週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	7月15日（月）			7月16日（火）			7月17日（水）			7月18日（木）			7月19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
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	鶏肉のすき焼煮		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	ミートインオムレツ		卵麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	竹輪のごま炒め		麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦か
	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	法蓮草と切干のおひたし		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	中華キャベツ		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦
	★味噌汁（豆腐・白菜）			★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（揚げ・小松菜）			★味噌汁（揚げ・白菜）			★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		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	198kcal	459kcal	エネルギー	194kcal	460kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	181kcal	448kcal	エネルギー	108kcal	364kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	12.1g	18.0g	たんぱく質	10.8g	16.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	5.8g	11.0g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	6.1g	7.7g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	3.9g	4.6g
	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	12.7g	67.8g
	ナトリウム	811mg	1039mg	ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	567mg	796mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	569mg	736mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚ロースの玉ねぎソース		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	えび団子の炊き合せ		卵麦え	ブリのごま醤油焼		麦
	白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花			ピーマンソテー		卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	うま塩キャベツ		麦か
	麩の野菜あんかけ		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦
	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	春雨の中華和え		卵乳麦	根菜の柚子マリネ			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	カリフラワーのピクルス		
				★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦				★味噌汁（豆腐・なめこ）		
		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	213kcal	475kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	239kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	261kcal	521kcal
	たんぱく質	14.1g	19.8g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	15.9g	21.3g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.0g	15.0g
	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	17.2g	72.2g
	ナトリウム	649mg	875mg	ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	898mg	1046mg	ナトリウム	820mg	967mg	ナトリウム	540mg	768mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ホッケの磯辺焼		麦	豚肉のお好み焼風		麦	鶏のマスタード焼き		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	ピーマンのおかか和え			オニオンソテー		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	ミックスソテー		乳麦	ブロッコリーの煮物		麦
	和風ポトフ		乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	高菜と大根の煮物		麦	ひとくちがんも煮		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	イカと若芽の和え物		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	★味噌汁（巻麩・えのき）		麦	食べるトマトスープ		乳麦	★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（巻麩・えのき）		麦				★味噌汁（ひじき・キャベツ）					
		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	206kcal	462kcal	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	259kcal	523kcal
	たんぱく質	11.7g	16.9g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	13.5g	19.1g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	17.8g	23.5g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	20.6g	75.5g	炭水化物	13.7g	69.2g	炭水化物	16.2g	71.7g	炭水化物	10.0g	64.9g	炭水化物	15.3g	71.4g
	ナトリウム	772mg	919mg	ナトリウム	701mg	927mg	ナトリウム	767mg	993mg	ナトリウム	573mg	802mg	ナトリウム	689mg	916mg
	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	617kcal	1396kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	617kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1408kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	38.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	39.5g	55.8g
	脂質	26.4g	29.0g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	29.1g	32.4g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	31.9g	34.5g
	炭水化物	55.5g	221.2g	炭水化物	44.8g	210.1g	炭水化物	48.3g	213.3g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	45.2g	211.4g
	ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	2108mg	2789mg	ナトリウム	2232mg	2835mg	ナトリウム	2065mg	2668mg	ナトリウム	1798mg	2420mg
	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	4.6g	6.2g
合計（間食込）	エネルギー	814kcal	1593kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	816kcal	1595kcal	エネルギー	825kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.8g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	46.3g	63.0g	たんぱく質	47.3g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.5g
	脂質	33.4g	36.0g	脂質	38.0g	41.3g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	38.9g	41.5g
	炭水化物	83.3g	249.0g	炭水化物	76.7g	242.0g	炭水化物	76.5g	241.5g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	73.0g	239.2g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	2182mg	2863mg	ナトリウム	2308mg	2911mg	ナトリウム	2141mg	2744mg	ナトリウム	1874mg	2496mg
	食塩相当量	6.0g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g

※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。

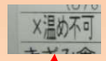
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。



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）

	7月15日（月）			7月16日（火）			7月17日（水）			7月18日（木）			7月19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
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	鶏肉のすき焼煮		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	ミートインオムレツ		卵麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	竹輪のごま炒め		麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦か
	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	法蓮草と切干のおひたし		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	中華キャベツ		麦	コンニャクのあおさ炒め		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	198kcal	391kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	108kcal	301kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	3.9g	4.4g
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	12.7g	54.6g
	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	569mg	570mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚ロースの玉ねぎソース		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	えび団子の炊き合せ		卵麦え	ブリのごま醤油焼		麦
	白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花			ピーマンソテー		卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	うま塩キャベツ		麦か
	麩の野菜あんかけ		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦
				春雨の中華和え		卵乳麦	根菜の柚子マリネ						カリフラワーのピクルス		
		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	213kcal	406kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	898mg	899mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	540mg	541mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ホッケの磯辺焼		麦	豚肉のお好み焼風		麦	鶏のマスタード焼き		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	ピーマンのおかか和え			オニオンソテー		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	ミックスソテー		乳麦	ブロッコリーの煮物		麦
	和風ポトフ		乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	高菜と大根の煮物		麦	ひとくちがんも煮		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	イカと若芽の和え物		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦				食べるトマトスープ		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	206kcal	399kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	15.3g	57.2g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	689mg	690mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.4g	48.3g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	26.4g	27.9g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	55.5g	181.2g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	45.2g	170.9g
	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1798mg	1801mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
合計（間食込）	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	33.4g	34.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	73.0g	198.7g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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

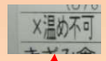
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。



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）

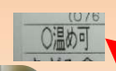
	7月15日（月）			7月16日（火）			7月17日（水）			7月18日（木）			7月19日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 豚肉と白菜のトマト煮込み キャベツとザーサイ炒め		卵乳麦 乳麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクのあおさ炒め さつま芋サラダ		卵麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の柚香煮 ハムの和風サラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の中華炒め コンニャクの辛味炒め		乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 麩の野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮		卵麦 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	262kcal	505kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	229kcal	472kcal	エネルギー	171kcal	414kcal	エネルギー	216kcal	459kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	8.1g	8.7g	脂質	9.6g	10.2g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	25.8g	78.6g
	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	681mg	682mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	325mg	386mg	カリウム	392mg	453mg
	リン	115mg	180mg	リン	115mg	180mg	リン	97mg	162mg	リン	75mg	140mg	リン	87mg	152mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g カレイのカレー焼 ミックスソテー かぼちゃのゴマ煮 クリームコロッケ		乳麦 麦 乳麦か	★ごはん150g メンチカツ インゲンソテー 春雨の甘酢炒め レインボーサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク さつま揚げと小松菜の煮浸し ポテトサラダ		卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 バジルポテトチキン		乳麦 乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ チンゲン菜ソテー さつま芋のコンソメ煮 揚ナスの煮物		卵麦 乳麦 乳麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	38.2g	91.0g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	244mg	245mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	647mg	648mg
	カリウム	615mg	676mg	カリウム	291mg	352mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	606mg	667mg
	リン	157mg	222mg	リン	99mg	164mg	リン	157mg	222mg	リン	111mg	176mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニの和風ソテー ジャーマンポテト		麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え		麦 麦か 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん 小倉金時 マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋ときのこの煮物 春雨のマヨネーズ炒め		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース きのことじゃが芋のアヒージョ 大根の甘酢漬け		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	406kcal	649kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	415kcal	658kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	26.6g	27.2g	脂質	31.9g	32.5g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	16.5g	69.3g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	455mg	456mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	561mg	562mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	530mg	591mg
	リン	144mg	209mg	リン	162mg	227mg	リン	203mg	268mg	リン	138mg	203mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.9g	63.7g
	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	72.3g	230.7g
	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1889mg	1892mg
	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1018mg	1201mg	カリウム	1426mg	1609mg	カリウム	1261mg	1444mg	カリウム	1528mg	1711mg
	リン	416mg	611mg	リン	376mg	571mg	リン	457mg	652mg	リン	324mg	519mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1892mg	1895mg
	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1074mg	1257mg	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1584mg	1767mg
	リン	423mg	618mg	リン	382mg	577mg	リン	460mg	655mg	リン	331mg	526mg	リン	388mg	583mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

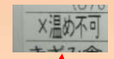
お食事の作り方

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（たんぱく60g管理食）

	7月15日（月）			7月16日（火）			7月17日（水）			7月18日（木）			7月19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
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 コンニャクのあおさ炒め 人参のおかかサラダ		卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		卵麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 コンニャクの辛味炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め ジャガ芋の中華炒め		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のおろし煮 麩と豚肉のチャンプルー		乳麦落 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	124kcal	414kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	187kcal	477kcal
	たんぱく質	4.9g	9.8g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	557mg	558mg
	カリウム	340mg	412mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	366mg	438mg	カリウム	431mg	503mg
	リン	81mg	158mg	リン	72mg	149mg	リン	171mg	248mg	リン	88mg	165mg	リン	126mg	203mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚の煮物 春雨の中華和え		卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ		卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ナスの油炒め		麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー 蓮根と牛肉のしぐれ煮 パスタのクリーム煮		麦 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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	353kcal	643kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.5g	74.4g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	27.0g	89.9g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	632mg	633mg
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	531mg	603mg	カリウム	442mg	514mg
	リン	162mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	172mg	249mg	リン	168mg	245mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 ひとくちがんも煮		麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け		麦 麦	★ごはん180g サワラの蒸し煮 平さやいんげん ひじきとアサリのさっぱり煮 フレンチマカロニ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 五色煮豆 キャベツとザーサイ炒め		麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 きのことじゃが芋のアヒージョ		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	370kcal	660kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	20.9g	25.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	26.5g	27.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	517mg	589mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	578mg	650mg	カリウム	627mg	699mg
	リン	263mg	340mg	リン	169mg	246mg	リン	178mg	255mg	リン	196mg	273mg	リン	212mg	289mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	45.9g	234.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	62.3g	251.0g
	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
	カリウム	1177mg	1393mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1475mg	1691mg	カリウム	1500mg	1716mg
	リン	506mg	737mg	リン	475mg	706mg	リン	521mg	752mg	リン	452mg	683mg	リン	507mg	738mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	93.2g	281.9g
	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	1926mg	1929mg
	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1588mg	1804mg	カリウム	1620mg	1836mg
	リン	512mg	743mg	リン	489mg	720mg	リン	527mg	758mg	リン	464mg	695mg	リン	521mg	752mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

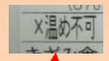
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

	7月15日(月)			7月16日(火)			7月17日(水)			7月18日(木)			7月19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
朝食	★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		
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	和風ポトフ		乳麦	豚すき風煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツの土佐煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	コールスローサラダ		卵麦	人参とぜんまいのナムル		麦	れんこんサラダ		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	129kcal	394kcal	エネルギー	120kcal	397kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	150kcal	433kcal
	蛋白質	7.0g	12.7g	蛋白質	5.0g	11.4g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.3g	14.2g
	脂 質	6.3g	7.2g	脂 質	3.4g	5.1g	脂 質	7.5g	8.4g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	7.5g	9.3g
	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	17.9g	74.4g	炭水化物	12.9g	70.1g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	13.8g	71.1g
	ナトリウム	550mg	1011mg	ナトリウム	539mg	981mg	ナトリウム	567mg	1009mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	620mg	1061mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼食	★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		
	アジの幽庵焼		麦	鶏の天ぷら		卵麦	ブリのごま焼		麦	治部風煮物		麦	メバルのバジルオリーブ焼		
	人参のきんぴら		麦	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	法蓮草ソテー		乳麦
	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	インゲンソテー		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	担々風春雨		麦落
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦	和風スパゲティ		乳麦	★味噌汁		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	煮生酢		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	294kcal	575kcal		189kcal	462kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	196kcal	467kcal
	蛋白質	15.7g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	13.0g	18.8g
	脂 質	16.3g	18.0g	脂 質	5.2g	6.2g	脂 質	15.4g	17.1g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	9.8g	10.7g
	炭水化物	18.3g	75.6g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.4g	78.6g	炭水化物	14.8g	72.0g
	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	760mg	1202mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	782mg	1224mg	ナトリウム	605mg	1048mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g
夕食	★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		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		麦	青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	ポテコーンサラダ		卵乳麦	★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	194kcal	466kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	289kcal	561kcal	エネルギー	225kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	蛋白質	11.3g	17.5g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	12.0g	18.0g
	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	20.7g	21.6g	脂 質	12.7g	13.7g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	14.9g	15.8g
	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	17.3g	74.0g	炭水化物	34.8g	92.0g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	17.3g	73.8g
	ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	996mg	1438mg	ナトリウム	753mg	1214mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	883mg	1327mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	617kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1436kcal	エネルギー	725kcal	1543kcal	エネルギー	667kcal	1470kcal	エネルギー	601kcal	1422kcal
	蛋白質	34.0g	52.4g	蛋白質	30.9g	49.3g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	30.2g	47.4g	蛋白質	32.3g	51.0g
	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	29.3g	32.9g	脂 質	35.6g	39.2g	脂 質	38.6g	41.3g	脂 質	32.2g	35.8g
	炭水化物	48.2g	219.0g	炭水化物	58.4g	228.9g	炭水化物	65.3g	236.1g	炭水化物	47.0g	216.8g	炭水化物	45.9g	216.9g
	ナトリウム	2148mg	3492mg	ナトリウム	2295mg	3621mg	ナトリウム	2235mg	3579mg	ナトリウム	2340mg	3667mg	ナトリウム	2108mg	3436mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	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）

	7月15日(月)			7月16日(火)			7月17日(水)			7月18日(木)			7月19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
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	和風ポトフ		乳麦	豚すき風煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツの土佐煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	コールスローサラダ		卵麦	人参とぜんまいのナムル		麦	れんこんサラダ		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	129kcal	288kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.3g	11.0g
	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	7.5g	8.2g
	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	13.8g	46.8g
	ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	620mg	1060mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	アジの幽庵焼		麦	鶏の天ぷら		卵麦	ブリのごま焼		麦	治部風煮物		麦	メバルのバジルオリーブ焼		
	人参のきんぴら		麦	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	法蓮草ソテー		乳麦
	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	インゲンソテー		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	担々風春雨		麦落
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦	和風スパゲティ		乳麦	★味噌汁		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	煮生酢		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	294kcal	453kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	196kcal	355kcal
	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.0g	16.7g
	脂 質	16.3g	17.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	9.8g	10.5g
	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	14.8g	47.8g
	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	782mg	1222mg	ナトリウム	605mg	1045mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		麦	青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	ポテコーンサラダ		卵乳麦	★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	194kcal	353kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	20.7g	21.4g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	14.9g	15.6g
	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	34.8g	67.8g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	996mg	1436mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	883mg	1323mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	725kcal	1202kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	32.3g	43.4g
	脂 質	30.7g	32.8g	脂 質	29.3g	31.4g	脂 質	35.6g	37.7g	脂 質	38.6g	40.7g	脂 質	32.2g	34.3g
	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	45.9g	144.9g
	ナトリウム	2148mg	3468mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2340mg	3660mg	ナトリウム	2108mg	3428mg
	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	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（ムース食）

	7月15日(月)			7月16日(火)			7月17日(水)			7月18日(木)			7月19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
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	ブ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
	白花豆煮		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
	★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	124kcal	298kcal	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
	蛋白質	3.4g	7.2g	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
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.2g	3.9g
	炭水化物	21.3g	59.7g	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
	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	500mg	1023mg	ナトリウム	551mg	1074mg
	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	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	焼肉炒め		乳麦	スパイシーチキン		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	切昆布と竹の子の煮物		乳麦	大根と椎茸の煮物		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	大根なます		麦	マリーネサラダ		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	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g
	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.4g
	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	784mg	1307mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		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	きのこきんぴら		乳麦	金時豆の煮物		乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ		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
	★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	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	147kcal	321kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	198kcal	372kcal
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.1g	7.8g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.9g	炭水化物	16.9g	55.3g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g
	ナトリウム	961mg	1484mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	647mg	1170mg
	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	446kcal	968kcal	エネルギー	390kcal	913kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	497kcal	1020kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.3g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.3g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	29.1g
	脂 質	17.4g	19.5g	脂 質	21.8g	23.9g	脂 質	18.3g	20.4g	脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	22.9g	25.1g
	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.8g	161.1g	炭水化物	44.3g	159.7g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	170.9g
	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2023mg	3588mg	ナトリウム	2155mg	3724mg	ナトリウム	2018mg	3561mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.0g

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

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