kcal	415kcal	エネルギー 220kcal	413kcal	エネルギー 285kcal	478kcal
たんぱく質 19.5g	22.8g	たんぱく質 19.0g	22.3g	たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 21.3g	24.6g	たんぱく質 12.4g	15.7g
脂質 16.1g	16.6g	脂質 6.7g	7.2g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 6.4g	6.9g	脂質 18.2g	18.7g
炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 13.4g	55.3g	炭水化物 23.4g	65.3g	炭水化物 19.8g	61.7g	炭水化物 15.1g	57.0g
ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 625mg	626mg	ナトリウム 904mg	905mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 758mg	759mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	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 617kcal	1196kcal	エネルギー 605kcal	1184kcal	エネルギー 672kcal	1251kcal	エネルギー 633kcal	1212kcal	エネルギー 633kcal	1212kcal
たんぱく質 44.4g	54.3g	たんぱく質 42.0g	51.9g	たんぱく質 40.3g	50.2g	たんぱく質 43.3g	53.2g	たんぱく質 41.5g	51.4g
脂質 29.7g	31.2g	脂質 27.9g	29.4g	脂質 31.8g	33.3g	脂質 31.5g	33.0g	脂質 31.6g	33.1g
炭水化物 40.8g	166.5g	炭水化物 46.1g	171.8g	炭水化物 52.0g	177.7g	炭水化物 45.2g	170.9g	炭水化物 44.6g	170.3g
ナトリウム 2027mg	2030mg	ナトリウム 2095mg	2098mg	ナトリウム 2173mg	2176mg	ナトリウム 2192mg	2195mg	ナトリウム 2222mg	2225mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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 818kcal	1397kcal	エネルギー 812kcal	1391kcal	エネルギー 869kcal	1448kcal	エネルギー 834kcal	1413kcal	エネルギー 831kcal	1410kcal
たんぱく質 51.8g	61.7g	たんぱく質 48.1g	58.0g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 50.7g	60.6g	たんぱく質 48.4g	58.3g
脂質 36.7g	38.2g	脂質 35.0g	36.5g	脂質 38.8g	40.3g	脂質 38.5g	40.0g	脂質 38.6g	40.1g
炭水化物 69.7g	195.4g	炭水化物 78.0g	203.7g	炭水化物 79.8g	205.5g	炭水化物 74.1g	199.8g	炭水化物 73.5g	199.2g
ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 2169mg	2172mg	ナトリウム 2249mg	2252mg	ナトリウム 2269mg	2272mg	ナトリウム 2296mg	2299mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.8g	5.8g

※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★印のものは各家庭で御用意ください。

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29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★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	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	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	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	247kcal 9.8g 14.4g 20.5g 571mg 608mg 180mg 1.5g	490kcal 13.9g 15.0g 27.3g 572mg 669mg 245mg 1.5g	322kcal 4.1g 21.3g 27.3g 578mg 345mg 72mg 1.5g	565kcal 8.2g 21.9g 80.1g 579mg 406mg 137mg 1.5g	251kcal 4.1g 20.5g 13.2g 342mg 248mg 61mg 0.9g	494kcal 8.2g 21.1g 66.0g 343mg 309mg 126mg 0.9g	239kcal 5.5g 13.5g 23.9g 699mg 306mg 94mg 1.8g	482kcal 9.6g 14.1g 76.7g 700mg 367mg 159mg 1.8g	327kcal 6.0g 16.7g 37.3g 480mg 411mg 86mg 1.2g	570kcal 10.1g 17.3g 90.1g 481mg 472mg 151mg 1.2g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	スペイン風オムレツ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	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	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	鯖のごま醬油焼 人参グラーッセ 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	肉井の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	355kcal 10.1g 22.0g 28.6g 772mg 362mg 124mg 2.0g	598kcal 14.2g 22.6g 81.4g 773mg 423mg 189mg 2.0g	328kcal 12.4g 19.4g 22.0g 682mg 548mg 179mg 1.7g	571kcal 16.5g 20.0g 74.8g 683mg 609mg 244mg 1.7g	392kcal 12.0g 20.1g 42.1g 597mg 631mg 171mg 1.5g	635kcal 16.1g 20.7g 94.9g 598mg 692mg 236mg 1.5g	352kcal 12.1g 22.8g 22.4g 724mg 568mg 180mg 1.8g	595kcal 16.2g 23.4g 75.2g 725mg 629mg 245mg 1.8g	358kcal 11.0g 23.1g 25.3g 906mg 408mg 148mg 2.3g	601kcal 15.1g 23.7g 78.1g 907mg 469mg 213mg 2.3g
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	
	★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 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 豚肉ときのこのベヘロンチーノ 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	377kcal 11.4g 25.0g 25.1g 825mg 456mg 165mg 2.1g	620kcal 15.5g 63.2g 77.9g 826mg 517mg 230mg 2.1g	309kcal 11.4g 16.5g 27.3g 725mg 403mg 119mg 1.8g	552kcal 15.5g 17.1g 80.1g 726mg 464mg 184mg 1.8g	334kcal 8.3g 23.8g 22.6g 774mg 532mg 132mg 2.0g	577kcal 12.4g 23.8g 75.4g 775mg 593mg 197mg 2.0g	387kcal 8.5g 26.7g 28.1g 608mg 430mg 147mg 1.5g	630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 609mg 491mg 212mg 1.5g	296kcal 13.5g 11.3g 11.3g 534mg 498mg 180mg 1.4g	539kcal 17.6g 22.5g 64.1g 535mg 559mg 245mg 1.4g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★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 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 豚肉ときのこのベヘロンチーノ 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	979kcal 31.3g 61.4g 74.2g 2168mg 1426mg 469mg 5.6g	1707kcal 43.6g 63.2g 232.6g 2171mg 1609mg 664mg 5.6g	959kcal 27.9g 57.2g 76.6g 1985mg 1296mg 370mg 5.0g	1688kcal 40.2g 59.0g 235.0g 1988mg 1479mg 565mg 5.0g	977kcal 24.4g 63.8g 77.9g 1713mg 1411mg 364mg 4.4g	1706kcal 36.7g 65.6g 236.3g 2031mg 1594mg 559mg 4.4g	978kcal 26.1g 63.0g 74.4g 2031mg 1304mg 421mg 5.1g	1707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 2034mg 1487mg 616mg 5.1g	981kcal 30.5g 61.7g 73.9g 1923mg 1317mg 414mg 4.9g	1710kcal 42.8g 63.5g 232.3g 1923mg 1500mg 609mg 4.9g
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1042kcal 31.6g 61.5g 89.4g 2169mg 1483mg 472mg 5.6g	1771kcal 43.9g 63.3g 247.8g 2172mg 1666mg 667mg 5.6g	1023kcal 28.3g 57.3g 92.1g 1988mg 1356mg 377mg 5.0g	1752kcal 40.6g 59.1g 250.5g 1991mg 1539mg 572mg 5.0g	1025kcal 24.8g 63.9g 89.4g 1719mg 1467mg 370mg 4.4g	1754kcal 37.1g 65.7g 247.8g 2032mg 1650mg 565mg 4.4g	1041kcal 26.4g 63.1g 89.6g 2032mg 1361mg 424mg 5.1g	1770kcal 38.7g 64.9g 248.0g 2035mg 1544mg 619mg 5.1g	1045kcal 30.9g 61.8g 89.4g 1923mg 1377mg 421mg 4.9g	1774kcal 43.2g 63.6g 247.8g 1926mg 1560mg 616mg 4.9g
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1042kcal 31.6g 61.5g 89.4g 2169mg 1483mg 472mg 5.6g	1771kcal 43.9g 63.3g 247.8g 2172mg 1666mg 667mg 5.6g	1023kcal 28.3g 57.3g 92.1g 1988mg 1356mg 377mg 5.0g	1752kcal 40.6g 59.1g 250.5g 1991mg 1539mg 572mg 5.0g	1025kcal 24.8g 63.9g 89.4g 1719mg 1467mg 370mg 4.4g	1754kcal 37.1g 65.7g 247.8g 2032mg 1650mg 565mg 4.4g	1041kcal 26.4g 63.1g 89.6g 2032mg 1361mg 424mg 5.1g	1770kcal 38.7g 64.9g 248.0g 2035mg 1544mg 619mg 5.1g	1045kcal 30.9g 61.8g 89.4g 1923mg 1377mg 421mg 4.9g	1774kcal 43.2g 63.6g 247.8g 1926mg 1560mg 616mg 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り付けます。

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、よりきれいに盛り付けが出来ます。

※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)

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2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180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き パンパンジーサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 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	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	208kcal	498kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	542mg	614mg	カリウム	250mg	322mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	157mg	234mg	リン	91mg	168mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	13.3g	76.3g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g
ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	469mg	541mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	
リン	221mg	298mg	リン	202mg	279mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッフル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 旨みチンゲン菜 キャロットエッグ	麦乳麦	★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	麦乳麦	★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	麦乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら ブロッコリーの玉子とじ マリーネサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き キヌサヤ 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え	麦乳麦	麦乳麦	
		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	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	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	17.1g	22.0g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	17.5g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.6g	75.5g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	626mg	698mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	201mg	278mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
	エネルギー	756kcal	1628kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g
ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	
カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1621mg	1837mg	
リン	579mg	810mg	リン	527mg	758mg	リン	460mg	691mg	リン	499mg	730mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	83.7g	272.4g
	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2107mg	2057mg
	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1734mg	1950mg
	リン	585mg	816mg	リン	541mg	772mg	リン	466mg	697mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g

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、よりきれいに盛り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29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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 がんと白菜の煮物 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大豆と椎茸の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかトッピング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 切干と挽肉のオイスター炒め なすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 大根と竹輪のひじき煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 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 164kcal 7.2g 9.5g 12.1g 791mg 2.0g	フルセット 430kcal 12.8g 10.4g 68.3g 1233mg 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 176kcal 9.4g 4.2g 24.6g 697mg 1.8g	フルセット 446kcal 15.5g 5.2g 81.4g 1141mg 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 111kcal 5.9g 3.7g 13.8g 692mg 1.8g	フルセット 394kcal 12.8g 5.5g 71.1g 1133mg 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 140kcal 6.7g 5.1g 15.9g 517mg 1.3g	フルセット 406kcal 12.3g 6.0g 72.3g 959mg 2.4g	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 151kcal 7.5g 9.3g 11.3g 543mg 1.4g	フルセット 430kcal 13.4g 10.2g 70.4g 984mg 2.5g
★やわらかごはん180g 赤魚のスパイス焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と大根の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ナポリタンポテト 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦落か 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦落 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 185kcal 16.0g 6.9g 15.6g 792mg 2.0g	フルセット 457kcal 21.9g 7.8g 73.2g 1234mg 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 173kcal 10.2g 7.6g 14.6g 693mg 1.8g	フルセット 449kcal 16.6g 9.3g 71.0g 1134mg 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 256kcal 11.9g 14.8g 19.6g 954mg 2.4g	フルセット 522kcal 17.6g 15.7g 75.9g 1417mg 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 297kcal 18.8g 15.7g 19.1g 717mg 1.8g	フルセット 571kcal 25.0g 16.7g 76.7g 1160mg 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 237kcal 10.6g 13.5g 18.1g 664mg 1.7g	フルセット 520kcal 17.4g 15.3g 75.4g 1105mg 2.8g
★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐の柚子あんかけ オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 春雨とツナのピリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ポークジンジャー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 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 294kcal 12.8g 18.4g 16.8g 892mg 2.3g	フルセット 572kcal 19.4g 20.1g 73.4g 1336mg 3.4g	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 292kcal 10.7g 16.9g 25.2g 778mg 2.0g	フルセット 559kcal 16.3g 17.8g 81.6g 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 217kcal 16.5g 11.1g 11.7g 717mg 1.8g	フルセット 493kcal 22.4g 12.0g 70.3g 1159mg 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 287kcal 11.2g 12.6g 31.8g 984mg 2.5g	フルセット 564kcal 17.6g 14.3g 88.3g 1426mg 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 269kcal 11.4g 15.1g 21.7g 994mg 2.5g	フルセット 536kcal 17.4g 16.0g 78.2g 1438mg 3.7g
★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大豆と椎茸の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかトッピング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 切干と挽肉のオイスター炒め なすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 大根と竹輪のひじき煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 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 643kcal 36.0g 34.8g 44.5g 2475mg 6.3g	フルセット 1459kcal 54.1g 38.3g 214.9g 3803mg 9.6g	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 641kcal 30.3g 28.7g 64.4g 2168mg 5.6g	フルセット 1454kcal 48.4g 32.3g 234.0g 3497mg 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 584kcal 34.3g 29.6g 45.1g 2363mg 6.0g	フルセット 1409kcal 52.8g 33.2g 217.3g 3709mg 9.4g	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 724kcal 36.7g 33.4g 66.8g 2218mg 5.6g	フルセット 1541kcal 54.9g 37.0g 237.3g 3545mg 9.0g	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 657kcal 29.5g 37.9g 51.1g 2201mg 5.6g	フルセット 1486kcal 48.2g 41.5g 224.0g 3527mg 9.0g

★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

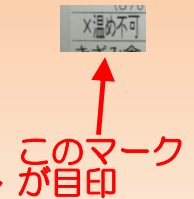


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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	品名	アレルギー						
朝 食	★全粥240g がんと白菜の煮物 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大豆と椎茸の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 キャベツと煮し鶏のおかかトレンジング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g さつまいもと豚肉の揚煮 切干と挽肉のオイスター炒め なすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 大根と竹輪のひじき煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 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 164kcal 7.2g 9.5g 12.1g 791mg 2.0g	フルセット 323kcal 10.9g 10.2g 45.1g 1231mg 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 176kcal 9.4g 4.2g 24.6g 697mg 1.8g	フルセット 335kcal 13.1g 4.9g 57.6g 1137mg 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 111kcal 5.9g 3.7g 13.8g 692mg 1.8g	フルセット 270kcal 9.6g 4.4g 46.8g 1132mg 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 140kcal 6.7g 5.1g 15.9g 517mg 1.3g	フルセット 299kcal 10.4g 5.8g 48.9g 957mg 2.4g	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 151kcal 7.5g 9.3g 11.3g 543mg 1.4g	フルセット 310kcal 11.2g 10.0g 44.3g 983mg 2.5g						
昼 食	★全粥240g 赤魚のスパイス焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と大根の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ナポリタンポテト 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦落か 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦落 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 185kcal 16.0g 6.9g 15.6g 792mg 2.0g	フルセット 344kcal 19.7g 7.6g 48.6g 1232mg 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 173kcal 10.2g 7.6g 14.6g 693mg 1.8g	フルセット 332kcal 13.9g 8.3g 47.6g 1133mg 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 256kcal 11.9g 14.8g 19.6g 954mg 2.4g	フルセット 415kcal 15.6g 15.5g 52.6g 1394mg 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 297kcal 18.8g 15.7g 19.1g 717mg 1.8g	フルセット 456kcal 22.5g 16.4g 52.1g 1157mg 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 237kcal 10.6g 13.5g 18.1g 664mg 1.7g	フルセット 396kcal 14.3g 14.2g 51.1g 1104mg 2.8g						
夕 食	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐の柚子あんかけ オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの西京焼 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 春雨とツナのピリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め さつぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 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 294kcal 12.8g 18.4g 16.8g 892mg 2.3g	フルセット 453kcal 16.5g 19.1g 49.8g 1332mg 3.4g	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 292kcal 10.7g 16.9g 25.2g 778mg 2.0g	フルセット 451kcal 14.4g 17.6g 58.2g 1218mg 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 217kcal 16.5g 11.1g 11.7g 717mg 1.8g	フルセット 376kcal 20.2g 11.8g 44.7g 1157mg 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 287kcal 11.2g 12.6g 31.8g 984mg 2.5g	フルセット 446kcal 14.9g 13.3g 64.8g 1424mg 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 269kcal 11.4g 15.1g 21.7g 994mg 2.5g	フルセット 428kcal 15.1g 15.8g 54.7g 1434mg 3.6g						
合 計	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 643kcal 36.0g 34.8g 44.5g 2475mg 6.3g	フルセット 1120kcal 47.1g 36.9g 143.5g 3795mg 9.6g	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 641kcal 30.3g 28.7g 64.4g 2168mg 5.6g	フルセット 1118kcal 41.4g 30.8g 163.4g 3488mg 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 584kcal 34.3g 29.6g 45.1g 2363mg 6.0g	フルセット 1061kcal 45.4g 31.7g 144.1g 3683mg 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 724kcal 36.7g 33.4g 66.8g 2218mg 5.6g	フルセット 1201kcal 47.8g 35.5g 165.8g 3538mg 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 657kcal 29.5g 37.9g 51.1g 2201mg 5.6g	フルセット 1134kcal 40.6g 40.0g 150.1g 3521mg 8.9g						

★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

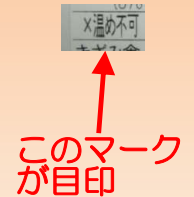


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (ムース食)

	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦	
	昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	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	
	★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	
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	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	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	
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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	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	
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	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	
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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g
	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g

★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