

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21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 オムレット ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦か	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	211kcal	466kcal	エネルギー	175kcal	437kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.2g	15.2g	たんぱく質	7.4g	13.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	9.0g	9.9g
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.9g	71.3g	炭水化物	17.9g	73.6g	
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 乳麦落麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 卵乳麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	258kcal	512kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g
炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	13.9g	68.1g	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.2g	69.6g	
ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	565mg	713mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	864mg	1012mg	
食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦か	★ごはん150g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	196kcal	463kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	12.4g	18.2g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	10.8g	12.4g
炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	12.5g	67.5g	
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	710mg	938mg	ナトリウム	687mg	914mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	622kcal	1400kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	42.3g	58.6g	たんぱく質	40.8g	56.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	26.7g	29.4g	脂質	32.3g	35.6g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.2g	213.3g	炭水化物	53.4g	218.6g	炭水化物	45.6g	210.7g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2051mg	2674mg	ナトリウム	2073mg	2754mg	ナトリウム	2206mg	2807mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	33.7g	36.4g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.1g	245.2g	炭水化物	82.3g	247.5g	炭水化物	73.4g	238.5g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2125mg	2748mg	ナトリウム	2147mg	2828mg	ナトリウム	2282mg	2883mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

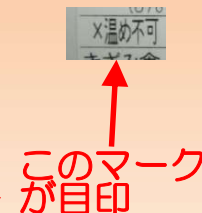


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21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 オムレット ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落		★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 卵麦 麦か		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	18.6g	60.5g
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	690mg	691mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ	乳麦 乳麦 卵		★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え	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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g
脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g
ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 麦か		★ごはん120g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	16.8g	20.1g
脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	14.0g	14.5g
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	789mg	790mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g
脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.7g	28.2g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.4g	33.9g
炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	53.4g	179.1g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	49.1g	174.8g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.7g	35.2g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.4g	40.9g
炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	78.0g	203.7g
ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2315mg	2318mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

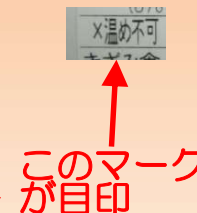


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21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 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵	★ごはん150g がんとどきの含め煮 バジルポテトチキン ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 人参の炒り煮 カラフルサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 切干大根のカレーきんぴら 野菜のごま和え	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 パインキャロットラベ	卵乳麦 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 287kcal	530kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 271kcal	514kcal	エネルギー 189kcal	432kcal	エネルギー 144kcal	387kcal
たんぱく質 8.1g	12.2g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 4.5g	8.6g
脂質 16.7g	17.3g	脂質 22.2g	22.8g	脂質 16.3g	16.9g	脂質 11.8g	12.4g	脂質 6.5g	7.1g
炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 19.4g	72.2g	炭水化物 24.8g	77.6g	炭水化物 15.5g	68.3g	炭水化物 17.9g	70.7g
ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 794mg	795mg	ナトリウム 559mg	560mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 563mg	564mg
カリウム 428mg	489mg	カリウム 407mg	468mg	カリウム 500mg	561mg	カリウム 238mg	299mg	カリウム 297mg	358mg
リン 132mg	197mg	リン 161mg	226mg	リン 106mg	171mg	リン 81mg	146mg	リン 68mg	133mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マセドニアンサラダ	麦落 麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー ジャガタきんぴら フレンチマカロニ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g チーズささみフライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 マカロニとパブリカのサラダ	乳麦 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 382kcal	625kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 371kcal	614kcal	エネルギー 299kcal	542kcal	エネルギー 422kcal	665kcal
たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 9.9g	14.0g
脂質 25.3g	25.9g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 20.4g	21.0g	脂質 8.6g	9.2g	脂質 23.8g	24.4g
炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 36.7g	89.5g	炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 45.2g	98.0g	炭水化物 42.5g	95.3g
ナトリウム 813mg	814mg	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 540mg	541mg	ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 630mg	631mg
カリウム 466mg	527mg	カリウム 539mg	600mg	カリウム 461mg	522mg	カリウム 535mg	596mg	カリウム 477mg	538mg
リン 147mg	212mg	リン 137mg	202mg	リン 111mg	176mg	リン 131mg	196mg	リン 126mg	191mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん ジャガタの洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の甘酢漬	卵麦 麦	★ごはん150g スキンのアイオリソース チキンソテー 牛肉とひじきの炒め煮 コーンサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え	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 308kcal	551kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 471kcal	714kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 11.6g	15.7g
脂質 18.7g	19.3g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 34.8g	35.4g	脂質 27.3g	27.9g
炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 32.5g	85.3g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 25.2g	78.0g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 799mg	800mg	ナトリウム 701mg	702mg	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 637mg	638mg
カリウム 534mg	595mg	カリウム 496mg	557mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 376mg	437mg	カリウム 431mg	492mg
リン 148mg	213mg	リン 87mg	152mg	リン 113mg	178mg	リン 119mg	184mg	リン 168mg	233mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 979kcal	1708kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 962kcal	1691kcal
たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 28.6g	40.9g	たんぱく質 26.0g	38.3g
脂質 60.7g	62.5g	脂質 56.5g	58.3g	脂質 54.4g	56.2g	脂質 55.2g	57.0g	脂質 57.6g	59.4g
炭水化物 75.1g	233.5g	炭水化物 88.6g	247.0g	炭水化物 88.0g	246.4g	炭水化物 85.9g	244.3g	炭水化物 85.2g	243.6g
ナトリウム 2032mg	2035mg	ナトリウム 2154mg	2157mg	ナトリウム 1800mg	1803mg	ナトリウム 2049mg	2052mg	ナトリウム 1830mg	1833mg
カリウム 1428mg	1611mg	カリウム 1442mg	1625mg	カリウム 1446mg	1629mg	カリウム 1149mg	1332mg	カリウム 1205mg	1388mg
リン 427mg	622mg	リン 385mg	580mg	リン 330mg	525mg	リン 331mg	526mg	リン 362mg	557mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.6g	4.6g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 29.0g	41.3g	たんぱく質 26.3g	38.6g
脂質 60.8g	62.6g	脂質 56.6g	58.4g	脂質 54.5g	56.3g	脂質 55.3g	57.1g	脂質 57.7g	59.5g
炭水化物 90.3g	248.7g	炭水化物 104.1g	262.5g	炭水化物 103.2g	261.6g	炭水化物 101.4g	259.8g	炭水化物 100.4g	258.8g
ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2157mg	2160mg	ナトリウム 1801mg	1804mg	ナトリウム 2052mg	2055mg	ナトリウム 1831mg	1834mg
カリウム 1485mg	1668mg	カリウム 1502mg	1685mg	カリウム 1503mg	1686mg	カリウム 1209mg	1392mg	カリウム 1262mg	1445mg
リン 430mg	625mg	リン 392mg	587mg	リン 333mg	528mg	リン 338mg	533mg	リン 365mg	560mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.6g	4.6g

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

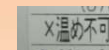


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 白菜とがんと煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	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 220kcal	510kcal	エネルギー 244kcal	534kcal	エネルギー 210kcal	500kcal	エネルギー 181kcal	471kcal	エネルギー 188kcal	478kcal
たんぱく質 8.5g	13.4g	たんぱく質 7.2g	12.1g	たんぱく質 7.9g	12.8g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 9.2g	14.1g
脂質 13.9g	14.6g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 13.9g	14.6g	脂質 7.6g	8.3g	脂質 8.4g	9.1g
炭水化物 15.3g	78.2g	炭水化物 20.2g	83.1g	炭水化物 15.1g	78.0g	炭水化物 19.3g	82.2g	炭水化物 18.7g	81.6g
ナトリウム 528mg	529mg	ナトリウム 333mg	334mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 620mg	621mg	ナトリウム 781mg	782mg
カリウム 486mg	558mg	カリウム 383mg	455mg	カリウム 314mg	386mg	カリウム 582mg	654mg	カリウム 287mg	359mg
リン 132mg	209mg	リン 144mg	221mg	リン 106mg	183mg	リン 160mg	237mg	リン 130mg	207mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 0.8g	0.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g
★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦落 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 274kcal	564kcal	エネルギー 278kcal	568kcal	エネルギー 301kcal	591kcal	エネルギー 297kcal	587kcal	エネルギー 367kcal	657kcal
たんぱく質 17.4g	22.3g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 13.6g	18.5g
脂質 11.9g	12.6g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 17.2g	17.9g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 27.6g	28.3g
炭水化物 27.1g	90.0g	炭水化物 25.4g	88.3g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 14.9g	77.8g
ナトリウム 886mg	887mg	ナトリウム 776mg	777mg	ナトリウム 805mg	806mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 749mg	750mg
カリウム 725mg	797mg	カリウム 633mg	705mg	カリウム 567mg	639mg	カリウム 515mg	587mg	カリウム 540mg	612mg
リン 225mg	302mg	リン 185mg	262mg	リン 188mg	265mg	リン 216mg	293mg	リン 168mg	245mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホクホクの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロックリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 塩とえのきのさつと煮 切干と人参のハリハリ	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 314kcal	604kcal	エネルギー 315kcal	605kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 308kcal	598kcal	エネルギー 242kcal	532kcal
たんぱく質 12.9g	17.8g	たんぱく質 15.3g	20.2g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 12.7g	17.6g	たんぱく質 17.2g	22.1g
脂質 21.4g	22.1g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 15.2g	15.9g	脂質 19.1g	19.8g	脂質 12.0g	12.7g
炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 22.6g	85.5g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 20.9g	83.8g	炭水化物 14.9g	77.8g
ナトリウム 542mg	543mg	ナトリウム 832mg	833mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 674mg	675mg
カリウム 369mg	441mg	カリウム 628mg	700mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 542mg	614mg	カリウム 514mg	586mg
リン 162mg	239mg	リン 211mg	288mg	リン 207mg	284mg	リン 200mg	277mg	リン 182mg	259mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	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 808kcal	1678kcal	エネルギー 837kcal	1707kcal	エネルギー 797kcal	1667kcal	エネルギー 786kcal	1656kcal	エネルギー 797kcal	1667kcal
たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 40.0g	54.7g
脂質 47.2g	49.3g	脂質 45.8g	47.9g	脂質 46.3g	48.4g	脂質 43.6g	45.7g	脂質 48.0g	50.1g
炭水化物 57.8g	246.5g	炭水化物 68.2g	256.9g	炭水化物 54.2g	242.9g	炭水化物 58.4g	247.1g	炭水化物 48.5g	237.2g
ナトリウム 1956mg	1959mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 2027mg	2030mg	ナトリウム 2204mg	2207mg
カリウム 1580mg	1796mg	カリウム 1644mg	1860mg	カリウム 1387mg	1603mg	カリウム 1639mg	1855mg	カリウム 1341mg	1557mg
リン 519mg	750mg	リン 771mg	1011mg	リン 501mg	732mg	リン 576mg	807mg	リン 480mg	711mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g
おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー 936kcal	1806kcal	エネルギー 933kcal	1803kcal	エネルギー 923kcal	1793kcal	エネルギー 914kcal	1784kcal	エネルギー 923kcal	1793kcal
たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 40.9g	55.6g	たんぱく質 40.6g	55.3g
脂質 47.4g	49.5g	脂質 46.0g	48.1g	脂質 46.5g	48.6g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 48.2g	50.3g
炭水化物 88.7g	277.4g	炭水化物 91.2g	279.9g	炭水化物 84.7g	273.4g	炭水化物 89.3g	278.0g	炭水化物 79.0g	267.7g
ナトリウム 1962mg	1965mg	ナトリウム 1947mg	1950mg	ナトリウム 2138mg	2141mg	ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2206mg	2209mg
カリウム 1700mg	1916mg	カリウム 1757mg	1973mg	カリウム 1501mg	1717mg	カリウム 1759mg	1975mg	カリウム 1455mg	1671mg
リン 533mg	764mg	リン 552mg	783mg	リン 507mg	738mg	リン 590mg	821mg	リン 486mg	717mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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)	

お食事の作り方

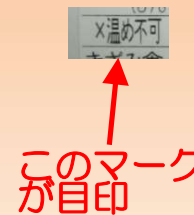


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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）

6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21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		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
インゲンのごま和え	麦		切干と若芽のごま和え	麦		ひじきの五目煮	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		白菜と若芽のナムル	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	128kcal	398kcal	エネルギー	86kcal	352kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	80kcal	361kcal	エネルギー	150kcal	423kcal
蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	2.7g	9.2g	蛋白質	6.1g	12.1g
脂質	6.3g	7.2g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	9.5g	10.5g
炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	10.9g	68.2g
ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	701mg	1143mg	ナトリウム	552mg	996mg	ナトリウム	454mg	895mg	ナトリウム	732mg	1174mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	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			★やわらかごはん180g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			サワラの磯辺焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
ごぼう大豆	麦		ツナじゃがバター	乳麦		担々風春雨	麦落		ピーマンのおかか和え	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつま芋のからしまヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	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	346kcal	616kcal	エネルギー	221kcal	498kcal	エネルギー	224kcal	490kcal	エネルギー	247kcal	520kcal	エネルギー	282kcal	550kcal
蛋白質	15.1g	21.1g	蛋白質	11.8g	18.0g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	16.9g	23.0g	蛋白質	8.6g	14.4g
脂質	17.5g	18.5g	脂質	10.8g	11.8g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	13.5g	14.5g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	31.7g	88.5g	炭水化物	19.8g	77.9g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	28.0g	84.7g
ナトリウム	962mg	1406mg	ナトリウム	694mg	1135mg	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	847mg	1289mg	ナトリウム	901mg	1345mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★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		
プリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			鶏肉のレモン風味焼			あぶらかれいみりん焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ			法蓮草			チンゲン菜ソテー	乳麦		竹輪の辛子炒め	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★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	265kcal	537kcal	エネルギー	310kcal	588kcal	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	335kcal	602kcal	エネルギー	246kcal	517kcal
蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	13.2g	19.8g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	15.4g	21.3g	蛋白質	15.4g	21.2g
脂質	13.4g	14.4g	脂質	15.5g	17.2g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	22.7g	23.6g	脂質	12.7g	13.6g
炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	25.7g	82.3g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	17.0g	73.3g	炭水化物	16.6g	73.9g
ナトリウム	658mg	1100mg	ナトリウム	1047mg	1491mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	767mg	1211mg	ナトリウム	647mg	1089mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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	739kcal	1551kcal	エネルギー	617kcal	1438kcal	エネルギー	688kcal	1494kcal	エネルギー	662kcal	1483kcal	エネルギー	678kcal	1490kcal
蛋白質	38.5g	56.5g	蛋白質	30.8g	49.3g	蛋白質	34.5g	51.8g	蛋白質	35.0g	53.5g	蛋白質	30.1g	47.7g
脂質	37.2g	40.1g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	36.6g	39.3g	脂質	37.9g	41.5g	脂質	37.0g	39.8g
炭水化物	62.1g	233.3g	炭水化物	55.4g	226.5g	炭水化物	52.7g	223.6g	炭水化物	43.8g	214.7g	炭水化物	55.5g	226.8g
ナトリウム	2103mg	3430mg	ナトリウム	2442mg	3769mg	ナトリウム	2203mg	3530mg	ナトリウム	2068mg	3395mg	ナトリウム	2280mg	3608mg
食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.7g	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

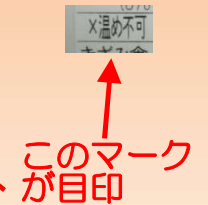


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)

6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21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		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
インゲンのごま和え	麦		切干と若芽のごま和え	麦		ひじきの五目煮	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		白菜と若芽のナムル	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	128kcal	287kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.9g	43.9g
ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	732mg	1172mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			サワラの磯辺焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
ごぼう大豆	麦		ツナじゃがバター	乳麦		担々風春雨	麦落		ピーマンのおかか和え	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつま芋のからしまヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	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	346kcal	505kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	17.5g	18.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	31.7g	64.7g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	28.0g	61.0g
ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	901mg	1341mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
プリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			鶏肉のレモン風味焼			あぶらかれいみりん焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ			法蓮草			チンゲン菜ソテー	乳麦		竹輪の辛子炒め	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★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	265kcal	424kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	15.4g	19.1g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	12.7g	13.4g
炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	16.6g	49.6g
ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	1047mg	1487mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	647mg	1087mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★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	739kcal	1216kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal
蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	30.1g	41.2g
脂質	37.2g	39.3g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	37.0g	39.1g
炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	55.5g	154.5g
ナトリウム	2103mg	3423mg	ナトリウム	2442mg	3762mg	ナトリウム	2203mg	3523mg	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	2280mg	3600mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.7g	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

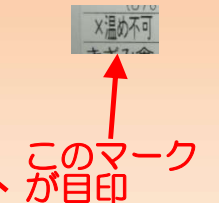


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

6月17日(月)			6月18日(火)			6月19日(水)			6月20日(木)			6月21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		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦	
一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	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	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g
脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g
炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	581mg	1107mg	ナトリウム	454mg	980mg	ナトリウム	609mg	1135mg	ナトリウム	625mg	1150mg	ナトリウム	568mg	1095mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	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	
もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	168kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g
ナトリウム	928mg	1456mg	ナトリウム	811mg	1338mg	ナトリウム	863mg	1391mg	ナトリウム	726mg	1253mg	ナトリウム	927mg	1454mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	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	284kcal	459kcal	エネルギー	210kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	336kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	20.0g	58.5g	炭水化物	18.3g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	807mg	1331mg	ナトリウム	860mg	1394mg	ナトリウム	721mg	1249mg	ナトリウム	758mg	1284mg	ナトリウム	867mg	1394mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	557kcal	1081kcal	エネルギー	505kcal	1025kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	988kcal
蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.5g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g
脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.7g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g
炭水化物	50.7g	166.0g	炭水化物	48.9g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g
ナトリウム	2316mg	3894mg	ナトリウム	2125mg	3712mg	ナトリウム	2193mg	3775mg	ナトリウム	2109mg	3687mg	ナトリウム	2362mg	3943mg
食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g

★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