

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麴の玉子とじ 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 チキンアラビアータ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麴の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 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	149kcal	403kcal	エネルギー	138kcal	394kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	168kcal	434kcal	エネルギー	163kcal	427kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	7.8g	13.0g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.1g	たんぱく質	9.3g	14.9g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.2g	9.1g
	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	11.6g	67.7g
	ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	483mg	630mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	593mg	820mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
★ごはん150g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 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(えのき・おつゆ麴)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	484kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	240kcal	508kcal	
たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.5g	22.8g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	17.1g	23.1g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.7g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	806mg	1035mg	ナトリウム	804mg	1030mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	743mg	891mg	ナトリウム	826mg	1055mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g				
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん150g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	243kcal	507kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	23.4g	79.2g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	11.8g	66.2g
	ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	636mg	883mg	ナトリウム	904mg	1130mg	ナトリウム	846mg	1073mg	ナトリウム	677mg	845mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g
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	628kcal	1404kcal	エネルギー	612kcal	1397kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	43.3g	60.0g	たんぱく質	43.9g	60.6g
	脂質	29.9g	33.1g	脂質	29.8g	33.0g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	31.9g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g
	炭水化物	46.2g	210.2g	炭水化物	44.3g	209.9g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	45.0g	210.4g	炭水化物	39.9g	205.5g
	ナトリウム	2177mg	2781mg	ナトリウム	1923mg	2543mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2222mg	2823mg	ナトリウム	2096mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	819kcal	1604kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	830kcal	1616kcal
	たんぱく質	49.9g	65.9g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	50.7g	67.4g	たんぱく質	50.8g	67.5g
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	38.9g	42.2g	脂質	39.0g	42.3g
	炭水化物	75.1g	239.1g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	75.5g	241.1g	炭水化物	73.9g	239.3g	炭水化物	68.8g	234.4g
	ナトリウム	2254mg	2858mg	ナトリウム	1997mg	2617mg	ナトリウム	2265mg	2866mg	ナトリウム	2299mg	2900mg	ナトリウム	2170mg	2794mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	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

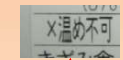


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 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	149kcal	342kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.3g	12.6g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.2g	8.7g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	11.6g	53.5g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	593mg	594mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦か 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 乳麦 麦落	★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え	麦落 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	227kcal	420kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	826mg	827mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎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120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん120g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮	麦 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	252kcal	445kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg
	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	2.2g	2.2g	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			
	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	43.9g	53.8g
	脂質	29.9g	31.4g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	39.9g	165.6g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2096mg	2099mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	50.8g	60.7g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	68.8g	194.5g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

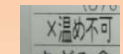


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 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	★ごはん150g がんもどきの含め煮 ナスの炒り煮 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 菜の花のクリーム煮 明太ポテトサラダ	卵乳麦落か 乳麦 卵麦	★ごはん150g 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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	480mg	481mg
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	109mg	174mg	リン	109mg	174mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★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 和風おろしハンバーグ 塩ゆでアスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートおさつ 青菜のわさび和え	麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 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	★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	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	377kcal	620kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	165mg	230mg	リン	178mg	243mg	リン	178mg	243mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ	卵乳麦 卵乳麦 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 きんぴら れんこんサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ 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	388kcal	631kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	11.3g	64.1g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	534mg	535mg
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	150mg	215mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	142mg	207mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	73.9g	232.3g
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	451mg	646mg	リン	368mg	563mg	リン	419mg	614mg	リン	433mg	628mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1045kcal
たんぱく質		27.7g	40.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		96.0g	254.4g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	89.4g	247.8g
ナトリウム		2183mg	2186mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム		1372mg	1555mg	カリウム	1344mg	1527mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1377mg	1560mg
リン		454mg	649mg	リン	375mg	570mg	リン	425mg	620mg	リン	436mg	631mg	リン	421mg	616mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

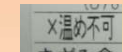


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食)

6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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 和風サラダ	麦乳卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ 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 卵麦	★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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	510kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	314mg	386mg
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	123mg	200mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ	麦乳麦 麦乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦 麦	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦乳麦 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	307kcal	597kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	442mg	514mg
	リン	257mg	334mg	リン	216mg	293mg	リン	165mg	242mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(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 野菜かき揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦乳麦落	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 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 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	麦乳麦 卵乳麦 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					
	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	816mg	817mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	150mg	227mg	リン	135mg	212mg	リン	92mg	169mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	794kcal	1664kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	47.4g	236.1g	炭水化物	53.2g	241.9g
	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1282mg	1498mg
	リン	551mg	782mg	リン	537mg	768mg	リン	461mg	692mg	リン	491mg	722mg	リン	385mg	616mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	70.4g	259.1g	炭水化物	84.1g	272.8g
	ナトリウム	1687mg	1690mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2165mg	2168mg
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1402mg	1618mg
	リン	557mg	788mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	503mg	734mg	リン	399mg	630mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。
 ※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

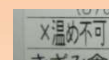


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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 豚肉と大根の煮物 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 ひじきと挽肉の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★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 ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりも煮 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 166kcal 9.1g 7.3g 15.5g 641mg 1.6g	フルセット 443kcal 15.5g 9.0g 72.0g 1083mg 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 117kcal 6.6g 4.3g 12.9g 469mg 1.2g	フルセット 385kcal 12.5g 5.2g 69.4g 915mg 2.3g	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 137kcal 4.9g 7.0g 14.8g 644mg 1.6g	フルセット 411kcal 10.7g 7.9g 73.0g 1105mg 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 146kcal 8.5g 6.9g 12.7g 682mg 1.7g	フルセット 422kcal 14.9g 8.6g 69.1g 1123mg 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 124kcal 5.9g 4.8g 14.5g 493mg 1.3g	フルセット 396kcal 11.8g 5.7g 72.1g 935mg 2.4g
★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 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			乳麦 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			おかずセット 280kcal 9.9g 14.8g 26.0g 843mg 2.1g	フルセット 552kcal 16.0g 15.8g 83.2g 1304mg 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 258kcal 8.0g 12.2g 26.8g 939mg 2.4g	フルセット 528kcal 13.8g 13.1g 84.0g 1380mg 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 305kcal 13.4g 16.5g 24.3g 840mg 2.1g	フルセット 572kcal 19.2g 17.4g 80.8g 1282mg 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 257kcal 11.5g 10.0g 26.5g 775mg 2.0g	フルセット 524kcal 17.1g 10.9g 82.9g 1219mg 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 187kcal 10.8g 7.2g 21.2g 973mg 2.5g	フルセット 459kcal 16.9g 8.2g 78.4g 1414mg 3.6g
★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ ネギ味噌炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と夏野菜の炒め物 一口ナスのオランダ煮 コールスローサラダ ★味噌汁			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 193kcal 16.5g 8.1g 13.6g 704mg 1.8g	フルセット 460kcal 22.4g 9.0g 70.3g 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 296kcal 13.8g 16.2g 23.0g 763mg 1.9g	フルセット 563kcal 19.4g 17.1g 79.5g 1206mg 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 280kcal 13.6g 15.8g 22.7g 762mg 1.9g	フルセット 551kcal 19.4g 16.7g 79.9g 1205mg 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 263kcal 11.7g 16.9g 15.1g 962mg 2.4g	フルセット 536kcal 17.8g 17.9g 72.4g 1404mg 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 312kcal 10.9g 21.9g 19.1g 645mg 1.6g	フルセット 588kcal 17.3g 23.6g 75.3g 1086mg 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 639kcal 35.5g 30.2g 55.1g 2188mg 5.5g	フルセット 1455kcal 53.9g 33.8g 225.5g 3533mg 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 671kcal 28.4g 32.7g 62.7g 2171mg 5.5g	フルセット 1476kcal 45.7g 35.4g 232.9g 3501mg 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 722kcal 31.9g 39.3g 61.8g 2246mg 5.6g	フルセット 1534kcal 49.3g 42.0g 233.7g 3592mg 9.2g	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 666kcal 31.7g 33.8g 54.3g 2419mg 6.1g	フルセット 1482kcal 49.8g 37.4g 224.4g 3746mg 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 623kcal 27.6g 33.9g 54.8g 2111mg 5.4g	フルセット 1443kcal 46.0g 37.5g 225.8g 3435mg 8.8g

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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
★全粥240g 豚肉と大根の煮物 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	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 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	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	166kcal	325kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	124kcal	283kcal
蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	5.9g	9.6g
脂 質	7.3g	8.0g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.8g	5.5g
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.5g	47.5g
ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	469mg	909mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	493mg	933mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g 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 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 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	280kcal	439kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	10.8g	14.5g
脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	16.5g	17.2g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	7.2g	7.9g
炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	21.2g	54.2g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	973mg	1413mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g ホッケの照焼 人参グラッセ ネギ味噌炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 豚肉と夏野菜の炒め物 一口ナスのオランダ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		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	193kcal	352kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	312kcal	471kcal
蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	16.2g	16.9g	脂 質	15.8g	16.5g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	21.9g	22.6g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	19.1g	52.1g
ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	645mg	1085mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	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	639kcal	1116kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	722kcal	1199kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	27.6g	38.7g
脂 質	30.2g	32.3g	脂 質	32.7g	34.8g	脂 質	39.3g	41.4g	脂 質	33.8g	35.9g	脂 質	33.9g	36.0g
炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	62.7g	161.7g	炭水化物	61.8g	160.8g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	54.8g	153.8g
ナトリウム	2188mg	3508mg	ナトリウム	2171mg	3491mg	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	2419mg	3739mg	ナトリウム	2111mg	3431mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g

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

お食事の作り方



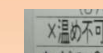
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30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 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		

★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(えん下困難者用食品)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