

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 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(揚げ・なめこ)	卵麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 ミックスマカロニサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 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)	乳麦 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(えのき・おつゆ麴)	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	438kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	109kcal	365kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	8.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g
	ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg
昼食	★ごはん150g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 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 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦落 麦 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲン玉の玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 乳麦		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 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	218kcal	474kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	261kcal	528kcal
	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	17.1g	23.0g
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	13.6g	14.7g
	炭水化物	22.9g	77.8g	炭水化物	18.4g	74.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	17.5g	73.4g
	ナトリウム	579mg	807mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	865mg	1092mg
間食	◎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		
	◎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		
夕食	★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 春菊のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 乳麦 乳麦 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 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	228kcal	482kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	202kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	278kcal	546kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g
	脂質	11.1g	11.9g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g
	炭水化物	13.9g	68.1g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.2g	67.0g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	19.0g	74.3g
	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	674mg	920mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	677mg	904mg
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	616kcal	1394kcal	エネルギー	626kcal	1408kcal	エネルギー	651kcal	1429kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal
	たんぱく質	42.4g	58.6g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	42.1g	57.8g	たんぱく質	41.5g	58.5g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	31.3g	34.6g	脂質	32.3g	35.4g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	32.3g	35.7g
	炭水化物	48.1g	212.3g	炭水化物	47.5g	212.5g	炭水化物	48.5g	213.2g	炭水化物	45.7g	210.8g	炭水化物	48.3g	214.4g
	ナトリウム	2038mg	2643mg	ナトリウム	2043mg	2664mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2134mg	2756mg	ナトリウム	2102mg	2703mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	824kcal	1606kcal	エネルギー	852kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal
	たんぱく質	48.5g	64.7g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g
	脂質	35.3g	38.5g	脂質	38.3g	41.6g	脂質	39.3g	42.4g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g
	炭水化物	80.0g	244.2g	炭水化物	76.4g	241.4g	炭水化物	77.4g	242.1g	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	76.5g	242.6g
	ナトリウム	2112mg	2717mg	ナトリウム	2117mg	2738mg	ナトリウム	2278mg	2898mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2178mg	2779mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	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

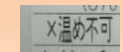


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 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 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	乳麦 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	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	235kcal	428kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.1g	8.6g	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	17.0g	58.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	677mg	678mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 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 なめこと若芽のサツと煮	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 ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	865mg	866mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎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						
夕食	★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 春菊のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 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 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.6g	15.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	677mg	678mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal
たんぱく質		48.5g	58.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
脂質		35.3g	36.8g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物		80.0g	205.7g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	76.5g	202.2g
ナトリウム		2112mg	2115mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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て各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

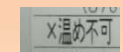


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 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 揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と厚揚げのとりみ煮 たたきごぼう	卵麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵麦		★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	299kcal 542kcal	エネルギー	305kcal 548kcal	エネルギー	218kcal 461kcal	エネルギー	260kcal 503kcal	エネルギー	320kcal 563kcal					
	たんぱく質	6.5g 10.6g	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	4.9g 9.0g	たんぱく質	8.5g 12.6g	たんぱく質	8.7g 12.8g					
	脂質	19.9g 20.5g	脂質	18.3g 18.9g	脂質	11.1g 11.7g	脂質	15.4g 16.0g	脂質	22.7g 23.3g					
	炭水化物	24.9g 77.7g	炭水化物	28.8g 81.6g	炭水化物	24.9g 77.7g	炭水化物	21.2g 74.0g	炭水化物	21.0g 73.8g					
	ナトリウム	574mg 575mg	ナトリウム	596mg 597mg	ナトリウム	643mg 644mg	ナトリウム	545mg 546mg	ナトリウム	689mg 690mg					
	カリウム	488mg 549mg	カリウム	582mg 643mg	カリウム	351mg 412mg	カリウム	458mg 519mg	カリウム	350mg 411mg					
	リン	93mg 158mg	リン	136mg 201mg	リン	90mg 155mg	リン	146mg 211mg	リン	104mg 169mg					
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g					
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 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 カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 白菜と昆布のナムル	麦落 麦		★ごはん150g ブリの蒲焼 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	337kcal 580kcal	エネルギー	383kcal 626kcal	エネルギー	360kcal 603kcal	エネルギー	338kcal 581kcal	エネルギー	334kcal 577kcal					
	たんぱく質	10.3g 14.4g	たんぱく質	12.5g 16.6g	たんぱく質	10.6g 14.7g	たんぱく質	11.6g 15.7g	たんぱく質	6.6g 10.7g					
	脂質	19.4g 20.0g	脂質	22.1g 22.7g	脂質	17.3g 17.9g	脂質	18.4g 19.0g	脂質	14.6g 15.2g					
	炭水化物	30.2g 83.0g	炭水化物	31.3g 84.1g	炭水化物	40.6g 93.4g	炭水化物	28.9g 81.7g	炭水化物	44.6g 97.4g					
	ナトリウム	769mg 770mg	ナトリウム	582mg 583mg	ナトリウム	798mg 799mg	ナトリウム	648mg 649mg	ナトリウム	725mg 726mg					
	カリウム	535mg 596mg	カリウム	447mg 508mg	カリウム	734mg 795mg	カリウム	461mg 522mg	カリウム	472mg 533mg					
	リン	159mg 224mg	リン	133mg 198mg	リン	171mg 236mg	リン	104mg 169mg	リン	113mg 178mg					
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.7g	食塩相当量	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		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 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 赤魚の幽庵焼 塩ゆでアスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 麦 卵麦		★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 マカロニサラダ	卵 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 塩ゆでアスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 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	345kcal 588kcal	エネルギー	317kcal 560kcal	エネルギー	394kcal 637kcal	エネルギー	386kcal 629kcal	エネルギー	315kcal 558kcal					
	たんぱく質	7.5g 11.6g	たんぱく質	10.6g 14.7g	たんぱく質	11.0g 15.1g	たんぱく質	8.9g 13.0g	たんぱく質	11.6g 15.7g					
	脂質	19.6g 20.2g	脂質	14.3g 14.9g	脂質	24.9g 25.5g	脂質	25.1g 25.7g	脂質	22.3g 22.9g					
	炭水化物	33.6g 86.4g	炭水化物	35.1g 87.9g	炭水化物	29.4g 82.2g	炭水化物	30.5g 83.3g	炭水化物	16.1g 68.9g					
	ナトリウム	730mg 731mg	ナトリウム	559mg 560mg	ナトリウム	483mg 484mg	ナトリウム	522mg 523mg	ナトリウム	553mg 554mg					
	カリウム	310mg 371mg	カリウム	523mg 584mg	カリウム	452mg 513mg	カリウム	614mg 675mg	カリウム	602mg 663mg					
	リン	96mg 161mg	リン	140mg 205mg	リン	113mg 178mg	リン	131mg 196mg	リン	170mg 235mg					
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.4g 1.4g					
合計	おかず ご飯セット	エネルギー 981kcal 1710kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 1005kcal 1734kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 972kcal 1701kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 984kcal 1713kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 969kcal 1698kcal					
	たんぱく質	24.3g 36.6g	たんぱく質	30.9g 43.2g	たんぱく質	26.5g 38.8g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	26.9g 39.2g					
	脂質	58.9g 60.7g	脂質	54.7g 56.5g	脂質	53.3g 55.1g	脂質	58.9g 60.7g	脂質	59.6g 61.4g					
	炭水化物	88.7g 247.1g	炭水化物	95.2g 253.6g	炭水化物	94.9g 253.3g	炭水化物	80.6g 239.0g	炭水化物	81.7g 240.1g					
	ナトリウム	2073mg 2076mg	ナトリウム	1737mg 1740mg	ナトリウム	1924mg 1927mg	ナトリウム	1715mg 1718mg	ナトリウム	1967mg 1970mg					
	カリウム	1333mg 1516mg	カリウム	1552mg 1735mg	カリウム	1537mg 1720mg	カリウム	1533mg 1716mg	カリウム	1424mg 1607mg					
	リン	348mg 504mg	リン	409mg 604mg	リン	374mg 569mg	リン	381mg 576mg	リン	387mg 582mg					
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.3g 4.4g	食塩相当量	5.0g 5.0g					
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal 1774kcal	エネルギー	1053kcal 1782kcal	エネルギー	1035kcal 1764kcal	エネルギー	1048kcal 1777kcal	エネルギー	1032kcal 1761kcal				
		たんぱく質	24.7g 37.0g	たんぱく質	31.3g 43.6g	たんぱく質	26.8g 39.1g	たんぱく質	29.4g 41.7g	たんぱく質	27.2g 39.5g				
脂質		59.0g 60.8g	脂質	54.8g 56.6g	脂質	53.4g 55.2g	脂質	59.0g 60.8g	脂質	59.7g 61.5g					
炭水化物		104.2g 262.6g	炭水化物	106.7g 265.1g	炭水化物	110.1g 268.5g	炭水化物	96.1g 254.5g	炭水化物	96.9g 255.3g					
ナトリウム		2076mg 2079mg	ナトリウム	1740mg 1743mg	ナトリウム	1925mg 1928mg	ナトリウム	1718mg 1721mg	ナトリウム	1968mg 1971mg					
カリウム		1393mg 1576mg	カリウム	1608mg 1791mg	カリウム	1594mg 1777mg	カリウム	1593mg 1776mg	カリウム	1481mg 1664mg					
リン		355mg 550mg	リン	415mg 610mg	リン	377mg 572mg	リン	388mg 583mg	リン	390mg 585mg					
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.3g 4.4g	食塩相当量	5.0g 5.0g					

※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。
 ※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

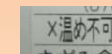


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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60g管理食)

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 れんこんサラダ	卵 卵麦か 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 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦落か 麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 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 コンニャクの辛味炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦落 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 大根と蒔の出汁煮	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	192kcal	482kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	602mg	674mg
	リン	80mg	157mg	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	126mg	203mg	リン	137mg	214mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 平さやいんげん 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 鶏肉の青じそ南蛮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 インゲンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	464mg	536mg
	リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	185mg	262mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食 ◎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			
夕食	★ごはん180g アジの幽庵焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 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 スパソテー 白花豆煮 南瓜サラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	40.6g	103.5g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	761mg	762mg
	カリウム	657mg	729mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	524mg	553mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	235mg	312mg	リン	187mg	264mg	リン	182mg	259mg	リン	138mg	215mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	51.7g	240.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	65.5g	254.2g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1540mg	1756mg
	リン	557mg	788mg	リン	513mg	744mg	リン	403mg	634mg	リン	449mg	680mg	リン	501mg	732mg
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	894kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.2g	45.3g
炭水化物		81.6g	270.3g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	炭水化物	88.5g	277.2g
ナトリウム		1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
カリウム		1644mg	1860mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1653mg	1869mg
リン		571mg	802mg	リン	525mg	756mg	リン	409mg	640mg	リン	463mg	694mg	リン	513mg	744mg
食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

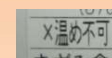


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

週間献立表（やわらか普通食）

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 油揚げの玉子とし 白菜とミンチの中華炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			卵麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 担々風春雨 白菜のスープ煮 ★味噌汁			麦 麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			卵麦 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	123kcal	393kcal	エネルギー	85kcal	351kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	97kcal	378kcal	エネルギー	151kcal	424kcal					
蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	5.6g	11.3g	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	4.0g	10.5g	蛋白質	6.3g	12.3g					
脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	3.2g	4.1g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	1.9g	3.6g	脂 質	9.5g	10.5g					
炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	10.6g	67.9g					
ナトリウム	558mg	999mg	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	508mg	952mg	ナトリウム	603mg	1044mg	ナトリウム	768mg	1210mg					
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g					
★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとうろろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 赤玉南瓜煮 四色なます ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★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	栄養価	おかずセット	フルセット					
エネルギー	298kcal	566kcal		219kcal	496kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	251kcal	524kcal	エネルギー	284kcal	552kcal					
蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	11.8g	18.0g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	16.8g	22.9g	蛋白質	8.5g	14.3g					
脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	10.7g	11.6g	脂 質	13.7g	14.7g	脂 質	15.0g	15.9g					
炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	28.0g	84.7g					
ナトリウム	995mg	1438mg	ナトリウム	698mg	1139mg	ナトリウム	729mg	1171mg	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	904mg	1348mg					
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g					
★やわらかごはん180g プリの塩焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁				★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁				★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリネサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 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	265kcal	537kcal	エネルギー	324kcal	602kcal	エネルギー	287kcal	561kcal	エネルギー	340kcal	607kcal	エネルギー	248kcal	519kcal					
蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	12.9g	19.5g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	16.0g	21.9g	蛋白質	15.3g	21.1g					
脂 質	13.4g	14.4g	脂 質	16.2g	17.9g	脂 質	18.4g	19.3g	脂 質	22.8g	23.7g	脂 質	12.8g	13.7g					
炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	27.8g	84.4g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	17.2g	73.5g	炭水化物	16.8g	74.1g					
ナトリウム	658mg	1100mg	ナトリウム	1017mg	1461mg	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	760mg	1204mg	ナトリウム	646mg	1088mg					
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g					
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	686kcal	1496kcal	エネルギー	628kcal	1449kcal	エネルギー	672kcal	1478kcal	エネルギー	688kcal	1509kcal	エネルギー	683kcal	1495kcal					
蛋白質	39.1g	56.8g	蛋白質	30.3g	48.8g	蛋白質	31.7g	49.0g	蛋白質	36.8g	55.3g	蛋白質	30.1g	47.7g					
脂 質	34.1g	36.9g	脂 質	30.2g	33.8g	脂 質	36.4g	39.1g	脂 質	38.4g	42.0g	脂 質	37.3g	40.1g					
炭水化物	55.1g	226.3g	炭水化物	58.2g	229.3g	炭水化物	52.9g	223.8g	炭水化物	46.5g	217.4g	炭水化物	55.4g	226.7g					
ナトリウム	2211mg	3537mg	ナトリウム	2393mg	3720mg	ナトリウム	2048mg	3375mg	ナトリウム	2186mg	3513mg	ナトリウム	2318mg	3646mg					
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g					

★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）

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 油揚げの玉子とし 白菜とミンチの中華炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 担々風春雨 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		
卵麦 麦か 麦 麦						麦 麦落 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 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			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			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			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			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 123kcal 8.8g 5.0g 11.3g 558mg 1.4g			おかずセット 85kcal 5.6g 3.2g 10.7g 678mg 1.7g			おかずセット 167kcal 9.5g 7.3g 15.8g 508mg 1.3g			おかずセット 97kcal 4.0g 1.9g 15.7g 603mg 1.5g			おかずセット 151kcal 6.3g 9.5g 10.6g 768mg 2.0g		
フルセット 282kcal 12.5g 5.7g 44.3g 998mg 2.5g			フルセット 244kcal 9.3g 3.9g 43.7g 1118mg 2.8g			フルセット 326kcal 13.2g 8.0g 48.8g 948mg 2.4g			フルセット 256kcal 7.7g 2.6g 48.7g 1043mg 2.7g			フルセット 310kcal 10.0g 10.2g 43.6g 1208mg 3.1g		
★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとうろろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 赤玉南瓜煮 四色なます ★味噌汁			★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
麦落 麦 麦			乳麦 乳麦 麦落 麦			麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 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			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			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			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			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 298kcal 14.3g 15.7g 24.8g 995mg 2.5g			おかずセット 219kcal 11.8g 10.8g 19.7g 698mg 1.8g			おかずセット 218kcal 9.4g 10.7g 21.2g 729mg 1.9g			おかずセット 251kcal 16.8g 13.7g 13.6g 823mg 2.1g			おかずセット 284kcal 8.5g 15.0g 28.0g 904mg 2.3g		
フルセット 457kcal 18.0g 16.4g 57.8g 1435mg 3.6g			フルセット 378kcal 15.5g 11.5g 52.7g 1138mg 2.9g			フルセット 377kcal 13.1g 11.4g 54.2g 1169mg 3.0g			フルセット 410kcal 20.5g 14.4g 46.6g 1263mg 3.2g			フルセット 443kcal 12.2g 15.7g 61.0g 1344mg 3.4g		
★全粥240g プリの塩焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリネサラダ ★味噌汁		
乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 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			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			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			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			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 265kcal 16.0g 13.4g 19.0g 658mg 1.7g			おかずセット 324kcal 12.9g 16.2g 27.8g 1017mg 2.6g			おかずセット 287kcal 12.8g 18.4g 15.9g 811mg 2.1g			おかずセット 340kcal 16.0g 22.8g 17.2g 760mg 1.9g			おかずセット 248kcal 15.3g 12.8g 16.8g 646mg 1.6g		
フルセット 424kcal 19.7g 14.1g 52.0g 1098mg 2.8g			フルセット 483kcal 16.6g 16.9g 60.8g 1457mg 3.7g			フルセット 446kcal 16.5g 19.1g 48.9g 1251mg 3.2g			フルセット 499kcal 19.7g 23.5g 50.2g 1200mg 3.1g			フルセット 407kcal 19.0g 13.5g 49.8g 1086mg 2.8g		
★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリネサラダ ★味噌汁		
乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 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			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			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			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			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 686kcal 39.1g 34.1g 55.1g 2211mg 5.6g			おかずセット 628kcal 30.3g 30.2g 58.2g 2393mg 6.1g			おかずセット 672kcal 31.7g 36.4g 52.9g 2048mg 5.3g			おかずセット 688kcal 36.8g 38.4g 46.5g 2186mg 5.5g			おかずセット 683kcal 30.1g 37.3g 55.4g 2318mg 5.9g		
フルセット 1163kcal 50.2g 36.2g 154.1g 3531mg 8.9g			フルセット 1105kcal 41.4g 32.3g 157.2g 3713mg 9.4g			フルセット 1149kcal 42.8g 38.5g 151.9g 3368mg 8.6g			フルセット 1165kcal 47.9g 40.5g 145.5g 3506mg 9.0g			フルセット 1160kcal 41.2g 39.4g 154.4g 3638mg 9.3g		

★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



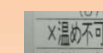
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 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)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★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)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 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