

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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ばろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 え麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	192kcal	449kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.0g	17.0g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	553mg	781mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.7g	20.4g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.1g	14.0g
	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.2g	66.9g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	806mg	954mg	ナトリウム	619mg	845mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g
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			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 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 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 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			
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	17.2g	71.9g
	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	31.9g	35.1g
	炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	49.1g	212.7g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	48.9g	214.1g	炭水化物	44.4g	210.1g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2222mg	2823mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2079mg	2681mg	ナトリウム	2025mg	2625mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	828kcal	1612kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.5g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	38.9g	42.1g
	炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	78.0g	241.6g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.3g	炭水化物	73.3g	239.0g
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2299mg	2900mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2155mg	2757mg	ナトリウム	2102mg	2702mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.8g

※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

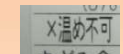


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵麦え 麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	693mg	694mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	13.1g	13.6g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.2g	53.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	619mg	620mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食		間食		間食		間食		間食		間食		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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮まし ひじきとアサリのさっぱり煮	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 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	233kcal	426kcal			
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	44.4g	170.1g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

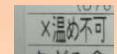


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22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 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★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 若芽のごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	麦 乳麦 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 266kcal	509kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 261kcal	504kcal	エネルギー 286kcal	529kcal	エネルギー 285kcal	528kcal
たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 4.3g	8.4g	たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 5.9g	10.0g
脂質 18.5g	19.1g	脂質 13.0g	13.6g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 19.1g	19.7g	脂質 17.8g	18.4g
炭水化物 16.7g	69.5g	炭水化物 27.2g	80.0g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 16.8g	69.6g	炭水化物 23.7g	76.5g
ナトリウム 507mg	508mg	ナトリウム 728mg	729mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 427mg	428mg	ナトリウム 631mg	632mg
カリウム 349mg	410mg	カリウム 412mg	473mg	カリウム 404mg	465mg	カリウム 212mg	273mg	カリウム 344mg	405mg
リン 93mg	158mg	リン 110mg	175mg	リン 89mg	154mg	リン 150mg	215mg	リン 98mg	163mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 和風マヨネーズ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	卵麦 乳麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 372kcal	615kcal	エネルギー 346kcal	589kcal
たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 13.3g	17.4g	たんぱく質 11.4g	15.5g
脂質 23.9g	24.5g	脂質 23.6g	24.2g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 24.1g	24.7g	脂質 22.8g	23.4g
炭水化物 23.3g	76.1g	炭水化物 18.6g	71.4g	炭水化物 22.7g	75.5g	炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 24.6g	77.4g
ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 751mg	752mg	ナトリウム 621mg	622mg	ナトリウム 623mg	624mg
カリウム 563mg	624mg	カリウム 555mg	616mg	カリウム 481mg	542mg	カリウム 541mg	602mg	カリウム 504mg	565mg
リン 178mg	243mg	リン 135mg	200mg	リン 129mg	194mg	リン 200mg	265mg	リン 178mg	243mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎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 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ スパソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのベロロンチーノ 大根の柚香煮 さつま芋サラダ	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 333kcal	576kcal	エネルギー 370kcal	613kcal	エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 328kcal	571kcal
たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 12.9g	17.0g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 12.5g	16.6g
脂質 17.9g	18.5g	脂質 21.3g	21.9g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 16.7g	17.3g	脂質 18.5g	19.1g
炭水化物 34.1g	86.9g	炭水化物 32.0g	84.8g	炭水化物 26.7g	79.5g	炭水化物 41.0g	93.8g	炭水化物 25.7g	78.5g
ナトリウム 745mg	746mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 708mg	709mg	ナトリウム 794mg	795mg	ナトリウム 450mg	451mg
カリウム 412mg	473mg	カリウム 558mg	619mg	カリウム 531mg	592mg	カリウム 309mg	370mg	カリウム 639mg	700mg
リン 96mg	161mg	リン 156mg	221mg	リン 161mg	226mg	リン 104mg	169mg	リン 160mg	225mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.1g	1.1g
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 958kcal	1687kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 999kcal	1728kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal
たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 25.6g	37.9g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 29.8g	42.1g
脂質 60.3g	62.1g	脂質 57.9g	59.7g	脂質 61.9g	63.7g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 59.1g	60.9g
炭水化物 74.1g	232.5g	炭水化物 77.8g	236.2g	炭水化物 74.3g	232.7g	炭水化物 81.4g	239.8g	炭水化物 74.0g	232.4g
ナトリウム 1978mg	1981mg	ナトリウム 2326mg	2329mg	ナトリウム 2151mg	2154mg	ナトリウム 1842mg	1845mg	ナトリウム 1704mg	1707mg
カリウム 1324mg	1507mg	カリウム 1525mg	1708mg	カリウム 1416mg	1599mg	カリウム 1062mg	1245mg	カリウム 1487mg	1670mg
リン 367mg	562mg	リン 574mg	749mg	リン 574mg	749mg	リン 454mg	649mg	リン 436mg	631mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 6.0g	6.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.3g	4.3g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal
たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 31.7g	44.0g	たんぱく質 26.0g	38.3g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 30.2g	42.5g
脂質 60.4g	62.2g	脂質 58.0g	59.8g	脂質 62.0g	63.8g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 59.2g	61.0g
炭水化物 89.6g	248.0g	炭水化物 93.0g	251.4g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 92.9g	251.3g	炭水化物 89.5g	247.9g
ナトリウム 1981mg	1984mg	ナトリウム 2327mg	2330mg	ナトリウム 2154mg	2157mg	ナトリウム 1845mg	1848mg	ナトリウム 1707mg	1710mg
カリウム 1384mg	1567mg	カリウム 1582mg	1765mg	カリウム 1476mg	1659mg	カリウム 1118mg	1301mg	カリウム 1547mg	1730mg
リン 374mg	569mg	リン 404mg	599mg	リン 386mg	581mg	リン 460mg	655mg	リン 443mg	638mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 6.0g	6.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.3g	4.3g
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 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal
たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 31.7g	44.0g	たんぱく質 26.0g	38.3g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 30.2g	42.5g
脂質 60.4g	62.2g	脂質 58.0g	59.8g	脂質 62.0g	63.8g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 59.2g	61.0g
炭水化物 89.6g	248.0g	炭水化物 93.0g	251.4g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 92.9g	251.3g	炭水化物 89.5g	247.9g
ナトリウム 1981mg	1984mg	ナトリウム 2327mg	2330mg	ナトリウム 2154mg	2157mg	ナトリウム 1845mg	1848mg	ナトリウム 1707mg	1710mg
カリウム 1384mg	1567mg	カリウム 1582mg	1765mg	カリウム 1476mg	1659mg	カリウム 1118mg	1301mg	カリウム 1547mg	1730mg
リン 374mg	569mg	リン 404mg	599mg	リン 386mg	581mg	リン 460mg	655mg	リン 443mg	638mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 6.0g	6.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.3g	4.3g

※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。

×温め不可

このマーク



- 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）

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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						
★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁								
		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦落 麦 麦落 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 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 フルセット 198kcal 468kcal 8.3g 14.1g 11.7g 12.6g 15.4g 72.6g 494mg 935mg 1.3g 2.4g		フルセット 468kcal 14.1g 12.6g 72.6g 935mg 2.4g		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 フルセット 163kcal 429kcal 11.9g 17.6g 6.9g 7.8g 13.5g 69.8g 649mg 1092mg 1.7g 2.8g		フルセット 429kcal 17.6g 7.8g 69.8g 1092mg 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 フルセット 68kcal 338kcal 2.6g 8.5g 0.6g 1.5g 13.2g 70.5g 500mg 966mg 1.3g 2.5g		フルセット 338kcal 8.5g 1.5g 70.5g 966mg 2.5g			
★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁								
		乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			麦落 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵 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 フルセット 194kcal 462kcal 8.6g 14.3g 9.2g 10.1g 20.1g 76.9g 742mg 1185mg 1.9g 3.0g		フルセット 462kcal 14.3g 10.1g 76.9g 1185mg 3.0g		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 フルセット 221kcal 487kcal 10.3g 16.1g 10.8g 11.7g 20.6g 77.0g 854mg 1296mg 2.2g 3.3g		フルセット 487kcal 16.1g 11.7g 77.0g 1296mg 3.3g		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 フルセット 218kcal 485kcal 13.9g 19.8g 11.7g 12.6g 15.2g 71.7g 733mg 1177mg 1.9g 3.0g		フルセット 485kcal 19.8g 12.6g 71.7g 1177mg 3.0g			
★やわらかごはん180g プリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁								
		乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 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 フルセット 248kcal 520kcal 17.3g 23.5g 11.3g 12.3g 17.6g 74.8g 714mg 1155mg 1.8g 2.9g		フルセット 520kcal 23.5g 12.3g 74.8g 1155mg 2.9g		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 フルセット 271kcal 545kcal 11.6g 17.4g 18.0g 18.9g 14.3g 72.5g 712mg 1153mg 1.8g 2.9g		フルセット 545kcal 17.4g 18.9g 72.5g 1153mg 2.9g		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 フルセット 364kcal 630kcal 13.1g 18.7g 25.2g 26.1g 22.1g 78.0g 765mg 1208mg 1.9g 3.1g		フルセット 630kcal 18.7g 26.1g 78.0g 1208mg 3.1g			
★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。			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 フルセット 640kcal 1450kcal 34.2g 51.9g 32.2g 35.0g 53.1g 224.3g 1950mg 3275mg 5.0g 8.3g		フルセット 1450kcal 51.9g 35.0g 224.3g 3275mg 8.3g		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 フルセット 655kcal 1461kcal 33.8g 51.1g 35.7g 38.4g 48.4g 219.3g 2215mg 3541mg 5.7g 9.0g		フルセット 1461kcal 51.1g 38.4g 219.3g 3541mg 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 フルセット 650kcal 1453kcal 29.6g 47.0g 37.5g 40.2g 50.5g 220.2g 1998mg 3351mg 5.1g 8.6g		フルセット 1453kcal 47.0g 40.2g 220.2g 3351mg 8.6g	

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）

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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					
★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			麦落 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	148kcal	307kcal		
蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.1g	9.8g		
脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.8g	9.5g		
炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	11.0g	44.0g		
ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	487mg	927mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	500mg	940mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	698mg	1138mg		
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
★全粥240g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			麦落 麦 麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵 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	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	201kcal	360kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	276kcal	435kcal		
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	8.7g	12.4g		
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	14.8g	15.5g		
炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	26.8g	59.8g		
ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	932mg	1372mg		
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g		
★全粥240g プリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁				★全粥240g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	364kcal	523kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	210kcal	369kcal		
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.6g	19.3g		
脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	25.2g	25.9g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.8g	8.5g		
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.5g	51.5g		
ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	697mg	1137mg		
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal		
蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	30.4g	41.5g		
脂質	32.2g	34.3g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	31.4g	33.5g		
炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	56.3g	155.3g		
ナトリウム	1950mg	3270mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	2215mg	3535mg	ナトリウム	1998mg	3318mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2327mg	3647mg		
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g		

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

お食事の作り方



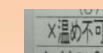
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

