

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪とインゲンの玉子とじ もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦落 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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	177kcal	434kcal	エネルギー	151kcal	413kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	8.6g	13.6g	たんぱく質	9.8g	15.5g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	6.9g	7.8g
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.7g	70.9g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	13.7g	69.4g	
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	597mg	745mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	571mg	797mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 ネギ味噌炒め イカのトマトマリネ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦えか 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	225kcal	481kcal	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	223kcal	480kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	207kcal	467kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	10.7g	15.9g	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	14.0g	19.4g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	10.6g	11.6g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.4g	76.2g	炭水化物	16.0g	71.2g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	17.9g	72.9g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	849mg	1075mg	ナトリウム	692mg	939mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	728mg	956mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 麦	★ごはん150g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵乳麦か	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブりのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 麦					
夕食	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	221kcal	483kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	232kcal	493kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	271kcal	527kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	18.7g	24.1g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g
	脂質	14.6g	15.5g	脂質	17.5g	18.3g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	15.1g	15.9g
	炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	13.5g	68.2g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	14.9g	69.6g
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	781mg	1009mg	ナトリウム	758mg	986mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	720mg	948mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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					
	エネルギー	611kcal	1383kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	629kcal	1407kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	39.7g	56.2g	たんぱく質	40.4g	56.8g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	40.7g	56.9g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.6g	33.0g	脂質	32.6g	35.3g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	50.6g	215.3g	炭水化物	47.1g	212.3g	炭水化物	43.2g	209.2g	炭水化物	46.5g	211.9g
ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2139mg	2841mg	ナトリウム	2240mg	2842mg	ナトリウム	2019mg	2701mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	811kcal	1594kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	836kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.8g	63.0g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	36.5g	39.8g	脂質	37.3g	40.7g	脂質	37.6g	40.0g	脂質	39.7g	42.4g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	78.4g	243.1g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	72.1g	238.1g	炭水化物	78.4g	243.8g
	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2303mg	2905mg	ナトリウム	2216mg	2918mg	ナトリウム	2314mg	2916mg	ナトリウム	2093mg	2775mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	大根とツナの炒め物	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹輪とインゲンの玉子とじ	ツナあっさり煮	麦	
	カリフラワーの甘酢漬	野菜のごま和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	カリフラワーのビーナッツ味噌和え	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	165kcal	358kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.6g	11.9g	
脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.2g	9.7g	
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	829mg	830mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サワラの味噌煮	大根とつくねの煮物	メンチカツ	メンチカツ	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	枝豆とかにかまの煮物	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	イカのトマトマリネ	切干と挽肉のオイスター炒め	切干と挽肉のオイスター炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	菜の花と人参の白和え	麦	
	若芽としらすのおひたし		法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物		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	225kcal	418kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	12.8g	16.1g	
脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	5.4g	5.9g	
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	19.2g	61.1g	
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉の香草焼	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	ブリの旨焼	麦	
	平さやいんげん	法蓮草と油揚げの煮物	ブロッコリー	ブロッコリー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ	麦	
	白菜の煮びたし	ひじきとごぼうのナムル	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	鶏ごぼう	麦	
	野菜サラダ		中華うま煮	中華うま煮	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	中華キャベツ	麦	
ドレッシング(小袋)												
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	221kcal	414kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	19.8g	23.1g	
脂質	14.6g	15.1g	脂質	17.5g	18.0g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	16.0g	16.5g	
炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	9.5g	51.4g	
ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	38.1g	163.8g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	43.2g	168.9g
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2240mg	2243mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	72.1g	197.8g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2314mg	2317mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

お食事の作り方

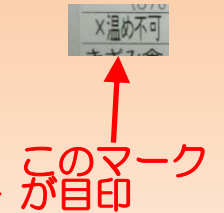


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り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。
 ※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40g管理食)

7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5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 白菜とがんもの煮物 さつま芋の甘露煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し 明太春雨サラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 枝豆とコーンのバター風味 ポテトビーンズサラダ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ マリネサラダ	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	221kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	
たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	4.5g	8.6g	
脂質	9.9g	10.5g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.2g	15.8g	
炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	33.2g	86.0g	
ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	295mg	296mg	
カリウム	621mg	682mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	321mg	382mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	503mg	564mg	
リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	92mg	157mg	リン	144mg	209mg	リン	83mg	148mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
★ごはん150g まぐろカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちやのゴマ煮 若芽のごま酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 平さやいんげん 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g シーフードカレーのルー ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	乳麦え 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	411kcal	654kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	
たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	14.4g	18.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	
脂質	25.6g	26.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.8g	23.4g	
炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	43.1g	95.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	27.0g	79.8g	
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	909mg	910mg	
カリウム	531mg	592mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	812mg	873mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	444mg	505mg	
リン	174mg	239mg	リン	146mg	211mg	リン	159mg	224mg	リン	115mg	180mg	リン	191mg	256mg	
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	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ パインキャロットラペ	乳麦 麦	★ごはん150g 肉じゃが キャベツの和風カレー煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボなす 竹輪の五色きんぴら 青のりポテトサラダ	麦落 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 野菜の味噌煮込み キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦 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	328kcal	571kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	
たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
脂質	16.8g	17.4g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	25.9g	26.5g	
炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	14.9g	67.7g	
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	742mg	743mg	
カリウム	546mg	607mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	470mg	531mg	
リン	144mg	209mg	リン	137mg	202mg	リン	145mg	210mg	リン	165mg	230mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	960kcal	1689kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	
たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	63.9g	65.7g	
炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	75.1g	233.5g	
ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	
カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1417mg	1600mg	
リン	430mg	625mg	リン	409mg	604mg	リン	396mg	591mg	リン	424mg	619mg	リン	415mg	610mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	64.0g	65.8g
	炭水化物	110.5g	268.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	86.6g	245.0g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1661mg	1844mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1473mg	1656mg
	リン	437mg	632mg	リン	415mg	610mg	リン	399mg	594mg	リン	431mg	626mg	リン	421mg	616mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

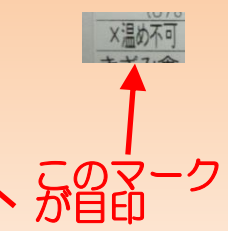


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	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	184kcal	474kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	234kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	525mg	597mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	553mg	625mg
	リン	148mg	225mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g ポークチャップ きのこじゃが芋のアーヒョ 鶏肉とオクラの中華風	乳 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 ベーコンのごま酢和え	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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	12.3g	75.2g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	623mg	623mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	503mg	575mg
	リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	85mg	162mg	リン	184mg	261mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	276mg	348mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	132mg	209mg	リン	201mg	278mg	リン	170mg	247mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	824kcal	1694kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2042mg	2045mg
	カリウム	1373mg	1589mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1577mg	1793mg
	リン	473mg	704mg	リン	535mg	766mg	リン	383mg	614mg	リン	509mg	740mg	リン	602mg	833mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	893kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g
脂質		49.3g	51.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.1g	48.2g
炭水化物		87.9g	276.6g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	75.4g	264.1g
ナトリウム		2103mg	2106mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
カリウム		1493mg	1709mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1691mg	1907mg
リン		487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	395mg	626mg	リン	523mg	754mg	リン	608mg	839mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

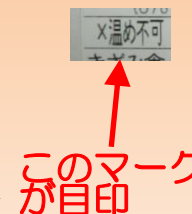


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5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	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	乳麦か 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦	
食	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	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	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	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	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	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	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	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
昼	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g チキンピカタ 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	
食	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	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	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	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	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	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	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	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
夕	★やわらかごはん180g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
食	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	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	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	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	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	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	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	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
合計	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	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	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	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	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	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	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	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

★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

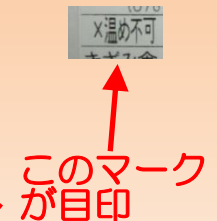


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5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	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	乳麦か 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 5.7g 脂質 6.8g 炭水化物 18.9g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 315kcal 9.4g 7.5g 51.9g 1238mg 3.1g		栄養価 エネルギー 154kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.0g 炭水化物 16.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 154kcal 12.2g 6.7g 49.9g 1298mg 3.3g		栄養価 エネルギー 91kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 250kcal 11.5g 3.1g 43.4g 1058mg 2.7g		栄養価 エネルギー 108kcal 蛋白質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 267kcal 10.4g 2.5g 48.8g 1002mg 2.5g		栄養価 エネルギー 112kcal 蛋白質 5.8g 脂質 3.6g 炭水化物 14.9g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 271kcal 9.5g 4.3g 47.9g 957mg 2.4g	
昼	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦		★全粥240g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g ブリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 223kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 382kcal 19.6g 10.7g 50.0g 1295mg 3.3g		栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 8.4g 脂質 13.7g 炭水化物 16.8g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 392kcal 12.1g 14.4g 49.8g 1301mg 3.3g		栄養価 エネルギー 259kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 23.5g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 418kcal 14.8g 13.9g 56.5g 1354mg 3.4g		栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.5g 炭水化物 17.0g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 448kcal 20.8g 17.2g 50.0g 1054mg 2.7g		栄養価 エネルギー 229kcal 蛋白質 7.7g 脂質 14.6g 炭水化物 18.3g ナトリウム 783mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 388kcal 11.4g 15.3g 51.3g 1223mg 3.1g	
夕	★全粥240g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g		栄養価 エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g		栄養価 エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g		栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g		栄養価 エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g	
合	栄養価 エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1097kcal 42.0g 32.0g 154.4g 3714mg 9.4g		栄養価 エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g ナトリウム 2523mg 食塩相当量 6.4g	おかずセット フルセット 1187kcal 39.4g 38.8g 163.9g 3843mg 9.8g		栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 36.8g 脂質 29.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1091kcal 47.9g 31.8g 148.7g 3608mg 9.1g		栄養価 エネルギー 686kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.4g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2044mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1163kcal 50.5g 38.5g 146.8g 3364mg 8.5g		栄養価 エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1059kcal 38.6g 32.0g 152.0g 3423mg 8.7g	

★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 (ムース食)

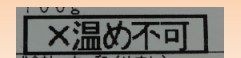
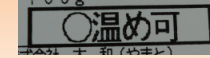
7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g
ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	434mg	957mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦	
牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	202kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	340kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★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	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	410kcal
蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.4g
ナトリウム	857mg	1380mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	699mg	1222mg	ナトリウム	823mg	1344mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	511kcal	1033kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	462kcal	985kcal
蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.8g	31.2g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g
脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.3g	23.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g
炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	49.5g	164.7g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	44.9g	160.2g
ナトリウム	2434mg	4003mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2181mg	3750mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2105mg	3672mg
食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
- お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります