

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)			
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦え 麦 卵麦落		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 卵乳麦 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	198kcal	459kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	
たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g	
脂質	6.3g	7.3g	脂質	6.0g	7.6g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	811mg	1039mg	ナトリウム	575mg	801mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	513mg	680mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦え 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 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	204kcal	466kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	232kcal	496kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.2g	22.9g	
脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g	
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.9g	68.0g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	777mg	1004mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
◎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			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(小松菜・えのき)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 卵麦 麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦		
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	205kcal	462kcal	エネルギー	277kcal	539kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	232kcal	492kcal	
たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.4g	21.8g	
脂質	11.7g	11.7g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.5g	13.5g	
炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	13.2g	68.0g	炭水化物	12.9g	68.4g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	13.4g	68.4g	
ナトリウム	704mg	851mg	ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	568mg	715mg	ナトリウム	703mg	931mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1391kcal	エネルギー	611kcal	1395kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	614kcal	1394kcal	
たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	40.1g	56.9g	たんぱく質	39.6g	56.3g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.0g	55.3g	
脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.8g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.2g	34.8g	
炭水化物	53.8g	219.5g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	42.9g	207.9g	炭水化物	45.1g	209.9g	炭水化物	41.8g	208.0g	
ナトリウム	2225mg	2826mg	ナトリウム	1975mg	2656mg	ナトリウム	2224mg	2847mg	ナトリウム	2163mg	2766mg	ナトリウム	1993mg	2615mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	
合計	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	811kcal	1591kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.0g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.9g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.2g	41.8g
	炭水化物	81.6g	247.3g	炭水化物	79.2g	244.4g	炭水化物	71.8g	236.8g	炭水化物	73.3g	238.1g	炭水化物	69.6g	235.8g
	ナトリウム	2301mg	2902mg	ナトリウム	2049mg	2730mg	ナトリウム	2301mg	2924mg	ナトリウム	2239mg	2842mg	ナトリウム	2069mg	2691mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※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。



- 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26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め	卵麦え 麦 卵麦落		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦落		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 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	198kcal	391kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	513mg	514mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.3g	1.3g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え	麦 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え	卵麦え 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 切干と菜の花のおひたし	麦 乳麦 卵乳麦 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	204kcal	397kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.9g	53.8g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	777mg	778mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	219kcal	412kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	277kcal	470kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.4g	19.7g
脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	13.4g	55.3g
ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	703mg	704mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal
たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.0g	48.9g
脂質	28.5g	30.0g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.2g	33.7g
炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	41.8g	167.5g
ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1993mg	1996mg
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	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal
たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g
脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.2g	40.7g
炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	71.8g	197.5g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	69.6g	195.3g
ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。



- 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26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 牛肉とひじきの炒め煮 マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ	乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 麩の野菜あんかけ コーンサラダ	卵乳麦 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	318kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	275kcal	518kcal
たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	4.3g	8.4g
脂質	13.2g	13.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g
炭水化物	40.8g	93.6g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.8g	79.6g
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	625mg	626mg
カリウム	487mg	548mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	371mg	432mg
リン	141mg	206mg	リン	95mg	160mg	リン	95mg	160mg	リン	87mg	152mg	リン	71mg	136mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん150g カレーのカレー焼 うま塩キャベツ 豚肉と白菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g メンチカツ インゲンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ごぼうのごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 春雨のサラダ	卵乳麦 卵乳麦 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	293kcal	536kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	31.1g	83.9g
ナトリウム	383mg	384mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	789mg	790mg
カリウム	607mg	668mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	467mg	528mg
リン	160mg	225mg	リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	リン	118mg	183mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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						
★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニの和風ソテー 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 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 ナスの挽肉炒め	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん 蓮根とさつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトパジルソース さつま芋のコンソメ煮 大根の甘酢漬	乳麦 乳麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	20.4g	21.0g
炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	25.5g	78.3g
ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	469mg	470mg
カリウム	463mg	524mg	カリウム	396mg	457mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	574mg	635mg
リン	145mg	210mg	リン	155mg	220mg	リン	222mg	287mg	リン	155mg	220mg	リン	145mg	210mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.7g	38.0g
脂質	53.7g	55.5g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.3g	61.1g
炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	83.4g	241.8g
ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1883mg	1886mg
カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1193mg	1376mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1412mg	1595mg
リン	641mg	641mg	リン	577mg	577mg	リン	446mg	641mg	リン	353mg	548mg	リン	334mg	529mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g
脂質	53.8g	55.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.4g	61.2g
炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	94.9g	253.3g
ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1886mg	1889mg
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1468mg	1651mg
リン	453mg	648mg	リン	388mg	583mg	リン	449mg	644mg	リン	360mg	555mg	リン	340mg	535mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g

お食事の作り方

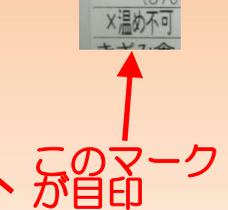


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

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

8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ	卵乳麦 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	卵乳麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵乳麦 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 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 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 133kcal	423kcal	エネルギー 148kcal	438kcal	エネルギー 166kcal	456kcal	エネルギー 196kcal	486kcal	エネルギー 195kcal	485kcal
たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 5.4g	10.3g	たんぱく質 9.6g	14.5g	たんぱく質 8.8g	13.7g	たんぱく質 8.1g	13.0g
脂質 4.6g	5.3g	脂質 7.8g	8.5g	脂質 9.6g	10.3g	脂質 10.2g	10.9g	脂質 10.9g	11.6g
炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 11.3g	74.2g	炭水化物 17.3g	80.2g	炭水化物 16.1g	79.0g
ナトリウム 611mg	612mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 824mg	825mg	ナトリウム 589mg	590mg
カリウム 337mg	409mg	カリウム 331mg	403mg	カリウム 431mg	503mg	カリウム 318mg	390mg	カリウム 419mg	491mg
リン 139mg	216mg	リン 72mg	149mg	リン 140mg	217mg	リン 102mg	179mg	リン 104mg	181mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 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	卵乳麦 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 インゲンのごま和え	卵乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ フロッキーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦 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 271kcal	561kcal	エネルギー 352kcal	642kcal	エネルギー 300kcal	590kcal	エネルギー 319kcal	609kcal	エネルギー 300kcal	590kcal
たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 20.0g	24.9g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 16.3g	21.2g
脂質 15.5g	16.2g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 15.4g	21.6g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 18.6g	19.3g
炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 18.5g	81.4g	炭水化物 11.8g	74.7g	炭水化物 26.2g	89.1g	炭水化物 15.7g	78.6g
ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 659mg	660mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 660mg	661mg
カリウム 320mg	392mg	カリウム 599mg	671mg	カリウム 522mg	594mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 443mg	515mg
リン 162mg	239mg	リン 234mg	311mg	リン 225mg	302mg	リン 169mg	246mg	リン 186mg	263mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎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	
★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵乳麦	★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 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦 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 357kcal	647kcal	エネルギー 265kcal	555kcal	エネルギー 305kcal	595kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 283kcal	573kcal
たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 16.1g	21.0g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 25.9g	26.6g	脂質 12.3g	13.0g	脂質 16.1g	16.8g	脂質 17.7g	18.4g	脂質 15.7g	16.4g
炭水化物 12.0g	74.9g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 21.6g	84.5g	炭水化物 14.4g	77.3g	炭水化物 17.3g	80.2g
ナトリウム 766mg	767mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 919mg	920mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 711mg	712mg
カリウム 644mg	644mg	カリウム 598mg	670mg	カリウム 550mg	641mg	カリウム 569mg	641mg	カリウム 440mg	512mg
リン 231mg	308mg	リン 169mg	246mg	リン 216mg	293mg	リン 191mg	268mg	リン 207mg	284mg
食塩相当量 1.9g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 761kcal	1631kcal	エネルギー 765kcal	1635kcal	エネルギー 771kcal	1641kcal	エネルギー 795kcal	1665kcal	エネルギー 778kcal	1648kcal
たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 40.8g	55.5g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.1g	54.8g
脂質 46.0g	48.1g	脂質 42.2g	44.3g	脂質 46.6g	48.7g	脂質 43.3g	45.4g	脂質 45.2g	47.3g
炭水化物 46.6g	235.3g	炭水化物 57.1g	245.8g	炭水化物 44.7g	233.4g	炭水化物 57.9g	246.6g	炭水化物 49.1g	237.8g
ナトリウム 2195mg	2198mg	ナトリウム 2060mg	2063mg	ナトリウム 2185mg	2188mg	ナトリウム 2203mg	2206mg	ナトリウム 1960mg	1963mg
カリウム 1229mg	1445mg	カリウム 1528mg	1744mg	カリウム 1431mg	1647mg	カリウム 1399mg	1615mg	カリウム 1302mg	1518mg
リン 532mg	763mg	リン 473mg	706mg	リン 581mg	812mg	リン 462mg	693mg	リン 497mg	728mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	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 887kcal	1757kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 897kcal	1767kcal	エネルギー 891kcal	1761kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal
たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.8g	55.5g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 40.9g	55.6g
脂質 46.2g	48.3g	脂質 42.4g	44.5g	脂質 46.8g	48.9g	脂質 43.5g	45.6g	脂質 45.4g	47.5g
炭水化物 77.1g	265.8g	炭水化物 88.0g	276.7g	炭水化物 75.2g	263.9g	炭水化物 80.9g	269.6g	炭水化物 80.0g	268.7g
ナトリウム 2197mg	2200mg	ナトリウム 2066mg	2069mg	ナトリウム 2187mg	2190mg	ナトリウム 2209mg	2212mg	ナトリウム 1966mg	1969mg
カリウム 1343mg	1559mg	カリウム 1648mg	1864mg	カリウム 1545mg	1761mg	カリウム 1512mg	1728mg	カリウム 1422mg	1638mg
リン 538mg	769mg	リン 489mg	720mg	リン 587mg	818mg	リン 474mg	705mg	リン 511mg	742mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 887kcal	1757kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 897kcal	1767kcal	エネルギー 891kcal	1761kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal
たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 40.8g	55.5g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 40.9g	55.6g
脂質 46.2g	48.3g	脂質 42.4g	44.5g	脂質 46.8g	48.9g	脂質 43.5g	45.6g	脂質 45.4g	47.5g
炭水化物 77.1g	265.8g	炭水化物 88.0g	276.7g	炭水化物 75.2g	263.9g	炭水化物 80.9g	269.6g	炭水化物 80.0g	268.7g
ナトリウム 2197mg	2200mg	ナトリウム 2066mg	2069mg	ナトリウム 2187mg	2190mg	ナトリウム 2209mg	2212mg	ナトリウム 1966mg	1969mg
カリウム 1343mg	1559mg	カリウム 1648mg	1864mg	カリウム 1545mg	1761mg	カリウム 1512mg	1728mg	カリウム 1422mg	1638mg
リン 538mg	769mg	リン 489mg	720mg	リン 587mg	818mg	リン 474mg	705mg	リン 511mg	742mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	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）

8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 131kcal 7.6g 5.2g 13.0g 648mg 1.6g	フルセット 399kcal 13.4g 6.1g 69.6g 1093mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 119kcal 7.7g 4.6g 12.5g 599mg 1.5g	フルセット 386kcal 13.5g 5.5g 69.2g 1061mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 107kcal 3.6g 6.5g 8.9g 628mg 1.6g	フルセット 381kcal 9.4g 7.4g 67.1g 1089mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 7.6g 5.9g 14.4g 618mg 1.6g	フルセット 414kcal 13.7g 6.9g 71.7g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 6.0g 6.3g 14.2g 534mg 1.4g	フルセット 413kcal 11.9g 7.2g 71.8g 976mg 2.5g
★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 16.3g 9.5g 13.9g 633mg 1.6g	フルセット 473kcal 22.4g 10.5g 71.1g 1094mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 258kcal 8.1g 12.3g 27.1g 937mg 2.4g	フルセット 535kcal 14.5g 14.0g 83.5g 1380mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 16.9g 10.6g 18.4g 801mg 2.0g	フルセット 505kcal 22.7g 11.5g 74.9g 1243mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 11.6g 17.1g 15.1g 964mg 2.5g	フルセット 530kcal 17.2g 18.0g 71.5g 1408mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 209kcal 8.2g 10.2g 22.2g 894mg 2.3g	フルセット 481kcal 14.3g 11.2g 79.4g 1335mg 3.4g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 274kcal 9.0g 14.9g 24.4g 890mg 2.3g	フルセット 544kcal 14.9g 15.8g 81.6g 1331mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 293kcal 13.5g 16.2g 23.0g 783mg 2.0g	フルセット 560kcal 19.1g 17.1g 79.5g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 355kcal 13.4g 20.6g 30.0g 815mg 2.1g	フルセット 626kcal 19.2g 21.5g 87.2g 1258mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 253kcal 14.3g 12.6g 19.8g 823mg 2.1g	フルセット 522kcal 20.4g 13.6g 76.5g 1266mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 291kcal 13.5g 17.6g 20.6g 832mg 2.1g	フルセット 567kcal 19.9g 19.3g 76.8g 1273mg 3.2g
★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 606kcal 32.9g 29.6g 51.3g 2171mg 5.5g	フルセット 1416kcal 50.7g 32.4g 222.3g 3518mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 670kcal 29.3g 33.1g 62.6g 2319mg 5.9g	フルセット 1481kcal 47.1g 36.6g 232.2g 3667mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 700kcal 33.9g 37.7g 57.3g 2244mg 5.7g	フルセット 1512kcal 51.3g 40.4g 229.2g 3590mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 657kcal 33.5g 35.6g 49.3g 2405mg 6.2g	フルセット 1466kcal 51.3g 38.5g 219.7g 3734mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 641kcal 27.7g 34.1g 57.0g 2260mg 5.8g	フルセット 1461kcal 46.1g 37.7g 228.0g 3584mg 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。
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。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
品名	アレルギー													
★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 落麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 131kcal 蛋白質 7.6g 脂質 5.2g 炭水化物 13.0g ナトリウム 648mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 290kcal 11.3g 5.9g 46.0g 1088mg 2.8g		栄養価 エネルギー 119kcal 蛋白質 7.7g 脂質 4.6g 炭水化物 12.5g ナトリウム 599mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 278kcal 11.4g 5.3g 45.5g 1039mg 2.6g		栄養価 エネルギー 107kcal 蛋白質 3.6g 脂質 6.5g 炭水化物 8.9g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 266kcal 7.3g 7.2g 41.9g 1068mg 2.7g		栄養価 エネルギー 141kcal 蛋白質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 300kcal 11.3g 6.6g 47.4g 1058mg 2.7g		栄養価 エネルギー 141kcal 蛋白質 6.0g 脂質 6.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 534mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 300kcal 9.7g 7.0g 47.2g 974mg 2.5g	
★全粥240g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 201kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9.5g 炭水化物 13.9g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 360kcal 20.0g 10.2g 46.9g 1073mg 2.7g		栄養価 エネルギー 258kcal 蛋白質 8.1g 脂質 12.3g 炭水化物 27.1g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 417kcal 11.8g 13.0g 60.1g 1377mg 3.5g		栄養価 エネルギー 238kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.6g 炭水化物 18.4g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 397kcal 20.6g 11.3g 51.4g 1241mg 3.2g		栄養価 エネルギー 263kcal 蛋白質 11.6g 脂質 17.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 964mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 422kcal 15.3g 17.8g 48.1g 1404mg 3.6g		栄養価 エネルギー 209kcal 蛋白質 8.2g 脂質 10.2g 炭水化物 22.2g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 368kcal 11.9g 10.9g 55.2g 1334mg 3.4g	
★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 9.0g 脂質 14.9g 炭水化物 24.4g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 433kcal 12.7g 15.6g 57.4g 1330mg 3.4g		栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 783mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 452kcal 17.2g 16.9g 56.0g 1223mg 3.1g		栄養価 エネルギー 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 20.6g 炭水化物 30.0g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 514kcal 17.1g 21.3g 63.0g 1255mg 3.2g		栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.6g 炭水化物 19.8g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 412kcal 18.0g 13.3g 52.8g 1263mg 3.2g		栄養価 エネルギー 291kcal 蛋白質 13.5g 脂質 17.6g 炭水化物 20.6g ナトリウム 832mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 450kcal 17.2g 18.3g 53.6g 1272mg 3.2g	
栄養価 エネルギー 606kcal 蛋白質 32.9g 脂質 29.6g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1083kcal 44.0g 31.7g 150.3g 3491mg 8.9g		栄養価 エネルギー 670kcal 蛋白質 29.3g 脂質 33.1g 炭水化物 62.6g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1147kcal 40.4g 35.2g 161.6g 3639mg 9.2g		栄養価 エネルギー 700kcal 蛋白質 33.9g 脂質 37.7g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1177kcal 45.0g 39.8g 156.3g 3564mg 9.1g		栄養価 エネルギー 657kcal 蛋白質 33.5g 脂質 35.6g 炭水化物 49.3g ナトリウム 2405mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1134kcal 44.6g 37.7g 148.3g 3725mg 9.5g		栄養価 エネルギー 641kcal 蛋白質 27.7g 脂質 34.1g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1118kcal 38.8g 36.2g 156.0g 3580mg 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。
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。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

8月26日(月)			8月27日(火)			8月28日(水)			8月29日(木)			8月30日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g
ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦	
法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g
炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.6g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g
ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	725mg	1248mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★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		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	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	162kcal	336kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	785mg	1308mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	466kcal	988kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	398kcal	920kcal
蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g
脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g
炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.2g	162.6g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g
ナトリウム	2374mg	3943mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1916mg	3485mg	ナトリウム	2148mg	3717mg
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	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