

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25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) ひじきの具だくさん煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏じゃが煮 スープキャベツ 野菜のおろし煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦落 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 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 卵麦 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 鶏肉と小松菜煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦えか 乳麦落 麦	
	エネルギー	168kcal	436kcal	エネルギー	106kcal	372kcal	エネルギー	187kcal	443kcal	エネルギー	172kcal	426kcal	エネルギー	112kcal	368kcal
	たんぱく質	11.1g	17.1g	たんぱく質	5.3g	11.1g	たんぱく質	13.3g	18.5g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	7.4g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	3.0g	4.6g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	14.1g	68.5g	炭水化物	13.0g	67.9g
ナトリウム	661mg	890mg	ナトリウム	537mg	764mg	ナトリウム	698mg	845mg	ナトリウム	574mg	722mg	ナトリウム	601mg	748mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 鶏と蓮根のピリ辛煮 白菜と若布の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦落 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 人参のきんぴら 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 オクラのペペロンチーノ 和風ポトフ カリフラワーの煮物 ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 乳麦 卵麦か 麦		★ごはん150g ブリの西京焼 人参グラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	304kcal	572kcal
	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	17.9g	23.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	15.8g	17.4g
	炭水化物	12.0g	66.2g	炭水化物	17.4g	71.8g	炭水化物	12.8g	67.6g	炭水化物	13.8g	69.5g	炭水化物	20.9g	76.2g
ナトリウム	718mg	866mg	ナトリウム	723mg	891mg	ナトリウム	685mg	931mg	ナトリウム	577mg	823mg	ナトリウム	660mg	887mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 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 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦落		★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 牛肉の芋煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 麦 乳麦		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 牛肉とひじきの炒め煮 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 キャベツソテー 炒り豆腐 根菜の柚子マリネ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	258kcal	520kcal	エネルギー	239kcal	506kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	498kcal
	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	12.0g	17.8g	たんぱく質	8.9g	13.9g	たんぱく質	14.2g	20.1g
	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	12.6g	14.2g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	9.6g	10.7g
	炭水化物	23.8g	78.7g	炭水化物	21.2g	76.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	20.7g	76.6g
ナトリウム	605mg	833mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	799mg	1026mg	ナトリウム	803mg	1031mg	ナトリウム	867mg	1094mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
合計	エネルギー	631kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1398kcal	エネルギー	635kcal	1413kcal	エネルギー	623kcal	1396kcal	エネルギー	647kcal	1438kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	42.2g	57.9g	たんぱく質	39.5g	56.5g
	脂質	30.1g	33.3g	脂質	27.6g	30.9g	脂質	30.4g	33.5g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	48.2g	212.4g	炭水化物	54.7g	219.7g	炭水化物	48.0g	212.7g	炭水化物	41.5g	206.6g	炭水化物	54.6g	220.7g
	ナトリウム	1984mg	2589mg	ナトリウム	1968mg	2589mg	ナトリウム	2182mg	2802mg	ナトリウム	1954mg	2576mg	ナトリウム	2128mg	2729mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1616kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	820kcal	1593kcal	エネルギー	846kcal	1637kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.4g	65.6g	たんぱく質	49.9g	65.6g	たんぱく質	47.4g	64.4g
	脂質	37.2g	40.4g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	37.4g	40.7g	脂質	38.2g	40.7g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	80.1g	244.3g	炭水化物	83.6g	248.6g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	69.3g	234.4g	炭水化物	82.8g	248.9g
	ナトリウム	2058mg	2663mg	ナトリウム	2045mg	2666mg	ナトリウム	2258mg	2878mg	ナトリウム	2030mg	2652mg	ナトリウム	2204mg	2805mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25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) ひじきの具だくさん煮 高野豆腐の味噌煮	卵麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏じゃが煮 スープキャベツ 野菜のおろし煮	麦落 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 竹輪とインゲンの玉子とじ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 鶏肉と小松菜煮 白菜のスープ煮	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め	卵乳麦 卵麦えか 乳麦落		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	106kcal	299kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	112kcal	305kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	5.3g	8.6g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	7.4g	10.7g	
脂質	8.0g	8.5g	脂質	3.0g	3.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	5.2g	5.7g	
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.0g	54.9g	
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	601mg	602mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん120g サワラのごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 鶏と蓮根のピリ辛煮 白菜と若布の煮物	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサッと煮	乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 人参のきんぴら 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 オクラのペペロンチーノ 和風ポトフ カリフラワーの煮物	麦 乳麦 卵麦か		★ごはん120g ブリの西京焼 人参グラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 油揚げと菜の花の煮物	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	304kcal	497kcal	
たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	17.9g	21.2g	
脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	15.8g	16.3g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	20.9g	62.8g	
ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	660mg	661mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
★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 キャベツの麻婆あんかけ	麦 乳麦 麦 麦落		★ごはん120g カレーの甘酢野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 牛肉の芋煮 法蓮草ソテー	麦落 麦 乳麦		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 牛肉とひじきの炒め煮 ひとくちがんと煮	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏の甘酢煮 キャベツソテー 炒り豆腐 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦 卵乳麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	
たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	14.2g	17.5g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.6g	10.1g	
炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	867mg	868mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	631kcal	1210kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	
たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	
脂質	30.1g	31.6g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.6g	32.1g	
炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	54.7g	180.4g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	41.5g	167.2g	炭水化物	54.6g	180.3g	
ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
合計	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g
合計	脂質	37.2g	38.7g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.6g	39.1g
合計	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	69.3g	195.0g	炭水化物	82.8g	208.5g
合計	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
合計	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25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 えび団子とかぶの煮物 きんぴられんこん ごま風味炒め	卵麦え 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 一口ナスのオランダ煮 ジャーマンポテト	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げののろみ煮 スイートパンプ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 ジャガ芋の中華炒め 人参しりしり	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 春雨としめじの炒め物 牛肉のきんぴら	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 224kcal	467kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 289kcal	532kcal	エネルギー 245kcal	488kcal	エネルギー 286kcal	529kcal
たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 4.9g	9.0g	たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 8.5g	12.6g
脂質 8.2g	8.8g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 12.9g	13.5g	脂質 12.0g	12.6g	脂質 17.7g	18.3g
炭水化物 30.7g	83.5g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 38.1g	90.9g	炭水化物 24.6g	77.4g	炭水化物 23.4g	76.2g
ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 575mg	576mg	ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 513mg	514mg	ナトリウム 819mg	820mg
カリウム 486mg	547mg	カリウム 533mg	594mg	カリウム 521mg	582mg	カリウム 594mg	655mg	カリウム 286mg	347mg
リン 131mg	196mg	リン 117mg	182mg	リン 82mg	147mg	リン 125mg	190mg	リン 106mg	171mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g
★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ナスの炒り煮 油揚げの玉子とじ	卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ 人参のレモン煮 南瓜煮 根菜の柚子マリネ	麦 麦 乳麦 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 マカロニと法蓮草のソテー	卵 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチーノ 大根と落の出汁煮 小倉金時	卵乳麦 麦 麦	★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 コーンクリームマカロニ	麦 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 352kcal	595kcal	エネルギー 333kcal	576kcal	エネルギー 309kcal	552kcal	エネルギー 324kcal	567kcal	エネルギー 340kcal	583kcal
たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 12.7g	16.8g
脂質 24.0g	24.6g	脂質 11.6g	12.2g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 18.8g	19.4g
炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 46.6g	99.4g	炭水化物 28.5g	81.3g	炭水化物 38.5g	91.3g	炭水化物 29.3g	82.1g
ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 548mg	549mg	ナトリウム 506mg	507mg	ナトリウム 423mg	424mg	ナトリウム 490mg	491mg
カリウム 367mg	428mg	カリウム 661mg	722mg	カリウム 446mg	507mg	カリウム 594mg	655mg	カリウム 542mg	603mg
リン 144mg	209mg	リン 148mg	213mg	リン 123mg	188mg	リン 111mg	176mg	リン 184mg	249mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.2g	1.2g
◎パイナップル(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	
★ごはん150g 焼肉塩炒め パスタのクリーム煮 里芋のおろし揚げ出し	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ スパソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カルビ丼の具 牛肉とひじきの炒め煮 春雨ナポリタン	麦 落 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら きのことじゃが芋のアヒージョ 竹輪のごま炒め	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 揚げナスの煮物 さつまいものコンソメ煮	卵乳麦 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 383kcal	626kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 397kcal	640kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 355kcal	598kcal
たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 14.1g	18.2g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 14.2g	18.3g	たんぱく質 9.8g	13.9g
脂質 22.9g	23.5g	脂質 19.6g	20.2g	脂質 23.4g	24.0g	脂質 26.4g	27.0g	脂質 15.9g	16.5g
炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 25.9g	78.7g	炭水化物 33.4g	86.2g	炭水化物 25.4g	78.2g	炭水化物 43.7g	96.5g
ナトリウム 750mg	751mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 918mg	919mg	ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム 645mg	646mg
カリウム 532mg	593mg	カリウム 437mg	498mg	カリウム 464mg	525mg	カリウム 465mg	526mg	カリウム 608mg	669mg
リン 170mg	235mg	リン 145mg	210mg	リン 167mg	232mg	リン 120mg	185mg	リン 143mg	208mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 959kcal	1688kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 995kcal	1724kcal	エネルギー 971kcal	1700kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal
たんぱく質 28.7g	41.0g	たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 31.0g	43.3g
脂質 55.1g	56.9g	脂質 54.2g	56.0g	脂質 52.1g	53.9g	脂質 54.1g	55.9g	脂質 52.4g	54.2g
炭水化物 86.6g	245.0g	炭水化物 102.2g	260.6g	炭水化物 100.0g	258.4g	炭水化物 88.5g	246.9g	炭水化物 96.4g	254.8g
ナトリウム 2100mg	2103mg	ナトリウム 1716mg	1719mg	ナトリウム 1891mg	1894mg	ナトリウム 1627mg	1630mg	ナトリウム 1954mg	1957mg
カリウム 1385mg	1568mg	カリウム 1631mg	1814mg	カリウム 1431mg	1614mg	カリウム 1653mg	1836mg	カリウム 1436mg	1619mg
リン 445mg	640mg	リン 410mg	605mg	リン 372mg	567mg	リン 356mg	551mg	リン 433mg	628mg
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 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1069kcal	1798kcal	エネルギー 1058kcal	1787kcal	エネルギー 1035kcal	1764kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal
たんぱく質 29.0g	41.3g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 31.3g	43.6g
脂質 55.2g	57.0g	脂質 54.3g	56.1g	脂質 52.2g	54.0g	脂質 54.2g	56.0g	脂質 52.5g	54.3g
炭水化物 101.8g	260.2g	炭水化物 113.7g	272.1g	炭水化物 115.2g	273.6g	炭水化物 104.0g	262.4g	炭水化物 111.6g	270.0g
ナトリウム 2101mg	2104mg	ナトリウム 1719mg	1722mg	ナトリウム 1892mg	1895mg	ナトリウム 1630mg	1633mg	ナトリウム 1955mg	1958mg
カリウム 1442mg	1625mg	カリウム 1687mg	1870mg	カリウム 1488mg	1671mg	カリウム 1713mg	1896mg	カリウム 1493mg	1676mg
リン 448mg	643mg	リン 416mg	611mg	リン 375mg	570mg	リン 363mg	558mg	リン 436mg	631mg
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 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.9g	4.9g

お食事の作り方

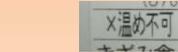


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)							
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
★ごはん180g 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 蒸し鶏の炒め物	卵 卵麦か 卵乳麦	★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 肉団子と白菜ののろみ煮 麩の玉子とじ カリフラワーのピクルス	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 法蓮草と油揚げの煮物 コンニャクの辛味炒め	卵麦 麦 乳麦落	★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 大根と蕪の出汁煮	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	153kcal	443kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
脂質	9.4g	10.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.8g	16.5g	
炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	
ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	601mg	602mg	
カリウム	279mg	351mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	602mg	674mg	
リン	75mg	152mg	リン	142mg	219mg	リン	85mg	162mg	リン	126mg	203mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん180g 鯖の塩焼 きのこソテー 大豆と人参の煮物 ひじきと挽肉の炒め物	乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ピーマン炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦か	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 オクラのベベロンチーノ 春雨のマヨネーズ炒め バジルポテトチキン	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーのベベロンチーノ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オクラのベベロンチーノ 竹輪のごま炒め ひじきとごぼうのナムル	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	320kcal	610kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	
たんぱく質	20.7g	25.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	
脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	
ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	800mg	872mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	405mg	477mg	
リン	276mg	353mg	リン	190mg	267mg	リン	164mg	241mg	リン	171mg	248mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
◎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							
★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬	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 豚肉となめこのカレー炒め	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー 大豆とごぼうの煮物 きんぴられんこん	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ブりの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 豆腐のかに風あんかけ	乳麦 麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 チンゲン菜ソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 かぼちゃの揚げ煮	麦 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	315kcal	605kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	20.3g	25.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g	
脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.1g	14.8g	
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	25.2g	88.1g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	673mg	674mg	
カリウム	541mg	613mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	864mg	864mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	170mg	247mg	リン	174mg	251mg	リン	245mg	322mg	リン	187mg	264mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.7g	1.7g	
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	788kcal	1658kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	
たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.2g	43.3g	
炭水化物	44.5g	233.2g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	63.6g	252.3g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	66.8g	255.5g	
ナトリウム	1818mg	1821mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	
カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1206mg	1422mg	カリウム	1561mg	1777mg	
リン	521mg	752mg	リン	506mg	737mg	リン	494mg	725mg	リン	484mg	715mg	リン	478mg	709mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
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	916kcal	1786kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	
たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質	49.3g	51.4g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g	
炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	94.1g	282.8g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	89.8g	278.5g	
ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1653mg	1656mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	
カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1326mg	1542mg	カリウム	1674mg	1890mg	
リン	535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	500mg	731mg	リン	498mg	729mg	リン	490mg	721mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	49.3g	51.4g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	94.1g	282.8g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	89.8g	278.5g
	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1653mg	1656mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1326mg	1542mg	カリウム	1674mg	1890mg
	リン	535mg	766mg	リン	518mg	749mg	リン	500mg	731mg	リン	498mg	729mg	リン	490mg	721mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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



ワンポイントアドバイス

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

※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21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25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 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 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		★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 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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとろとろ煮 大豆とマトのマリネサラダ ★味噌汁	麦落 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んかけ 蓮根と竹輪のきんぴら 大根の甘酢漬 ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 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 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 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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★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 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 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	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット
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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット	フルセット
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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット	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 フルセット	フルセット

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (刻み食)

8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25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		
油揚げの玉子とじ	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		担々風春雨	麦落		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		白菜と若芽のナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	118kcal	277kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	151kcal	310kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.6g	43.6g
ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	768mg	1208mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			サワラの磯辺焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		蓮根と竹輪のきんぴら	麦		人参のきんぴら	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
大豆とマトのマリネサラダ			キャベツのピーナッツ和え	麦落		大根の甘酢漬			切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	457kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	28.0g	61.0g
ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	904mg	1344mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
プリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			ハニーマスタードチキン			赤魚の生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ		法蓮草			平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦		
ネギ味噌炒め	麦		ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		夏野菜の和え物	麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	251kcal	410kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	345kcal	504kcal	エネルギー	229kcal	388kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	12.9g	16.6g
脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	23.0g	56.0g
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	825mg	1265mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	667kcal	1144kcal	エネルギー	636kcal	1113kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	698kcal	1175kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal
蛋白質	39.7g	50.8g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	27.7g	38.8g
脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	38.5g	40.6g	脂質	33.5g	35.6g
炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	61.6g	160.6g
ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2139mg	3459mg	ナトリウム	2074mg	3394mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	2497mg	3817mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.4g	9.7g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25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		
豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		プ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		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
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		一夜漬	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	
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	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g
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	炭水化物	13.4g	51.8g
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	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg
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	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		白身の味噌煮	乳麦	
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		大根の干切煮	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		もやしサラダ	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	
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	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
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	蛋白質	8.8g	12.6g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g
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	炭水化物	17.4g	55.8g
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	ナトリウム	928mg	1451mg
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	食塩相当量	2.4g	3.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		とんかつ	卵乳麦	
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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		サラダスパゲティ	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	
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	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	20.0g	58.4g
ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g
脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g
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	炭水化物	50.8g	166.0g
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	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg
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	食塩相当量	6.0g	9.9g

★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。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。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