

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12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 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★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 鶏じゃがが煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦落 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	153kcal	407kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	126kcal	382kcal	エネルギー	147kcal	411kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	14.6g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	8.7g	10.3g
炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	621mg	769mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★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 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦か 乳麦 卵乳麦 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 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 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	278kcal	544kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal
	たんぱく質	17.0g	22.8g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
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 ◎オレンジ200g			
	◎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 ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 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 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	279kcal	552kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	17.9g	23.6g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	25.9g	81.7g	炭水化物	16.7g	72.8g	
ナトリウム	796mg	1025mg	ナトリウム	699mg	946mg	ナトリウム	961mg	1187mg	ナトリウム	688mg	915mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.3g	217.7g
ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.2g	246.6g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2241mg	2842mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	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

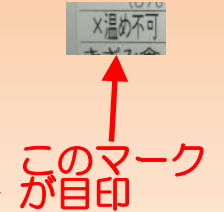


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12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 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏じゃがが煮 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦落 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え	卵麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 153kcal	346kcal	エネルギー 139kcal	332kcal	エネルギー 126kcal	319kcal	エネルギー 184kcal	377kcal	エネルギー 147kcal	340kcal
たんぱく質 8.9g	12.2g	たんぱく質 7.9g	11.2g	たんぱく質 8.8g	12.1g	たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 6.4g	9.7g
脂質 6.8g	7.3g	脂質 5.0g	5.5g	脂質 4.7g	5.2g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 7.3g	7.8g
炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 14.7g	56.6g	炭水化物 14.1g	56.0g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 14.0g	55.9g
ナトリウム 621mg	622mg	ナトリウム 508mg	509mg	ナトリウム 664mg	665mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 577mg	578mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★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 ベーコンのごま酢和え	麦か 乳麦 卵乳麦	★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 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物	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	おかず	ご飯セット
エネルギー 278kcal	471kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 230kcal	423kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 235kcal	428kcal
たんぱく質 17.0g	20.3g	たんぱく質 16.1g	19.4g	たんぱく質 14.9g	18.2g	たんぱく質 12.4g	15.7g	たんぱく質 17.0g	20.3g
脂質 13.6g	14.1g	脂質 11.6g	12.1g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 12.0g	12.5g	脂質 12.3g	12.8g
炭水化物 20.5g	62.4g	炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 10.8g	52.7g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 15.8g	57.7g
ナトリウム 805mg	806mg	ナトリウム 931mg	932mg	ナトリウム 611mg	612mg	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 731mg	732mg
食塩相当量 2.0g	2.1g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎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 ◎オレンジ200g	
★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 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 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	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 217kcal	410kcal	エネルギー 275kcal	468kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 234kcal	427kcal
たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 16.7g	20.0g	たんぱく質 15.1g	18.4g	たんぱく質 17.9g	21.2g	たんぱく質 15.9g	19.2g
脂質 9.6g	10.1g	脂質 15.8g	16.3g	脂質 12.2g	12.7g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 12.2g	12.7g
炭水化物 18.6g	60.5g	炭水化物 16.3g	58.2g	炭水化物 25.9g	67.8g	炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 12.7g	54.6g
ナトリウム 796mg	797mg	ナトリウム 699mg	700mg	ナトリウム 961mg	962mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 628mg	629mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.7g	1.8g	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 648kcal	1227kcal	エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 635kcal	1214kcal	エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 616kcal	1195kcal
たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 40.7g	50.6g	たんぱく質 38.8g	48.7g	たんぱく質 39.0g	48.9g	たんぱく質 39.3g	49.2g
脂質 30.0g	31.5g	脂質 32.4g	33.9g	脂質 30.1g	31.6g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 31.8g	33.3g
炭水化物 54.3g	180.0g	炭水化物 46.4g	172.1g	炭水化物 50.8g	176.5g	炭水化物 52.3g	178.0g	炭水化物 42.5g	168.2g
ナトリウム 2222mg	2225mg	ナトリウム 2138mg	2141mg	ナトリウム 2236mg	2239mg	ナトリウム 2164mg	2167mg	ナトリウム 1936mg	1939mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 853kcal	1432kcal	エネルギー 832kcal	1411kcal	エネルギー 847kcal	1426kcal	エネルギー 815kcal	1394kcal
たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 46.8g	56.7g	たんぱく質 46.5g	56.4g	たんぱく質 46.4g	56.3g	たんぱく質 47.2g	57.1g
脂質 37.0g	38.5g	脂質 39.5g	41.0g	脂質 37.1g	38.6g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 38.8g	40.3g
炭水化物 83.2g	208.9g	炭水化物 78.3g	204.0g	炭水化物 78.6g	204.3g	炭水化物 81.2g	206.9g	炭水化物 70.7g	196.4g
ナトリウム 2299mg	2302mg	ナトリウム 2212mg	2215mg	ナトリウム 2312mg	2315mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 2012mg	2015mg
食塩相当量 5.8g	5.9g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.6g	5.7g	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にください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方

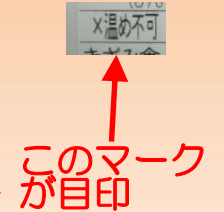


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12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 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 大根と人参のきんぴら カボチャとハムのサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイートおさつ 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 切干大根の洋風きんぴら キャロットエッグ	卵乳麦落か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	10.6g	11.2g
炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	17.6g	70.4g	
ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	487mg	488mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	278mg	339mg	
リン	106mg	171mg	リン	120mg	185mg	リン	110mg	175mg	リン	80mg	145mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★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 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 明太ポテトサラダ	乳麦 乳麦 麦落か 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 人参しりしり 青菜のわさび和え	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 平さやいんげん けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g ハッシュドポーク 切干大根煮 フレンチマカロニ	乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	402kcal	645kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	14.1g	18.2g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	24.5g	25.1g
炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	11.9g	64.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	645mg	646mg	
カリウム	492mg	553mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	665mg	726mg	
リン	158mg	223mg	リン	155mg	220mg	リン	192mg	257mg	リン	194mg	259mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(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 ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 野菜炒め 春雨のサラダ	麦落 卵麦 卵	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスの炒り煮 えびポテトサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ オニオンソテー きんぴら スパゲティサラダ	麦え 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋のマッシュサラダ	麦 麦落 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	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	24.5g	25.1g
炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	30.2g	83.0g	
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	360mg	421mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	299mg	360mg	
リン	131mg	196mg	リン	104mg	169mg	リン	143mg	208mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	70.3g	228.7g	炭水化物	76.2g	234.6g
ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	
カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1242mg	1425mg	
リン	395mg	590mg	リン	379mg	574mg	リン	445mg	640mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	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	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	91.7g	250.1g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	
カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1640mg	1823mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg	
リン	402mg	597mg	リン	382mg	577mg	リン	451mg	646mg	リン	414mg	609mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

## お食事の作り方

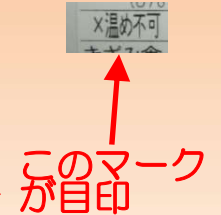


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく60g管理食)

7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12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 肉詰いなり煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	卵麦 乳麦 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 麦		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	卵 乳麦 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ	卵乳麦 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 キャロットエッグ	卵麦 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	169kcal	459kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	
たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	
脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	31.3g	94.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	
ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	564mg	565mg	
カリウム	435mg	507mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	313mg	385mg	
リン	125mg	202mg	リン	101mg	178mg	リン	181mg	258mg	リン	168mg	245mg	リン	103mg	180mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ	麦 乳麦 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 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦か 麦		★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 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	305kcal	595kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	392kcal	682kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
脂質	19.7g	20.4g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	25.5g	26.2g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	
ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	654mg	655mg	
カリウム	517mg	589mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	531mg	603mg	カリウム	419mg	491mg	
リン	257mg	334mg	リン	201mg	278mg	リン	199mg	276mg	リン	92mg	169mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
◎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			
★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとももろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦落		★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 乳麦		★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	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	283kcal	573kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	
たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	
脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.3g	18.0g	
炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	589mg	590mg	
カリウム	563mg	635mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	703mg	775mg	
リン	210mg	287mg	リン	220mg	297mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg	リン	229mg	306mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	757kcal	1627kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	851kcal	1721kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	
たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.7g	46.8g	
炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	54.8g	243.5g	
ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	
カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1376mg	1592mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1435mg	1651mg	
リン	592mg	823mg	リン	522mg	753mg	リン	533mg	764mg	リン	437mg	668mg	リン	507mg	738mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	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	883kcal	1753kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	
たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g	
脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g	
炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.7g	279.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	85.7g	274.4g	
ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	
カリウム	1629mg	1845mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1555mg	1771mg	
リン	598mg	829mg	リン	536mg	767mg	リン	547mg	778mg	リン	449mg	680mg	リン	521mg	752mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.7g	279.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	85.7g	274.4g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1813mg	1816mg
	カリウム	1629mg	1845mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1555mg	1771mg
	リン	598mg	829mg	リン	536mg	767mg	リン	547mg	778mg	リン	449mg	680mg	リン	521mg	752mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g

## お食事の作り方

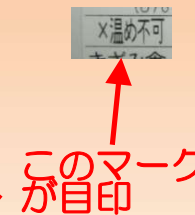


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



# 週間献立表（やわらか普通食）

	7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12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 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉とキャベツのごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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
食	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦落 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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
夕	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦落 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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
食	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦落 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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
合	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦落 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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
計	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦落 麦	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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

★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8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12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		
豚肉ときのこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		白身魚のしんじょう	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦	
白菜と揚げの旨煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白滝とチンゲン菜の煮物	麦		キャロットラペ	麦		菜の花のおひたし	麦		たたきごぼう	麦		一夜漬(白菜小松菜)	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	115kcal	274kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	80kcal	239kcal
蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	3.5g	4.2g
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	9.6g	42.6g
ナトリウム	555mg	995mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	498mg	938mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	552mg	992mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		キャベツと高菜の炒め物	麦		鶏のごまタレ煮	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかれい味噌煮		
白花豆煮	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		平さやいんげん			大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
春雨の中華和え	卵乳麦		白菜と若芽のナムル	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	18.9g	22.6g
脂質	8.5g	9.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.3g	14.0g
炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	15.4g	48.4g
ナトリウム	648mg	1088mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	1033mg	1473mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
えびカツ	麦え		和風おろしハンバーグ	乳麦		赤魚の煮付け	麦		とんかつ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		塩枝豆		
切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		高野豆腐の味噌煮	卵麦		ツナじゃがバター	乳麦	
マリネサラダ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	308kcal	467kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.6g	19.3g
脂質	20.2g	20.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.0g	12.7g
炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.9g	54.9g
ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	884mg	1324mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★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	681kcal	1158kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal
蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	37.9g	49.0g
脂質	34.1g	36.2g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	28.8g	30.9g
炭水化物	64.3g	163.3g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	58.1g	157.1g	炭水化物	46.9g	145.9g
ナトリウム	1915mg	3235mg	ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2029mg	3349mg	ナトリウム	2358mg	3678mg	ナトリウム	2469mg	3789mg
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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

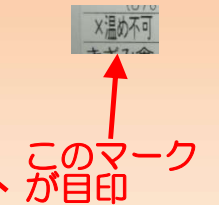


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12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		
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	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	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	16.8g	55.3g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	610mg	1133mg	ナトリウム	456mg	979mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
★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	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	871mg	1394mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	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	180kcal	354kcal	エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.3g	7.0g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	708mg	1231mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	523kcal	1045kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	22.5g	33.9g
脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.7g	21.8g
炭水化物	53.2g	168.5g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.2g	167.4g
ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2227mg	3796mg	ナトリウム	2302mg	3871mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2305mg	3874mg
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g

★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**1.5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