

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 卵 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 卵麦 麦					
	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	7.6g	12.9g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.3g	67.5g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	801mg	973mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦落 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 麦					
	エネルギー	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	18.3g	24.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.2g	73.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め さつまいもとツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦落 麦					
夕食	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	18.1g	73.1g	炭水化物	8.3g	63.5g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	613mg	865mg	ナトリウム	708mg	938mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	618kcal	1397kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	40.5g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	27.0g	29.6g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	50.6g	216.4g	炭水化物	37.8g	204.0g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2843mg	ナトリウム	1935mg	2561mg	ナトリウム	1970mg	2598mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	825kcal	1604kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	813kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	48.2g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	34.1g	36.7g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	82.5g	248.3g	炭水化物	65.6g	231.8g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.0g	238.7g
	ナトリウム	2356mg	2920mg	ナトリウム	2009mg	2635mg	ナトリウム	2046mg	2674mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	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。



- 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21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ	麦 卵乳麦 卵		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 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	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦 卵麦 麦落 卵麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳麦 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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g
脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 乳麦 麦		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦落	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	8.3g	50.2g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g
ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g
脂質	31.8g	33.3g	脂質	27.0g	28.5g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	37.8g	163.5g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	45.2g	170.9g
ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	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	853kcal	1432kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.5g	56.4g
脂質	38.8g	40.3g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	65.6g	191.3g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.0g	198.7g
ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	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(たんぱく40g管理食)

	7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え	卵 麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 キャロットエッグ たたきごぼう	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 かぼちゃのゴマ煮 人参と春雨のサラダ	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	309kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	258kcal	501kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	26.3g	79.1g
	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg
	カリウム	469mg	530mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	カリウム	456mg	517mg
	リン	117mg	182mg	リン	111mg	176mg	リン	88mg	153mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 竹輪の五色きんぴら コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ パスタのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 人参グラッセ 野菜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ	乳 麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g ゴーヤチャンプルー マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ	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	317kcal	560kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	21.2g	74.0g
	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	505mg	566mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	480mg	541mg
	リン	164mg	229mg	リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	156mg	221mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g チャプチェ 揚げと人参の煮びたし 若芽のごま酢和え	卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます	麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ ナスの炒り煮 カラフルサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ じゃがいもの塩昆布バター 切干と人参のハリハリ	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	341kcal	584kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	25.3g	25.9g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	32.1g	84.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	464mg	465mg
	カリウム	388mg	449mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	505mg	566mg
	リン	171mg	236mg	リン	166mg	231mg	リン	141mg	206mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.7g	62.5g
	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	79.6g	238.0g
	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1561mg	1564mg
	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	452mg	647mg	リン	370mg	565mg	リン	409mg	604mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1043kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.8g	62.6g
炭水化物		93.4g	251.8g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	95.1g	253.5g
ナトリウム		2016mg	2019mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1564mg	1567mg
カリウム		1422mg	1605mg	カリウム	1404mg	1587mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1501mg	1684mg
リン		459mg	654mg	リン	376mg	571mg	リン	412mg	607mg	リン	422mg	617mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g

※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。



- 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21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g	揚げ豆腐のとろろがけ	麦乳麦	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ	
		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		ブロッコリーの煮物		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物	
		バンバンジーサラダ	乳麦		人参と春雨のサラダ		ひじきとごぼうのナムル		わかめとパプリカの和え物		揚げと人参の煮びたし	
		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	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	
脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	
炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	523mg	595mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	
リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	乳麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん180g	白身魚のムニエル	★ごはん180g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん180g	アジのごま焼	
		キャベツソテー	乳麦		スープキャベツ		タルタルソース(小袋)		人参のレモン煮		塩ゆでアスパラ	
		揚ナスの煮物	麦		マッシュサラダ		ナスの挽肉炒め		キャベツの土佐煮		豚肉のマヨマスタード炒め	
		オクラと卵のあっさり和え	卵麦				キャベツのピーナツ和え		中華サラダ		マリネサラダ	
		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	336kcal	626kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	
たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.3g	16.0g	
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	548mg	620mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	466mg	538mg	
リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ	
		竹輪の五色きんぴら	卵麦		塩枝豆		菜の花		オクラのペペロンチーノ		けんちん煮	
		若芽としらすのおひたし	麦		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		豆腐の塩あんかけ煮		ひじきのごまマヨ和え	
			卵麦		パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		コールスローサラダ			
		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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	
ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	489mg	490mg	
カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	448mg	520mg	
リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	186mg	263mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
合計	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.4g	254.1g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	67.8g	256.5g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1980mg	1983mg
カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1428mg	1644mg	
リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	524mg	755mg	リン	407mg	638mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.3g	57.0g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.9g	284.6g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	90.8g	279.5g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1986mg	1989mg
カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1541mg	1757mg	
リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	419mg	650mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	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）

7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
麩と大根の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚焼玉子	卵麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ふきの含め煮	乳麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あなかけ			キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	
インゲンのごま和え	麦		昆布の佃煮	麦		人参しりしり	麦		蕪と柚子の甘酢漬			スパマト炒め	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	135kcal	403kcal	エネルギー	98kcal	381kcal	エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	158kcal	439kcal	エネルギー	172kcal	440kcal
蛋白質	6.5g	12.4g	蛋白質	7.1g	13.9g	蛋白質	7.6g	13.3g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	7.1g	13.0g
脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.8g	5.6g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.9g
炭水化物	13.6g	70.2g	炭水化物	10.0g	67.3g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	11.5g	68.8g	炭水化物	17.8g	74.3g
ナトリウム	490mg	935mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	476mg	918mg	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	489mg	935mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g
★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		
赤魚の青じそ焼	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		照焼チキン	麦		アジのカレー焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参煮	麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		菜の花		
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		夏野菜の和え物	麦		具沢山きんぴら	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
青菜のわさび和え	卵麦		★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		和風コースロー	卵麦		蓮根とひじきのサラダ	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	250kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	325kcal	603kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	193kcal	470kcal
蛋白質	16.4g	22.7g	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	13.2g	19.8g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	10.0g	16.3g
脂質	16.1g	17.8g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	18.6g	20.3g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	7.7g	8.7g
炭水化物	10.5g	66.5g	炭水化物	26.1g	82.5g	炭水化物	24.3g	80.9g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.7g	80.8g
ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	1167mg	1609mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	766mg	1208mg	ナトリウム	740mg	1181mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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			★豆ごはん		
鶏肉のマーメレード煮	麦		ポークジンジャー	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		田楽煮	麦		ハムカツ	乳麦	
チンゲン菜ソテー	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		法蓮草			ナスの挽肉炒め	乳麦		オクラのベベロンチーノ		
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		切干大根の韓国風炒め	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		枝豆とコーンのサラダ	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	214kcal	486kcal	エネルギー	269kcal	548kcal	エネルギー	228kcal	501kcal	エネルギー	227kcal	499kcal	エネルギー	304kcal	637kcal
蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	20.7g	26.8g	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	9.8g	17.7g
脂質	10.3g	11.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	19.3g	21.2g
炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	24.0g	83.1g	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	23.9g	80.7g	炭水化物	23.9g	91.6g
ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	604mg	1045mg	ナトリウム	833mg	1276mg	ナトリウム	900mg	1341mg	ナトリウム	615mg	1611mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	4.1g
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	599kcal	1415kcal	エネルギー	615kcal	1443kcal	エネルギー	687kcal	1504kcal	エネルギー	587kcal	1406kcal	エネルギー	669kcal	1547kcal
蛋白質	35.2g	53.7g	蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	41.5g	59.9g	蛋白質	30.6g	49.0g	蛋白質	26.9g	47.0g
脂質	32.5g	36.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.4g	32.0g	脂質	35.0g	38.8g
炭水化物	41.8g	211.6g	炭水化物	60.1g	232.9g	炭水化物	53.9g	224.1g	炭水化物	53.0g	223.5g	炭水化物	64.4g	246.7g
ナトリウム	2098mg	3425mg	ナトリウム	2392mg	3716mg	ナトリウム	2047mg	3376mg	ナトリウム	2155mg	3479mg	ナトリウム	1844mg	3727mg
食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g	9.5g

★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21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
麩と大根の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚焼玉子	卵麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ふきの含め煮	乳麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	
インゲンのごま和え	麦		昆布の佃煮	麦		人参しりしり	麦		蕪と柚子の甘酢漬			スパマト炒め	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	7.1g	10.8g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	17.8g	50.8g
ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	621mg	1061mg	ナトリウム	476mg	916mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	489mg	929mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の青じそ焼	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		照焼チキン	麦		アジのカレー焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参煮	麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		菜の花		
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		夏野菜の和え物	麦		具沢山きんぴら	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
青菜のわさび和え	卵麦		★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		和風コースロー	卵麦		蓮根とひじきのサラダ	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	250kcal	409kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂質	16.1g	16.8g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.7g	55.7g
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	1167mg	1607mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	740mg	1180mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のマーメレード煮	麦		ポークジンジャー	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		田楽煮	麦		ハムカツ	乳麦	
チンゲン菜ソテー	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		法蓮草			ナスの挽肉炒め	乳麦		オクラのベベロンチーノ		
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		切干大根の韓国風炒め	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		枝豆とコーンのサラダ	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	214kcal	373kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	304kcal	463kcal
蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	20.7g	24.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.8g	13.5g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.3g	20.0g
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	23.9g	56.9g
ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	615mg	1055mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal
蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	41.5g	52.6g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	26.9g	38.0g
脂質	32.5g	34.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	35.0g	37.1g
炭水化物	41.8g	140.8g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	64.4g	163.4g
ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2047mg	3367mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	1844mg	3164mg
食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g	8.1g

★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)

7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
きのこの玉子とじ	卵乳麦		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	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		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	
★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	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g
ナトリウム	631mg	1154mg	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
食塩相当量	1.6g	2.9g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉の生姜焼	乳麦		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	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		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	
若芽の酢味噌和え	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	
★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	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の味噌煮	乳麦		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	
赤玉南瓜の煮物	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	
ブロッコリーの煮物	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	
★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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g
炭水化物	23.1g	61.5g	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	21.9g	60.3g
ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	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
★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	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal
蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g
脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g
炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g
ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g

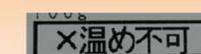
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



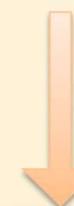
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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