

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	104kcal	371kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	461kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.2g	11.0g	たんぱく質	6.6g	11.7g	たんぱく質	9.3g	15.6g	たんぱく質	9.4g	15.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	4.7g	6.3g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	10.8g	12.4g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	11.8g	66.8g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	15.6g	70.9g
ナトリウム	693mg	840mg	ナトリウム	618mg	845mg	ナトリウム	551mg	798mg	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	496mg	723mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦か 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦落 麦 麦					
	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	298kcal	552kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	265kcal	521kcal	エネルギー	205kcal	467kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	13.5g	19.2g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	8.8g	9.7g
	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	10.7g	66.0g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	17.4g	73.1g
ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	519mg	667mg	ナトリウム	609mg	836mg	ナトリウム	714mg	861mg	ナトリウム	927mg	1153mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦落 麦					
	エネルギー	217kcal	479kcal	エネルギー	245kcal	500kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	226kcal	482kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	14.2g	19.3g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	17.3g	22.5g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	23.1g	78.0g	炭水化物	17.6g	72.5g
ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	911mg	1137mg	ナトリウム	511mg	659mg	ナトリウム	748mg	976mg	ナトリウム	799mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	647kcal	1423kcal	エネルギー	616kcal	1394kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	625kcal	1411kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	38.6g	55.2g	たんぱく質	40.2g	57.0g
	脂質	31.8g	34.3g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	43.1g	208.1g	炭水化物	48.1g	211.9g	炭水化物	39.9g	204.3g	炭水化物	49.4g	215.0g	炭水化物	50.6g	216.5g
	ナトリウム	2167mg	2772mg	ナトリウム	2048mg	2649mg	ナトリウム	1671mg	2293mg	ナトリウム	2172mg	2773mg	ナトリウム	2222mg	2822mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.2g	5.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	848kcal	1624kcal	エネルギー	813kcal	1591kcal	エネルギー	829kcal	1614kcal	エネルギー	826kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	47.6g	64.4g
	脂質	38.8g	41.3g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.0g	240.8g	炭水化物	67.7g	232.1g	炭水化物	77.6g	243.2g	炭水化物	79.5g	245.4g
	ナトリウム	2241mg	2846mg	ナトリウム	2125mg	2726mg	ナトリウム	1747mg	2369mg	ナトリウム	2248mg	2849mg	ナトリウム	2299mg	2899mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

※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)

8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え	卵 麦 卵麦		★ごはん120g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャベツの漬物柚子風味	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵麦 落麦 卵麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	104kcal	297kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.2g	8.5g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g
脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.8g	11.3g
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	496mg	497mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ビーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え	麦 落麦 卵麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	927mg	928mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 卵乳麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	麦 落麦 卵麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	245kcal	438kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	799mg	800mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g
脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	50.6g	176.3g
ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2222mg	2225mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g
脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	79.5g	205.2g
ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2299mg	2302mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。  
 ※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5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9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 厚焼玉子 ナスの油炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 切干と法蓮華のごまマヨネーズ	卵麦落 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ	卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き こんにゃくのおおさ炒め たたきごぼう	卵麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 四色なます	卵麦 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 281kcal	524kcal	エネルギー 304kcal	547kcal	エネルギー 311kcal	554kcal	エネルギー 147kcal	390kcal	エネルギー 232kcal	475kcal
たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 6.6g	10.7g	たんぱく質 4.5g	8.6g	たんぱく質 6.0g	10.1g	たんぱく質 6.6g	10.7g
脂質 17.6g	18.2g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 21.1g	21.7g	脂質 8.3g	8.9g	脂質 13.0g	13.6g
炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 31.5g	84.3g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 12.1g	64.9g	炭水化物 21.9g	74.7g
ナトリウム 627mg	628mg	ナトリウム 453mg	454mg	ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム 413mg	414mg	ナトリウム 734mg	735mg
カリウム 416mg	477mg	カリウム 385mg	446mg	カリウム 419mg	480mg	カリウム 163mg	224mg	カリウム 567mg	628mg
リン 140mg	205mg	リン 102mg	167mg	リン 73mg	138mg	リン 112mg	177mg	リン 111mg	176mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのベベロンチノ 人参とさつま揚げの金平 スパトマト炒め	麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 大根と人参のきんぴら ポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー 菜の花のクリーム煮 さつま芋サラダ	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 368kcal	611kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 305kcal	548kcal	エネルギー 416kcal	659kcal	エネルギー 395kcal	638kcal
たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 14.1g	18.2g
脂質 22.8g	23.4g	脂質 17.5g	18.1g	脂質 17.1g	17.7g	脂質 25.3g	25.9g	脂質 23.9g	24.5g
炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 41.8g	94.6g	炭水化物 29.1g	81.9g	炭水化物 37.3g	90.1g	炭水化物 29.4g	82.2g
ナトリウム 603mg	604mg	ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 639mg	640mg	ナトリウム 506mg	507mg
カリウム 571mg	632mg	カリウム 383mg	444mg	カリウム 478mg	539mg	カリウム 643mg	704mg	カリウム 628mg	689mg
リン 146mg	211mg	リン 93mg	158mg	リン 116mg	181mg	リン 146mg	211mg	リン 186mg	251mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g
◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン 青のリポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シソソテー 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ	卵麦 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 328kcal	571kcal	エネルギー 309kcal	552kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 417kcal	660kcal	エネルギー 337kcal	580kcal
たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 13.8g	17.9g	たんぱく質 6.7g	10.8g
脂質 20.0g	20.6g	脂質 18.3g	18.9g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 27.9g	28.5g	脂質 23.0g	23.6g
炭水化物 29.3g	82.1g	炭水化物 23.4g	76.2g	炭水化物 28.3g	81.1g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 23.5g	76.3g
ナトリウム 901mg	902mg	ナトリウム 874mg	875mg	ナトリウム 837mg	838mg	ナトリウム 661mg	662mg	ナトリウム 642mg	643mg
カリウム 382mg	443mg	カリウム 418mg	479mg	カリウム 505mg	566mg	カリウム 386mg	447mg	カリウム 309mg	370mg
リン 121mg	186mg	リン 126mg	191mg	リン 136mg	201mg	リン 193mg	258mg	リン 91mg	156mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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 977kcal	1706kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal	エネルギー 963kcal	1692kcal	エネルギー 980kcal	1709kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal
たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 28.2g	36.1g	たんぱく質 28.2g	40.5g	たんぱく質 27.4g	39.7g
脂質 60.4g	62.2g	脂質 52.7g	54.5g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 59.9g	61.7g
炭水化物 79.5g	237.9g	炭水化物 96.7g	255.1g	炭水化物 82.7g	241.1g	炭水化物 74.3g	232.7g	炭水化物 74.8g	233.2g
ナトリウム 2131mg	2134mg	ナトリウム 1918mg	1921mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	ナトリウム 1713mg	1716mg	ナトリウム 1882mg	1885mg
カリウム 1369mg	1552mg	カリウム 1186mg	1369mg	カリウム 1402mg	1585mg	カリウム 1192mg	1375mg	カリウム 1504mg	1687mg
リン 407mg	602mg	リン 321mg	516mg	リン 325mg	520mg	リン 451mg	646mg	リン 388mg	583mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.9g	4.9g	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
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 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1028kcal	1757kcal	エネルギー 1028kcal	1757kcal
たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 24.7g	37.0g	たんぱく質 24.2g	36.5g	たんぱく質 28.6g	40.9g	たんぱく質 27.8g	40.1g
脂質 60.5g	62.3g	脂質 52.8g	54.6g	脂質 58.5g	60.3g	脂質 61.6g	63.4g	脂質 60.0g	61.8g
炭水化物 95.0g	253.4g	炭水化物 111.9g	270.3g	炭水化物 98.2g	256.6g	炭水化物 85.8g	244.2g	炭水化物 90.3g	248.7g
ナトリウム 2134mg	2137mg	ナトリウム 1919mg	1922mg	ナトリウム 2132mg	2135mg	ナトリウム 1716mg	1719mg	ナトリウム 1885mg	1888mg
カリウム 1429mg	1612mg	カリウム 1243mg	1426mg	カリウム 1462mg	1645mg	カリウム 1248mg	1431mg	カリウム 1564mg	1747mg
リン 414mg	609mg	リン 324mg	519mg	リン 332mg	527mg	リン 457mg	652mg	リン 395mg	590mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.9g	4.9g	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

※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)

8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ	麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉	卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 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 249kcal	539kcal	エネルギー 193kcal	483kcal	エネルギー 246kcal	536kcal	エネルギー 159kcal	449kcal	エネルギー 166kcal	456kcal
たんぱく質 7.3g	12.2g	たんぱく質 5.7g	10.6g	たんぱく質 10.2g	15.1g	たんぱく質 10.5g	15.4g	たんぱく質 7.0g	11.9g
脂質 13.3g	14.0g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 9.9g	10.6g	脂質 6.6g	7.3g	脂質 8.6g	9.3g
炭水化物 24.9g	87.8g	炭水化物 21.9g	84.8g	炭水化物 28.7g	91.6g	炭水化物 13.9g	76.8g	炭水化物 16.0g	78.9g
ナトリウム 634mg	635mg	ナトリウム 613mg	614mg	ナトリウム 588mg	589mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 614mg	615mg
カリウム 494mg	566mg	カリウム 495mg	567mg	カリウム 519mg	591mg	カリウム 511mg	583mg	カリウム 292mg	364mg
リン 104mg	181mg	リン 111mg	188mg	リン 159mg	236mg	リン 174mg	251mg	リン 78mg	155mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カラフラーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 285kcal	575kcal	エネルギー 265kcal	555kcal	エネルギー 303kcal	593kcal	エネルギー 339kcal	629kcal
たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 17.9g	22.8g
脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.2g	17.9g	脂質 14.5g	15.2g	脂質 20.9g	21.6g	脂質 22.8g	23.5g
炭水化物 16.4g	79.3g	炭水化物 18.6g	81.5g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 12.8g	75.7g
ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 612mg	613mg	ナトリウム 694mg	695mg
カリウム 544mg	616mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 457mg	529mg	カリウム 444mg	516mg	カリウム 352mg	424mg
リン 190mg	267mg	リン 186mg	263mg	リン 131mg	208mg	リン 175mg	252mg	リン 92mg	169mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのベロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 347kcal	637kcal	エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 323kcal	613kcal	エネルギー 335kcal	625kcal	エネルギー 327kcal	617kcal
たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 18.3g	23.2g	たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 13.6g	18.5g
脂質 17.4g	18.1g	脂質 18.2g	18.9g	脂質 18.6g	19.3g	脂質 19.5g	20.2g	脂質 17.5g	18.2g
炭水化物 26.5g	89.4g	炭水化物 12.2g	75.1g	炭水化物 18.8g	81.7g	炭水化物 21.8g	84.7g	炭水化物 25.4g	88.3g
ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 862mg	863mg	ナトリウム 662mg	663mg
カリウム 547mg	619mg	カリウム 658mg	658mg	カリウム 600mg	600mg	カリウム 339mg	411mg	カリウム 811mg	883mg
リン 206mg	283mg	リン 105mg	182mg	リン 177mg	254mg	リン 162mg	239mg	リン 207mg	284mg
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 2.2g	2.2g	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 876kcal	1746kcal	エネルギー 774kcal	1644kcal	エネルギー 834kcal	1704kcal	エネルギー 797kcal	1667kcal	エネルギー 832kcal	1702kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 38.5g	53.2g
脂質 47.6g	49.7g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 43.0g	45.1g	脂質 47.0g	49.1g	脂質 48.9g	51.0g
炭水化物 67.8g	256.5g	炭水化物 52.7g	241.4g	炭水化物 70.7g	259.4g	炭水化物 50.6g	239.3g	炭水化物 54.2g	242.9g
ナトリウム 2026mg	2029mg	ナトリウム 1978mg	1981mg	ナトリウム 2096mg	2099mg	ナトリウム 2211mg	2214mg	ナトリウム 1970mg	1973mg
カリウム 1585mg	1801mg	カリウム 1593mg	1809mg	カリウム 1504mg	1720mg	カリウム 1294mg	1510mg	カリウム 1455mg	1671mg
リン 500mg	731mg	リン 402mg	633mg	リン 467mg	698mg	リン 511mg	742mg	リン 377mg	608mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 972kcal	1842kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 962kcal	1832kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal
たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 47.8g	49.9g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 43.2g	45.3g	脂質 47.2g	49.3g	脂質 49.1g	51.2g
炭水化物 90.8g	279.5g	炭水化物 83.2g	271.9g	炭水化物 101.6g	290.3g	炭水化物 73.6g	262.3g	炭水化物 85.1g	273.8g
ナトリウム 2032mg	2035mg	ナトリウム 1980mg	1983mg	ナトリウム 2102mg	2105mg	ナトリウム 2217mg	2220mg	ナトリウム 1976mg	1979mg
カリウム 1698mg	1914mg	カリウム 1707mg	1923mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1407mg	1623mg	カリウム 1575mg	1791mg
リン 512mg	743mg	リン 408mg	639mg	リン 481mg	712mg	リン 523mg	754mg	リン 391mg	622mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g
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)	
エネルギー 972kcal	1842kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 962kcal	1832kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal
たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 47.8g	49.9g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 43.2g	45.3g	脂質 47.2g	49.3g	脂質 49.1g	51.2g
炭水化物 90.8g	279.5g	炭水化物 83.2g	271.9g	炭水化物 101.6g	290.3g	炭水化物 73.6g	262.3g	炭水化物 85.1g	273.8g
ナトリウム 2032mg	2035mg	ナトリウム 1980mg	1983mg	ナトリウム 2102mg	2105mg	ナトリウム 2217mg	2220mg	ナトリウム 1976mg	1979mg
カリウム 1698mg	1914mg	カリウム 1707mg	1923mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1407mg	1623mg	カリウム 1575mg	1791mg
リン 512mg	743mg	リン 408mg	639mg	リン 481mg	712mg	リン 523mg	754mg	リン 391mg	622mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g

## 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)

	8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9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	★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		★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
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		麦
	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		麦
	一夜漬(白菜昆布)	麦	白花豆煮	麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	麦		★味噌汁	麦		麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		麦
昼 食	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	383kcal	エネルギー	173kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	170kcal	451kcal
	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	14.8g
	脂質	5.2g	6.1g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.2g	8.2g
	炭水化物	9.9g	66.2g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	17.9g	74.6g	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	18.5g	77.6g
ナトリウム	496mg	957mg	ナトリウム	483mg	925mg	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	606mg	1068mg	ナトリウム	645mg	1086mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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		★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
	ホイコーロー	麦落	照焼子キン	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		乳麦
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦		五目炒め煮	卵麦落		卵麦落
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナス田楽	麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		麦
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	281kcal	554kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	522kcal	エネルギー	243kcal	520kcal	エネルギー	247kcal	523kcal
	蛋白質	10.3g	16.3g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	13.5g	19.8g	蛋白質	11.5g	17.9g
	脂質	17.2g	18.2g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	18.6g	76.7g	炭水化物	18.1g	74.3g
ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	733mg	1194mg	ナトリウム	791mg	1232mg	ナトリウム	805mg	1246mg	
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	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
合 計	★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		★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
	サワラの磯辺焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハツシユドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ブリのごま焼	麦		うま塩キャベツ	麦か		麦
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	うま塩キャベツ	麦か		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		麦
	春雨の五目炒め	麦	梅和えスバゲティ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦		枝豆とオクラのおかか和え	麦		麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		麦
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	216kcal	482kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	227kcal	495kcal
	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	17.1g	22.8g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	8.9g	10.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	12.0g	12.9g
	炭水化物	17.4g	73.6g	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	24.7g	82.0g	炭水化物	24.7g	81.0g	炭水化物	11.2g	68.0g
ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	943mg	1386mg	ナトリウム	711mg	1154mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	615kcal	1419kcal	エネルギー	666kcal	1483kcal	エネルギー	633kcal	1446kcal	エネルギー	667kcal	1476kcal	エネルギー	644kcal	1469kcal
	蛋白質	31.3g	48.7g	蛋白質	30.4g	48.8g	蛋白質	36.0g	54.1g	蛋白質	31.5g	49.2g	蛋白質	37.1g	55.5g
	脂質	32.7g	35.5g	脂質	30.5g	34.1g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	32.0g	34.8g	脂質	32.2g	35.8g
	炭水化物	48.6g	218.4g	炭水化物	67.2g	237.5g	炭水化物	59.5g	229.6g	炭水化物	62.7g	233.5g	炭水化物	47.8g	219.9g
ナトリウム	2162mg	3507mg	ナトリウム	2240mg	3568mg	ナトリウム	2136mg	3480mg	ナトリウム	2340mg	3686mg	ナトリウム	2161mg	3486mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g	

★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。  
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)

8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9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		
五目豆腐煮	乳麦		ブロックリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦	
大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g
ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	522mg	1045mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロックリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦	
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal
蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.5g
ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	782mg	1279mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	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	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.4g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	699mg	1222mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	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	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	462kcal	985kcal	エネルギー	484kcal	1007kcal	エネルギー	441kcal	964kcal
蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	17.0g	28.8g
脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g
炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.9g	炭水化物	48.9g	163.8g
ナトリウム	2181mg	3750mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2112mg	3655mg
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g

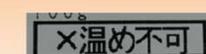
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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