

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1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 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦	卵麦 麦 麦				
	エネルギー	149kcal	403kcal	エネルギー	132kcal	388kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	133kcal	397kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	8.4g	13.6g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	4.8g	10.4g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	7.2g	8.1g
	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	11.8g	67.9g
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	457mg	604mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	621mg	847mg	ナトリウム	603mg	830mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん150g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ぜんまいとミンチの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g あぶらかれない味噌煮 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)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックソテー 五色煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦				
	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	242kcal	506kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	17.5g	23.8g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	25.2g	81.0g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	11.8g	66.2g
ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	636mg	883mg	ナトリウム	942mg	1168mg	ナトリウム	846mg	1073mg	ナトリウム	677mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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 ◎バナナ90g						
	★ごはん150g サワラの磯辺焼 きのこソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦か 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 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 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め和え カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 乳麦 乳麦落					
エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	211kcal	484kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	278kcal	546kcal	
たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	16.5g	22.8g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	19.0g	25.0g	
脂質	10.7g	11.5g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	13.9g	15.5g	
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	13.9g	69.7g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	20.1g	75.2g	
ナトリウム	861mg	1090mg	ナトリウム	804mg	1030mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	716mg	864mg	ナトリウム	858mg	1087mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
合計	エネルギー	617kcal	1393kcal	エネルギー	606kcal	1391kcal	エネルギー	641kcal	1426kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	640kcal	1426kcal
	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	41.6g	58.2g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	41.6g	58.3g	たんぱく質	41.3g	58.0g
	脂質	29.3g	32.5g	脂質	29.7g	32.9g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	33.0g	36.3g
	炭水化物	45.5g	209.5g	炭水化物	42.1g	207.7g	炭水化物	49.5g	215.1g	炭水化物	49.0g	214.4g	炭水化物	43.7g	209.3g
	ナトリウム	2232mg	2836mg	ナトリウム	1897mg	2517mg	ナトリウム	2227mg	2828mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2138mg	2762mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	838kcal	1623kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	50.5g	66.5g	たんぱく質	47.7g	64.3g	たんぱく質	48.7g	65.3g	たんぱく質	49.0g	65.7g	たんぱく質	48.2g	64.9g
	脂質	36.3g	39.5g	脂質	36.8g	40.0g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	40.0g	43.3g
	炭水化物	74.4g	238.4g	炭水化物	74.0g	239.6g	炭水化物	77.3g	242.9g	炭水化物	77.9g	243.3g	炭水化物	72.6g	238.2g
	ナトリウム	2309mg	2913mg	ナトリウム	1971mg	2591mg	ナトリウム	2303mg	2904mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2212mg	2836mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

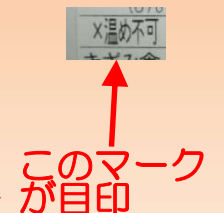


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

8月28日(月)			8月29日(火)			8月30日(水)			8月31日(木)			9月1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 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス	卵 麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 チキンアラビアータ ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え	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	149kcal	342kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	133kcal	326kcal
たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	4.8g	8.1g
脂質	5.7g	6.2g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.2g	7.7g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	603mg	604mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 乳麦 麦		★ごはん120g メバルみりん焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ぜんまいとミンチの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 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	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮	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	252kcal	445kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	25.2g	67.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	942mg	943mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎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 ◎バナナ90g		
★ごはん120g サワラの磯辺焼 きのこソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦か 乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦		★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦落 乳麦 乳麦落	
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	216kcal	409kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	19.0g	22.3g
脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.9g	14.4g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	20.1g	62.0g
ナトリウム	861mg	862mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	858mg	859mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	617kcal	1196kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g
脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	33.0g	34.5g
炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	43.7g	169.4g
ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2138mg	2141mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	838kcal	1417kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	48.2g	58.1g
脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	40.0g	41.5g
炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	72.6g	198.3g
ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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、商品は使用日に限定して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

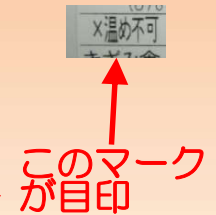


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1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 大根とひじきの煮物 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦か 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 ナスと麩の炒め煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 菜の花のクリーム煮 明太ポテトサラダ	卵乳麦落か 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のレモン煮 中華サラダ	乳麦 麦 乳麦						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット				
	エネルギー	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.6g	14.2g	
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	39.7g	92.5g	
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	495mg	496mg	
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	446mg	507mg	
	リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	123mg	188mg	リン	109mg	174mg	リン	76mg	141mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん 豚バラチンジャオ 青のりポテトサラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら れんこんサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエッグ	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				
	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	11.3g	64.1g	
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	534mg	535mg	
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	498mg	559mg	
	リン	150mg	215mg	リン	140mg	205mg	リン	95mg	160mg	リン	142mg	207mg	リン	180mg	245mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー カリフラワーの塩炒め マッシュサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツソテー スイートおさつ 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	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				
	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	49.5g	102.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg	
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	691mg	752mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg	
	リン	165mg	230mg	リン	137mg	202mg	リン	184mg	249mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g	
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	76.3g	234.7g	
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1352mg	1535mg	
	リン	451mg	643mg	リン	348mg	543mg	リン	402mg	597mg	リン	433mg	628mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.7g	60.5g		
炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	91.5g	249.9g		
ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1936mg	1939mg		
カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1409mg	1592mg		
リン	454mg	649mg	リン	355mg	550mg	リン	408mg	603mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

お食事の作り方

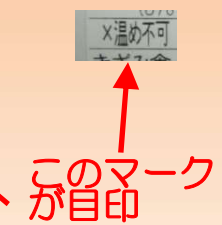


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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、商品は使用日に限定して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28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1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 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 和風サラダ	麦乳卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え	卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 乳麦 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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	518mg	590mg
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦 乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	287kcal	577kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	289kcal	579kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	623mg	695mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	484mg	556mg
	リン	214mg	291mg	リン	220mg	297mg	リン	150mg	227mg	リン	135mg	212mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 麩とえのきのさっと煮 バンバンジーサラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦 麦	★ごはん180g アジのグラッセ 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 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	286kcal	576kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.5g	76.4g
	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	522mg	594mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	255mg	332mg	リン	216mg	293mg	リン	165mg	242mg	リン	204mg	281mg
	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	1.5g	1.5g
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	793kcal	1663kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.6g	50.7g
	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	47.4g	236.1g
	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1632mg	1848mg
	リン	568mg	799mg	リン	537mg	692mg	リン	461mg	692mg	リン	491mg	722mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	895kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g
脂質		47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.8g	50.9g
炭水化物		84.1g	272.8g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	70.4g	259.1g
ナトリウム		1746mg	1749mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2088mg	2091mg
カリウム		1703mg	1919mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1745mg	1961mg
リン		574mg	805mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	503mg	734mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

お食事の作り方

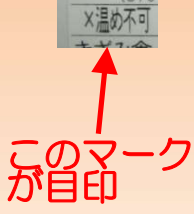


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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、商品は使用日に限定して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28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1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 大根と豚肉の甘辛煮 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	麦落 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 一夜漬(大根) ★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 きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 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 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 200kcal 7.7g 11.6g 15.1g 701mg 1.8g	フルセット 477kcal 14.1g 13.3g 71.6g 1143mg 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 101kcal 5.8g 4.3g 9.4g 543mg 1.4g	フルセット 373kcal 11.8g 5.2g 66.8g 987mg 2.5g	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 125kcal 3.2g 6.9g 13.2g 620mg 1.6g	フルセット 399kcal 9.0g 7.8g 71.4g 1081mg 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 7.6g 5.9g 14.5g 618mg 1.6g	フルセット 414kcal 13.7g 6.9g 71.8g 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 132kcal 6.2g 4.9g 15.5g 532mg 1.4g	フルセット 404kcal 12.1g 5.8g 73.1g 974mg 2.5g
★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 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 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 ポテトマサラダ ★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 フレンチマカロニ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 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 280kcal 9.9g 14.8g 26.0g 843mg 2.1g	フルセット 552kcal 16.0g 15.8g 83.2g 1304mg 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 257kcal 8.0g 12.2g 26.8g 939mg 2.4g	フルセット 534kcal 14.4g 13.9g 83.2g 1382mg 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 305kcal 13.4g 16.5g 24.3g 840mg 2.1g	フルセット 572kcal 19.2g 17.4g 80.8g 1282mg 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 257kcal 11.5g 10.0g 26.5g 775mg 2.0g	フルセット 524kcal 17.1g 10.9g 82.9g 1219mg 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 207kcal 8.2g 10.0g 22.1g 878mg 2.2g	フルセット 479kcal 14.3g 11.0g 79.3g 1319mg 3.4g
★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 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 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 卵乳麦 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 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 198kcal 15.1g 9.8g 11.8g 662mg 1.7g	フルセット 465kcal 21.0g 10.7g 68.5g 1104mg 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 296kcal 13.8g 16.2g 23.0g 763mg 1.9g	フルセット 563kcal 19.4g 17.1g 79.5g 1206mg 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 280kcal 13.6g 15.8g 22.7g 762mg 1.9g	フルセット 551kcal 19.4g 16.7g 79.9g 1205mg 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 263kcal 11.7g 16.9g 15.1g 962mg 2.4g	フルセット 532kcal 17.8g 17.9g 71.8g 1405mg 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 289kcal 13.3g 17.5g 20.0g 849mg 2.2g	フルセット 565kcal 19.7g 19.2g 76.2g 1290mg 3.3g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 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	麦落 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 一夜漬(大根) ★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 きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 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 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 678kcal 32.7g 36.2g 52.9g 2206mg 5.6g	フルセット 1494kcal 51.1g 39.8g 223.3g 3551mg 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 654kcal 27.6g 32.7g 59.2g 2245mg 5.7g	フルセット 1470kcal 45.6g 36.2g 229.5g 3575mg 9.1g	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 710kcal 30.2g 39.2g 60.2g 2222mg 5.6g	フルセット 1522kcal 47.6g 41.9g 232.1g 3568mg 9.1g	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 661kcal 30.8g 32.8g 56.1g 2355mg 6.0g	フルセット 1470kcal 48.6g 35.7g 226.5g 3684mg 9.4g	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 628kcal 27.7g 32.4g 57.6g 2259mg 5.8g	フルセット 1448kcal 46.1g 36.0g 228.6g 3583mg 9.2g

★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

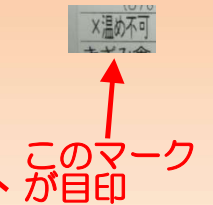


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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28日(月)			8月29日(火)			8月30日(水)			8月31日(木)			9月1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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	白菜と麩の玉子とじ	卵	麦	白身魚のしんじょう	卵	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		白菜のとりみ煮	麦	
キャベツとベーコンのごま酢和え	卵	乳	一夜漬(大根)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		大根なます	麦		ポテトチキン	卵	
★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	200kcal	359kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	11.6g	12.3g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	4.9g	5.6g
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	15.5g	48.5g
ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	532mg	972mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのトマト煮込み	卵	乳	鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳	麦	鶏の幽庵焼き	麦		キーマカレーのルー	乳	
インゲンソテー	乳	麦	春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳	麦	オクラのペペロンチーノ			切干とインゲンの煮物	麦	
五色煮豆	卵	麦	ポテトマサラダ	卵	乳	フレンチマカロニ	卵	乳	里芋と白菜の味噌煮	麦		コールスローサラダ	卵	
玉子スパサラダ	卵	乳	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳	麦	★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦								★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	22.1g	55.1g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	878mg	1318mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの照焼	麦		キャベツメンチ	卵	乳	肉団子の中華炒め	卵	乳	さば塩焼			生姜焼き	麦	
人参グラッセ	乳	麦	法蓮草ソテー	乳	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		ナスのオランダ煮	麦	
鶏肉のすき焼煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵	乳	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	菜の花とツナの辛子和え	麦	
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	198kcal	357kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.0g	53.0g
ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	849mg	1289mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	678kcal	1155kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	27.7g	38.8g
脂質	36.2g	38.3g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	39.2g	41.3g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	32.4g	34.5g
炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	59.2g	158.2g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	57.6g	156.6g
ナトリウム	2206mg	3526mg	ナトリウム	2245mg	3565mg	ナトリウム	2222mg	3542mg	ナトリウム	2355mg	3675mg	ナトリウム	2259mg	3579mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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

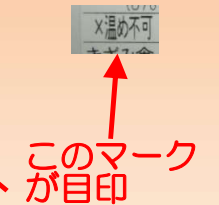


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



週間献立表 (ムース食)

8月28日(月)			8月29日(火)			8月30日(水)			8月31日(木)			9月1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	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g
ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	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	卵乳麦か		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	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg
食塩相当量	1.8g	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	1.8g	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	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
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	7.6g	11.4g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g
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	22.0g	60.4g
ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg
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
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	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g
脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g
炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g
ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	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。



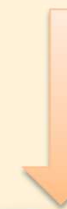
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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