

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14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 目玉焼き 里芋といかの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵	麦	★ごはん150g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵	麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵	麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	140kcal	394kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
たんぱく質	10.2g	15.3g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	9.4g	15.7g
脂質	6.2g	7.0g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g
炭水化物	12.0g	66.4g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
ナトリウム	447mg	595mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	688mg	914mg
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g
★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ビーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	卵	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 キャベツの麻婆あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	230kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	503kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	180kcal	436kcal
たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	12.8g	17.8g	たんぱく質	14.9g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.8g	21.9g
脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.3g	8.9g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.5g	8.3g
炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	21.6g	76.6g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	12.7g	67.6g
ナトリウム	559mg	788mg	ナトリウム	892mg	1120mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	512mg	741mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	麦	★ごはん150g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳	麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	274kcal	540kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	254kcal	508kcal
たんぱく質	17.8g	23.7g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	13.5g	18.6g
脂質	13.5g	15.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.3g	14.1g
炭水化物	20.7g	75.6g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.8g	71.2g
ナトリウム	660mg	886mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	759mg	907mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g
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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	644kcal	1419kcal	エネルギー	667kcal	1442kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	611kcal	1394kcal
たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	41.2g	56.9g	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	39.7g	56.2g
脂質	31.4g	34.6g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	28.6g	31.8g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	30.8g	34.1g
炭水化物	48.1g	212.0g	炭水化物	56.9g	222.4g	炭水化物	50.7g	214.8g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.3g	207.4g
ナトリウム	1666mg	2269mg	ナトリウム	2205mg	2808mg	ナトリウム	2132mg	2736mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	1959mg	2562mg
食塩相当量	4.2g	5.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.5g
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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	851kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	817kcal	1594kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal
たんぱく質	48.4g	64.4g	たんぱく質	48.1g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.1g	63.6g
脂質	38.5g	41.7g	脂質	38.2g	40.7g	脂質	35.6g	38.8g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	37.8g	41.1g
炭水化物	80.0g	243.9g	炭水化物	85.8g	251.3g	炭水化物	78.5g	242.6g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.2g	236.3g
ナトリウム	1740mg	2343mg	ナトリウム	2279mg	2882mg	ナトリウム	2208mg	2812mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2036mg	2639mg
食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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

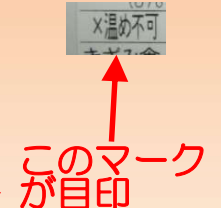


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14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 目玉焼き 里芋といかの煮物 菜の花ときのこの和え物	卵 麦		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け	卵麦 卵麦		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ	卵乳麦 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		
エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	6.2g	6.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	688mg	689mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 大根と青菜の柚子和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ビーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 野菜のごま和え	麦 卵乳麦 卵麦落 乳麦		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮	麦落 麦		★ごはん120g 白身魚みりん焼 塩枝豆 キャベツの麻婆あんかけ インゲンのごま和え	麦 麦 麦		
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	
たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.8g	20.1g	
脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	7.5g	8.0g	
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	12.7g	54.6g	
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	892mg	893mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	512mg	513mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風	乳 卵麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし	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	274kcal	467kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g	
脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.3g	13.8g	
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	644kcal	1223kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	
たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g	
脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.8g	32.3g	
炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.3g	168.0g	
ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
合計	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g
合計	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.8g	39.3g
合計	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.2g	196.9g
合計	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2036mg	2039mg
合計	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	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、商品は消費期限内に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

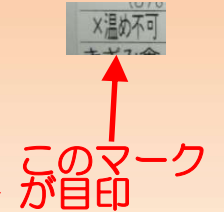


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14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 じゃが芋デミグラスソース ツナあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え	卵 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め 人参とぜんまいのナムル	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 169kcal	412kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 221kcal	464kcal	エネルギー 185kcal	428kcal
たんぱく質 5.5g	9.6g	たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 5.7g	9.8g	たんぱく質 3.1g	7.2g
脂質 7.8g	8.4g	脂質 15.1g	15.7g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 7.6g	8.2g
炭水化物 20.7g	73.5g	炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 13.0g	65.8g	炭水化物 25.6g	78.4g
ナトリウム 490mg	491mg	ナトリウム 463mg	464mg	ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 509mg	510mg	ナトリウム 605mg	606mg
カリウム 565mg	626mg	カリウム 344mg	405mg	カリウム 568mg	629mg	カリウム 349mg	410mg	カリウム 252mg	313mg
リン 102mg	167mg	リン 132mg	197mg	リン 136mg	201mg	リン 102mg	167mg	リン 52mg	117mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し	卵 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	麦 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 361kcal	604kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 366kcal	609kcal	エネルギー 349kcal	592kcal
たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 11.3g	15.4g
脂質 19.5g	20.1g	脂質 19.7g	20.3g	脂質 19.4g	20.0g	脂質 19.1g	19.7g	脂質 22.2g	22.8g
炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 31.8g	84.6g	炭水化物 34.1g	86.9g	炭水化物 24.2g	77.0g
ナトリウム 789mg	790mg	ナトリウム 731mg	732mg	ナトリウム 813mg	814mg	ナトリウム 653mg	654mg	ナトリウム 531mg	532mg
カリウム 475mg	536mg	カリウム 706mg	767mg	カリウム 444mg	505mg	カリウム 418mg	479mg	カリウム 612mg	673mg
リン 157mg	222mg	リン 161mg	226mg	リン 127mg	192mg	リン 135mg	200mg	リン 147mg	212mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g カルピ井の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ さつま芋サラダ	麦 乳麦か 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 450kcal	693kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 379kcal	622kcal	エネルギー 432kcal	675kcal
たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.3g	14.4g
脂質 28.4g	29.0g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 26.0g	26.6g	脂質 29.5g	30.1g
炭水化物 37.8g	90.6g	炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 24.1g	76.9g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 32.0g	84.8g
ナトリウム 975mg	976mg	ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 713mg	714mg	ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 621mg	622mg
カリウム 585mg	646mg	カリウム 564mg	625mg	カリウム 460mg	521mg	カリウム 462mg	523mg	カリウム 542mg	603mg
リン 175mg	240mg	リン 153mg	218mg	リン 163mg	228mg	リン 169mg	234mg	リン 130mg	195mg
食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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 980kcal	1709kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal
たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 29.7g	42.0g
脂質 55.7g	57.5g	脂質 53.2g	55.0g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 62.1g	63.9g	脂質 59.3g	61.1g
炭水化物 90.6g	249.0g	炭水化物 89.4g	247.8g	炭水化物 85.8g	244.2g	炭水化物 70.9g	229.3g	炭水化物 81.8g	240.2g
ナトリウム 2254mg	2257mg	ナトリウム 1930mg	1933mg	ナトリウム 2216mg	2219mg	ナトリウム 1858mg	1861mg	ナトリウム 1757mg	1760mg
カリウム 1625mg	1808mg	カリウム 1553mg	1736mg	カリウム 1472mg	1655mg	カリウム 1229mg	1412mg	カリウム 1406mg	1589mg
リン 434mg	629mg	リン 446mg	641mg	リン 426mg	621mg	リン 406mg	601mg	リン 329mg	524mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.5g	4.5g
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 1028kcal	1757kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal
たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 25.1g	37.4g
脂質 55.8g	57.6g	脂質 53.3g	55.1g	脂質 58.5g	60.3g	脂質 62.2g	64.0g	脂質 59.4g	61.2g
炭水化物 102.1g	260.5g	炭水化物 104.9g	263.3g	炭水化物 97.3g	255.7g	炭水化物 86.1g	244.5g	炭水化物 97.3g	255.7g
ナトリウム 2257mg	2260mg	ナトリウム 1933mg	1936mg	ナトリウム 2219mg	2222mg	ナトリウム 1859mg	1862mg	ナトリウム 1760mg	1763mg
カリウム 1681mg	1864mg	カリウム 1613mg	1796mg	カリウム 1528mg	1711mg	カリウム 1286mg	1469mg	カリウム 1466mg	1649mg
リン 440mg	635mg	リン 453mg	648mg	リン 432mg	627mg	リン 409mg	604mg	リン 336mg	531mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.5g	4.5g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	

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、商品は消費期限内に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)

6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14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 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 卵麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ	卵麦え 麦か 卵麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 春雨とツナのビリ辛炒め 和風サラダ	麦 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 205kcal	495kcal	エネルギー 208kcal	498kcal	エネルギー 207kcal	497kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 241kcal	531kcal
たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 9.5g	14.4g	たんぱく質 9.5g	14.4g
脂質 13.4g	14.1g	脂質 8.4g	9.1g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 17.5g	18.2g	脂質 11.4g	12.1g
炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 23.9g	86.8g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 24.1g	87.0g
ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 476mg	477mg	ナトリウム 713mg	714mg
カリウム 260mg	332mg	カリウム 382mg	454mg	カリウム 421mg	493mg	カリウム 493mg	565mg	カリウム 434mg	506mg
リン 139mg	216mg	リン 109mg	186mg	リン 157mg	234mg	リン 123mg	200mg	リン 129mg	206mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え	麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	麦 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
エネルギー 328kcal	618kcal	エネルギー 323kcal	613kcal	エネルギー 327kcal	617kcal	エネルギー 290kcal	580kcal	エネルギー 322kcal	612kcal
たんぱく質 19.3g	24.2g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 11.4g	16.3g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 17.7g	22.6g
脂質 19.9g	20.6g	脂質 21.6g	22.3g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 16.1g	16.8g	脂質 18.4g	19.1g
炭水化物 17.3g	80.2g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 27.2g	90.1g	炭水化物 23.5g	86.4g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 873mg	874mg	ナトリウム 606mg	607mg	ナトリウム 604mg	605mg
カリウム 745mg	817mg	カリウム 403mg	475mg	カリウム 576mg	648mg	カリウム 534mg	606mg	カリウム 592mg	664mg
リン 249mg	326mg	リン 160mg	237mg	リン 162mg	239mg	リン 154mg	231mg	リン 209mg	286mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパンソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ	乳麦 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 296kcal	586kcal	エネルギー 284kcal	574kcal	エネルギー 255kcal	545kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 264kcal	554kcal
たんぱく質 9.7g	14.6g	たんぱく質 18.1g	23.0g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 11.8g	16.7g
脂質 8.6g	9.3g	脂質 14.8g	15.5g	脂質 10.5g	11.2g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 13.6g	14.3g
炭水化物 46.9g	109.8g	炭水化物 19.0g	81.9g	炭水化物 23.6g	86.5g	炭水化物 16.0g	78.9g	炭水化物 23.8g	86.7g
ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 716mg	717mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 669mg	670mg
カリウム 497mg	569mg	カリウム 605mg	677mg	カリウム 606mg	678mg	カリウム 454mg	526mg	カリウム 449mg	521mg
リン 155mg	232mg	リン 227mg	304mg	リン 192mg	269mg	リン 178mg	255mg	リン 173mg	250mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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 829kcal	1699kcal	エネルギー 815kcal	1685kcal	エネルギー 789kcal	1659kcal	エネルギー 834kcal	1704kcal	エネルギー 827kcal	1697kcal
たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 39.0g	53.7g
脂質 41.9g	44.0g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 41.3g	43.4g	脂質 50.3g	52.4g	脂質 43.4g	45.5g
炭水化物 75.1g	263.8g	炭水化物 61.1g	249.8g	炭水化物 65.1g	253.8g	炭水化物 56.5g	245.2g	炭水化物 68.0g	256.7g
ナトリウム 2008mg	2011mg	ナトリウム 2103mg	2106mg	ナトリウム 2184mg	2187mg	ナトリウム 1796mg	1799mg	ナトリウム 1986mg	1989mg
カリウム 1502mg	1718mg	カリウム 1390mg	1606mg	カリウム 1603mg	1819mg	カリウム 1481mg	1697mg	カリウム 1475mg	1691mg
リン 543mg	774mg	リン 496mg	727mg	リン 511mg	742mg	リン 455mg	686mg	リン 511mg	742mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.5g	4.5g	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 957kcal	1827kcal	エネルギー 943kcal	1813kcal	エネルギー 885kcal	1755kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal	エネルギー 955kcal	1825kcal
たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.8g	54.5g
脂質 42.1g	44.2g	脂質 45.0g	47.1g	脂質 41.5g	43.6g	脂質 50.5g	52.6g	脂質 43.6g	45.7g
炭水化物 106.0g	294.7g	炭水化物 92.0g	280.7g	炭水化物 88.1g	276.8g	炭水化物 87.0g	275.7g	炭水化物 98.9g	287.6g
ナトリウム 2014mg	2017mg	ナトリウム 2109mg	2112mg	ナトリウム 2190mg	2193mg	ナトリウム 1798mg	1801mg	ナトリウム 1992mg	1995mg
カリウム 1622mg	1838mg	カリウム 1510mg	1726mg	カリウム 1716mg	1932mg	カリウム 1595mg	1811mg	カリウム 1595mg	1811mg
リン 557mg	788mg	リン 510mg	741mg	リン 523mg	754mg	リン 461mg	692mg	リン 525mg	756mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.0g	5.0g

お食事の作り方

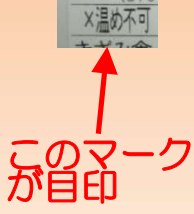


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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、商品は消費期限内に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）

6月10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
麩の玉子とじ	卵乳麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
切干大根煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	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	114kcal	380kcal	エネルギー	189kcal	455kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	129kcal	402kcal
蛋白質	5.5g	11.2g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	6.2g	12.4g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	8.5g	14.6g
脂質	4.7g	5.6g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	6.0g	7.0g
炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	17.3g	73.6g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	16.7g	73.2g	炭水化物	9.9g	67.1g
ナトリウム	719mg	1162mg	ナトリウム	477mg	920mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	424mg	866mg	ナトリウム	584mg	1027mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
焼肉塩炒め	麦か		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		肉じゃが	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		大豆としらすの甘辛煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
野菜のおひたし	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	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	261kcal	532kcal	エネルギー	301kcal	579kcal	エネルギー	195kcal	474kcal	エネルギー	221kcal	494kcal	エネルギー	204kcal	474kcal
蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	20.4g	26.5g	蛋白質	12.6g	18.5g
脂質	15.6g	16.5g	脂質	15.1g	16.8g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	9.1g	10.0g
炭水化物	14.6g	71.9g	炭水化物	27.6g	84.4g	炭水化物	15.6g	74.7g	炭水化物	31.3g	88.6g	炭水化物	17.9g	75.1g
ナトリウム	761mg	1203mg	ナトリウム	915mg	1357mg	ナトリウム	909mg	1350mg	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	835mg	1276mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鶏のごまタレ煮	麦		ほっけ塩焼			やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
人参と春雨のサラダ	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		和風スパゲティ	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★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	280kcal	552kcal	エネルギー	188kcal	458kcal	エネルギー	326kcal	593kcal	エネルギー	263kcal	539kcal	エネルギー	284kcal	550kcal
蛋白質	14.2g	20.4g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.0g	17.6g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	13.5g	19.2g
脂質	16.3g	17.3g	脂質	9.1g	10.0g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	16.3g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g
炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	30.6g	87.0g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	17.1g	73.5g
ナトリウム	824mg	1285mg	ナトリウム	791mg	1232mg	ナトリウム	1090mg	1534mg	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	743mg	1185mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	655kcal	1464kcal	エネルギー	678kcal	1492kcal	エネルギー	634kcal	1453kcal	エネルギー	718kcal	1534kcal	エネルギー	617kcal	1426kcal
蛋白質	32.5g	50.1g	蛋白質	31.9g	50.0g	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	33.6g	51.9g	蛋白質	34.6g	52.3g
脂質	36.6g	39.4g	脂質	34.8g	38.3g	脂質	30.4g	33.2g	脂質	33.6g	37.2g	脂質	33.2g	36.0g
炭水化物	45.7g	216.6g	炭水化物	58.5g	228.6g	炭水化物	60.7g	233.5g	炭水化物	69.3g	239.5g	炭水化物	44.9g	215.7g
ナトリウム	2304mg	3650mg	ナトリウム	2183mg	3509mg	ナトリウム	2565mg	3892mg	ナトリウム	1952mg	3278mg	ナトリウム	2162mg	3488mg
食塩相当量	5.8g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.5g	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

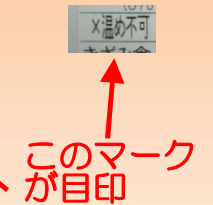


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14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		
麩の玉子とじ	卵乳麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		厚揚げときこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
切干大根煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリーネ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	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	114kcal	273kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	4.7g	5.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	9.9g	42.9g
ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	477mg	917mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	424mg	864mg	ナトリウム	584mg	1024mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉塩炒め	麦か		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		肉じゃが	麦	
豆腐のかに風あなか	卵麦か		大豆としらすの甘辛煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
野菜のおひたし	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	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	261kcal	420kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	204kcal	363kcal
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	20.4g	24.1g	蛋白質	12.6g	16.3g
脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	1.6g	2.3g	脂質	9.1g	9.8g
炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	17.9g	50.9g
ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	835mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のごまタレ煮	麦		ほっけ塩焼			やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
人参と春雨のサラダ	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		和風スパゲティ	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★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	280kcal	439kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.5g	17.2g
脂質	16.3g	17.0g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	30.6g	63.6g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	17.1g	50.1g
ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	1090mg	1530mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	743mg	1183mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	655kcal	1132kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	718kcal	1195kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal
蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	34.6g	45.7g
脂質	36.6g	38.7g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	33.2g	35.3g
炭水化物	45.7g	144.7g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	69.3g	168.3g	炭水化物	44.9g	143.9g
ナトリウム	2304mg	3624mg	ナトリウム	2183mg	3503mg	ナトリウム	2565mg	3885mg	ナトリウム	1952mg	3272mg	ナトリウム	2162mg	3482mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.5g	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

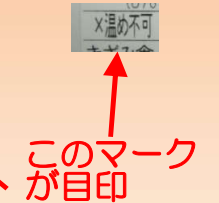


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			6月11日(火)			6月12日(水)			6月13日(木)			6月14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		
温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
ナトリウム	609mg	1135mg	ナトリウム	571mg	1097mg	ナトリウム	418mg	944mg	ナトリウム	554mg	1080mg	ナトリウム	424mg	950mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
★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	153kcal	328kcal	エネルギー	207kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	8.9g	9.5g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	806mg	1334mg	ナトリウム	843mg	1369mg	ナトリウム	779mg	1307mg	ナトリウム	892mg	1427mg	ナトリウム	844mg	1370mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦	
★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	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	321kcal
蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.6g	10.5g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.4g
炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.9g	炭水化物	17.2g	55.3g
ナトリウム	926mg	1453mg	ナトリウム	692mg	1218mg	ナトリウム	958mg	1484mg	ナトリウム	644mg	1160mg	ナトリウム	737mg	1268mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	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	477kcal	1000kcal	エネルギー	504kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	968kcal	エネルギー	392kcal	913kcal
蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.5g	蛋白質	11.7g	23.3g
脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g	脂質	17.4g	19.5g	脂質	21.7g	23.9g	脂質	18.5g	20.4g
炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	161.1g	炭水化物	44.8g	159.7g
ナトリウム	2341mg	3922mg	ナトリウム	2106mg	3684mg	ナトリウム	2155mg	3735mg	ナトリウム	2090mg	3667mg	ナトリウム	2005mg	3588mg
食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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