

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2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 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 肉豆腐煮 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)	麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦か 卵麦	★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 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	478kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	168kcal	422kcal
	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	7.4g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	5.2g	6.8g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	10.6g	11.9g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	6.9g	7.7g
炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	19.8g	74.2g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	16.2g	70.4g	
ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	708mg	855mg	ナトリウム	748mg	913mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	658mg	806mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★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 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) キャベツの土佐煮 キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 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 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	239kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	469kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.6g	13.4g
炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.8g	73.5g	
ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	383mg	610mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	864mg	1012mg	ナトリウム	759mg	986mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 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 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 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 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 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	268kcal	522kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	194kcal	461kcal	エネルギー	246kcal	510kcal
	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	16.8g	22.4g
	脂質	17.0g	17.8g	脂質	12.0g	13.6g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.9g	13.8g
炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	12.3g	67.3g	炭水化物	14.1g	70.2g	
ナトリウム	583mg	731mg	ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	710mg	938mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	821mg	1048mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	645kcal	1422kcal	エネルギー	654kcal	1439kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	42.1g	58.4g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.5g	56.7g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	32.1g	35.3g	脂質	29.5g	32.7g	脂質	26.5g	29.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	49.1g	213.2g	炭水化物	55.6g	221.2g	炭水化物	56.2g	221.4g	炭水化物	45.4g	210.5g	炭水化物	49.1g	214.1g
ナトリウム	2069mg	2692mg	ナトリウム	2182mg	2783mg	ナトリウム	2195mg	2815mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2238mg	2840mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1629kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	827kcal	1609kcal	エネルギー	824kcal	1607kcal	エネルギー	854kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.2g	64.5g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	39.2g	42.4g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	33.5g	36.7g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	81.0g	245.1g	炭水化物	83.4g	249.0g	炭水化物	85.1g	250.3g	炭水化物	73.2g	238.3g	炭水化物	78.0g	243.0g
	ナトリウム	2143mg	2766mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2269mg	2889mg	ナトリウム	2280mg	2881mg	ナトリウム	2315mg	2917mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

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

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

## お食事の作り方

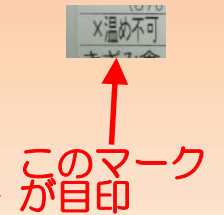


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

7月29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2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 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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 麦 麦か		★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 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 白菜と昆布のナムル	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g
脂質	5.2g	5.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	6.9g	7.4g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	658mg	659mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.7g	1.7g
★ごはん120g 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	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) キャベツの土佐煮 キャロットラペ	麦 卵麦 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かか 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.2g	16.5g	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	9.9g	10.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g
ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	383mg	384mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 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 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 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 野菜の三杯酢	麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g
脂質	17.0g	17.5g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.9g	13.4g
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	14.1g	56.0g
ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	821mg	822mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g
脂質	32.1g	33.6g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.4g	33.9g
炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	55.6g	181.3g	炭水化物	56.2g	181.9g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	49.1g	174.8g
ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	852kcal	1431kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.4g	40.9g
炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	85.1g	210.8g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	78.0g	203.7g
ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2315mg	2318mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

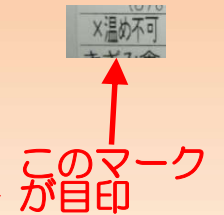


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2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 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 がんもどきの含め煮 スープキャベツ 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★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 キャロットエッグ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	213kcal	456kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	7.7g	8.3g
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.1g	69.9g	
ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	624mg	625mg	
カリウム	401mg	462mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	195mg	256mg	
リン	119mg	184mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	56mg	121mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★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 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦落 卵	★ごはん150g プリの蒲焼 インゲンソテー 枝豆とコーンのバター風味 フレンチマカロニ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 春雨のサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 野菜炒め マカロニとパブリカのサラダ	麦 乳麦 卵麦 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	432kcal	675kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	15.3g	19.4g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.9g	19.5g
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	44.4g	97.2g	
ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	573mg	574mg	
カリウム	466mg	527mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	543mg	604mg	
リン	147mg	212mg	リン	129mg	194mg	リン	147mg	212mg	リン	136mg	201mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
間食	◎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			
夕食	★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 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト れんこんサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★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 鶏肉ときのこのバター醤油 大豆と人参の煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★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 パインキャロットラペ	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	298kcal	541kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	15.9g	20.0g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.1g	21.7g
炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	23.9g	76.7g	
ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	612mg	613mg	
カリウム	528mg	589mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	773mg	834mg	
リン	86mg	151mg	リン	173mg	238mg	リン	113mg	178mg	リン	198mg	263mg	
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	1.6g	1.6g	
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	966kcal	1695kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	77.1g	235.5g	炭水化物	80.5g	238.9g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	85.4g	243.8g
ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	
カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1511mg	1694mg	
リン	352mg	547mg	リン	411mg	606mg	リン	366mg	561mg	リン	390mg	585mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
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	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	100.9g	259.3g
ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	
カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1571mg	1754mg	
リン	355mg	550mg	リン	418mg	613mg	リン	369mg	564mg	リン	397mg	592mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

## お食事の作り方

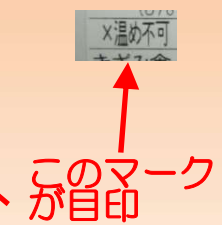


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2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 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 ハムの和風サラダ	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 白菜とがんもの煮物 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	214kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	9.6g	72.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	
ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	
カリウム	486mg	558mg	カリウム	273mg	345mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	132mg	209mg	リン	161mg	238mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え	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 卵乳麦 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 白菜の中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦落 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g
炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.2g	81.1g	
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	684mg	685mg	
カリウム	310mg	382mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	515mg	587mg	
リン	128mg	205mg	リン	219mg	296mg	リン	188mg	265mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎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			
夕食	★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 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 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 蕪とえのきのさっと煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 卵麦か		
	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	273kcal	563kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g
炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	725mg	797mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	481mg	553mg	
リン	225mg	302mg	リン	196mg	273mg	リン	207mg	284mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.2g	246.9g
ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	
カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1578mg	1794mg	
リン	485mg	716mg	リン	576mg	807mg	リン	501mg	732mg	リン	548mg	779mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	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	
合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	99.5g	288.2g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.1g	277.8g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2031mg	2034mg
カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1698mg	1914mg	
リン	499mg	730mg	リン	588mg	819mg	リン	507mg	738mg	リン	562mg	793mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	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	

## 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29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2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		
麩と野菜の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんと白菜の煮物	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白菜と竹輪の煮びたし	麦		白菜のとりみ煮	麦		三色炒め煮	麦落		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根の甘酢漬け	麦		キャベツの漬物柚子風味	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	389kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	123kcal	395kcal	エネルギー	114kcal	393kcal
蛋白質	3.8g	10.1g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	6.5g	12.8g	蛋白質	4.0g	9.9g
脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	6.7g	7.6g
炭水化物	11.3g	68.9g	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	14.0g	71.2g	炭水化物	10.3g	69.4g
ナトリウム	533mg	975mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	912mg	1374mg	ナトリウム	546mg	987mg	ナトリウム	584mg	1025mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★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		
白身フライ	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		肉じゃが	麦		ブリのごま醤油焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
ピーマンのおかか和え			ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参のきな粉和え	麦		キャベツソテー	卵乳麦	
ネギ味噌炒め	麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		切干と若芽のごま和え	麦		ツナあっさり煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	
人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦								★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	350kcal	620kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	241kcal	513kcal	エネルギー	294kcal	561kcal
蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	13.5g	19.5g	蛋白質	13.5g	19.1g
脂質	19.9g	20.8g	脂質	13.6g	15.3g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	17.5g	18.4g
炭水化物	28.7g	85.9g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	13.4g	70.8g	炭水化物	18.6g	75.1g
ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	1006mg	1467mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	821mg	1265mg	ナトリウム	835mg	1278mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★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		
ハーブチキンソテー	卵		赤魚の味噌煮	卵		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦		天津飯の具(関東風)	卵乳麦	
ミックスソテー	乳麦		平さやいんげん			とうふのかに玉あんかけ	卵麦		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のおろし煮	麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニサラダ	卵乳麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦	
五目野菜の甘酢和え	麦		大根なます	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	183kcal	460kcal	エネルギー	215kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	516kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	264kcal	531kcal
蛋白質	11.6g	17.9g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	10.3g	16.1g
脂質	8.5g	10.2g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	12.1g	13.0g
炭水化物	14.4g	70.9g	炭水化物	17.1g	74.1g	炭水化物	18.0g	74.8g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	27.8g	84.3g
ナトリウム	688mg	1130mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	761mg	1205mg	ナトリウム	705mg	1149mg	ナトリウム	952mg	1394mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	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	648kcal	1469kcal	エネルギー	631kcal	1443kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	621kcal	1432kcal	エネルギー	672kcal	1485kcal
蛋白質	28.3g	46.7g	蛋白質	30.5g	48.4g	蛋白質	30.4g	48.4g	蛋白質	32.5g	50.4g	蛋白質	27.8g	45.1g
脂質	34.4g	38.0g	脂質	31.2g	34.7g	脂質	33.2g	36.1g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	36.3g	39.0g
炭水化物	54.4g	225.7g	炭水化物	56.7g	226.4g	炭水化物	54.7g	225.4g	炭水化物	45.8g	216.8g	炭水化物	56.7g	228.8g
ナトリウム	1982mg	3307mg	ナトリウム	2557mg	3903mg	ナトリウム	2470mg	3817mg	ナトリウム	2072mg	3401mg	ナトリウム	2371mg	3697mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	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。  
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

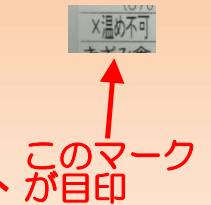


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

7月29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2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		
麩と野菜の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんと白菜の煮物	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白菜と竹輪の煮びたし	麦		白菜のとりも煮	麦		三色炒め煮	麦落		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根の甘酢漬け	麦		キャベツの漬物柚子風味	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	138kcal	297kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	114kcal	273kcal
蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.0g	7.7g
脂質	6.0g	6.7g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	10.3g	43.3g
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	584mg	1024mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライ	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		肉じゃが	麦		プリのごま醤油焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
ピーマンのおかか和え			ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参のきな粉和え	麦		キャベツソテー	乳麦	
ネギ味噌炒め	麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		切干と若芽のごま和え	麦		ツナあっさり煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	
人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦								★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	350kcal	509kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.5g	17.2g
脂質	19.9g	20.6g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	18.6g	51.6g
ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	1006mg	1446mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	835mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ハーブチキンソテー	卵		赤魚の味噌煮			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦		天津飯の具(関東風)	卵乳麦か	
ミックスソテー	乳麦		平さやいんげん			とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のおろし煮	麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニサラダ	卵乳麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
五目野菜の甘酢和え	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	183kcal	342kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	10.3g	14.0g
脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	12.1g	12.8g
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	27.8g	60.8g
ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	952mg	1392mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	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	648kcal	1125kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal
蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	27.8g	38.9g
脂質	34.4g	36.5g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	36.3g	38.4g
炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	56.7g	155.7g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	56.7g	155.7g
ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2557mg	3877mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	2072mg	3392mg	ナトリウム	2371mg	3691mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

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

## お食事の作り方

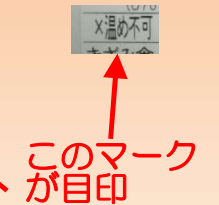


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (ムース食)

7月29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2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		
五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		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	91kcal	265kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g
脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	12.0g	50.4g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g
ナトリウム	510mg	1033mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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	188kcal	363kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.3g	55.5g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1004mg	1527mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦	
サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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	232kcal	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	15.5g	54.0g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	739mg	1262mg	ナトリウム	734mg	1257mg	ナトリウム	630mg	1153mg	ナトリウム	755mg	1278mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.3g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	511kcal	1035kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	440kcal	962kcal
蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g
炭水化物	44.8g	159.9g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2062mg	3593mg	ナトリウム	1893mg	3462mg	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2324mg	3893mg
食塩相当量	5.3g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	10.0g

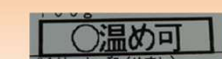
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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**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