

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26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 目玉焼き 里芋といかの煮物 豆腐としめじののりみそ煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏じゃがが煮 高野豆腐の味噌煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 牛肉とひじきの炒め煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵 麦 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(小松菜・えのき)	卵 麦 麦		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぶのスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	141kcal	395kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	193kcal	450kcal	エネルギー	135kcal	391kcal	
たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	16.7g	たんぱく質	4.6g	9.7g	たんぱく質	9.8g	15.1g	たんぱく質	9.6g	14.7g	
脂質	6.4g	7.2g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	6.0g	6.8g	
炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	13.2g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	18.2g	73.0g	炭水化物	11.4g	66.3g	
ナトリウム	359mg	507mg	ナトリウム	554mg	781mg	ナトリウム	585mg	814mg	ナトリウム	560mg	789mg	ナトリウム	692mg	921mg	
食塩相当量	0.9g	1.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳 麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉とふきの炒め煮 イカと白菜の中華煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ビーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵 麦 卵 麦		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ さつま揚げと小松菜の煮浸し 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 麦 乳 麦		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 菜の花のツナ炒め ナスのおろし和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵 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	249kcal	504kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	192kcal	452kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	
たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	17.3g	23.1g	たんぱく質	13.6g	19.0g	たんぱく質	16.4g	22.7g	
脂質	13.4g	14.2g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	12.9g	14.6g	
炭水化物	14.5g	69.1g	炭水化物	19.1g	73.3g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	14.4g	69.4g	炭水化物	12.6g	68.4g	
ナトリウム	670mg	899mg	ナトリウム	704mg	852mg	ナトリウム	864mg	1091mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	614mg	840mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(白菜・人参)	乳 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵 麦 麦		★ごはん150g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら カリフラワーの煮物 チキンアラビータ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	249kcal	515kcal	エネルギー	265kcal	522kcal	エネルギー	267kcal	521kcal	エネルギー	256kcal	518kcal	エネルギー	253kcal	507kcal	
たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	18.3g	23.4g	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	
脂質	12.2g	13.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	13.4g	14.2g	
炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	21.6g	76.6g	炭水化物	19.9g	74.1g	炭水化物	15.7g	71.4g	炭水化物	16.0g	70.4g	
ナトリウム	671mg	897mg	ナトリウム	940mg	1168mg	ナトリウム	769mg	917mg	ナトリウム	664mg	910mg	ナトリウム	734mg	882mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.2g	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	639kcal	1414kcal	エネルギー	673kcal	1448kcal	エネルギー	633kcal	1410kcal	エネルギー	641kcal	1420kcal	エネルギー	611kcal	1394kcal	
たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	41.4g	57.1g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	40.6g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.3g	
脂質	32.0g	35.2g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	31.7g	34.9g	脂質	31.4g	34.1g	脂質	32.3g	35.6g	
炭水化物	45.2g	209.1g	炭水化物	53.9g	219.2g	炭水化物	47.0g	211.1g	炭水化物	48.3g	213.8g	炭水化物	40.0g	205.1g	
ナトリウム	1700mg	2303mg	ナトリウム	2198mg	2801mg	ナトリウム	2218mg	2822mg	ナトリウム	1900mg	2603mg	ナトリウム	2040mg	2643mg	
食塩相当量	4.3g	5.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.6g	
合計	エネルギー	846kcal	1621kcal	エネルギー	871kcal	1646kcal	エネルギー	830kcal	1607kcal	エネルギー	848kcal	1627kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal
合計	たんぱく質	47.2g	63.2g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	47.9g	63.9g	たんぱく質	46.7g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.7g
合計	脂質	39.1g	42.3g	脂質	39.2g	41.7g	脂質	38.7g	41.2g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	39.3g	42.6g
合計	炭水化物	77.1g	241.0g	炭水化物	82.8g	248.1g	炭水化物	74.8g	238.9g	炭水化物	80.2g	245.7g	炭水化物	68.9g	234.0g
合計	ナトリウム	1774mg	2377mg	ナトリウム	2272mg	2875mg	ナトリウム	2294mg	2898mg	ナトリウム	1974mg	2677mg	ナトリウム	2117mg	2720mg
合計	食塩相当量	4.5g	6.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.5g	6.8g

※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

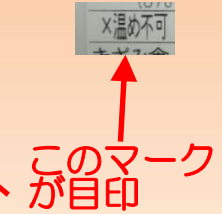


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26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 目玉焼き 里芋といかの煮物 豆腐としめじののりみ煮	卵 麦		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 高野豆腐の味噌煮 切干と挽肉のオイスター炒め	麦落 卵 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 牛肉とひじきの炒め煮 大根の甘酢漬	卵 麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 切干と人参のハリハリ	卵 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぶのスープ煮	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	141kcal	334kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	4.6g	7.9g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	
脂質	6.4g	6.9g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	6.0g	6.5g	
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	692mg	693mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	
★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの麻婆あんかけ	麦 乳 麦 麦 麦落		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉とふきの炒め煮 イカと白菜の中華煮	麦 麦 乳 麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ビーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ	麦 卵 麦 卵 麦		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ さつま揚げと小松菜の煮浸し 竹の子のカレーそぼろ炒め	卵 麦 乳 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 菜の花のツナ炒め ナスのおろし和え	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	249kcal	442kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g	
脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	614mg	615mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮	乳 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ぜんまいとミンチの煮物	麦 麦 卵 麦		★ごはん120g プリの味噌焼 ふきのきんぴら カリフラワーの煮物 チキンアラビアータ	麦 卵 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	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	249kcal	442kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	
脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	13.4g	13.9g	
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	734mg	735mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	639kcal	1218kcal	エネルギー	673kcal	1252kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	
たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.8g	49.7g	
脂質	32.0g	33.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.3g	33.8g	
炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	40.0g	165.7g	
ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
合計	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g
合計	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.3g	40.8g
合計	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	68.9g	194.6g
合計	ナトリウム	1774mg	1777mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
合計	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

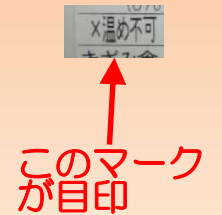


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26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 じゃが芋デミグラスソース 牛肉とひじきの炒め煮 中華うま煮炒め	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 豚肉と大根のピリ辛煮 さつま芋のレモン煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め きんぴら	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め ジャガ芋きんぴら	卵 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め 青のりポテトサラダ	卵乳麦 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	230kcal	473kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	248kcal	491kcal
たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.4g	8.5g
脂質	12.8g	13.4g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g
炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	17.3g	70.1g
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	392mg	393mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	459mg	460mg
カリウム	527mg	588mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	377mg	438mg
リン	113mg	178mg	リン	142mg	207mg	リン	122mg	187mg	リン	59mg	124mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん150g 鶏の甘酢煮 コーンソテー 野菜炒め 野菜入りトマトビーンズ	麦 乳 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ナスの炒り煮	麦落 麦落 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー かぼちゃの揚げ煮 豚肉のマヨマスタード炒め	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し	卵 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 けんちん煮 スイートおさつ	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	336kcal	579kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
脂質	20.0g	20.6g	脂質	31.9g	32.5g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.1g	19.7g
炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	34.1g	86.9g
ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	653mg	654mg
カリウム	534mg	595mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	418mg	479mg
リン	148mg	213mg	リン	148mg	213mg	リン	132mg	197mg	リン	135mg	200mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	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
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g		
★ごはん150g カルピ井の具 野菜の味噌煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー れんこんの土佐煮 野菜のバジルチーズ焼き	乳麦 乳麦 麦 乳	★ごはん150g ポークジンジャー 大豆の肉じゃが煮 切干大根のカレーきんぴら	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 麩とえきのさつと煮 ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 キャベツの麻婆あんかけ クリームコロッケ	麦 麦落 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	396kcal	639kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	14.4g	18.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g
脂質	20.6g	21.2g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	25.8g	26.4g
炭水化物	39.9g	92.7g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.7g	78.5g
ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	617mg	618mg
カリウム	568mg	629mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	624mg	685mg	カリウム	557mg	618mg
リン	169mg	234mg	リン	176mg	241mg	リン	181mg	246mg	リン	203mg	268mg
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	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	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.7g	42.0g
脂質	53.4g	55.2g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	77.1g	235.5g
ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1729mg	1732mg
カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1352mg	1535mg
リン	430mg	625mg	リン	466mg	661mg	リン	435mg	630mg	リン	397mg	592mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g
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	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1027kcal	1771kcal
たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g
脂質	53.5g	55.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	59.0g	60.8g
炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	92.3g	250.7g
ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1730mg	1733mg
カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1713mg	1896mg	カリウム	1409mg	1592mg
リン	433mg	628mg	リン	473mg	668mg	リン	441mg	636mg	リン	400mg	595mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。



- 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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 卵麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ミックスビーンズのクリーム煮	卵麦え 麦か 乳麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 里羊の和風クリーム煮	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 豚肉と大根の煮物	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 春雨とツナのピリ辛炒め 切干大根のコンソメ炒め	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 205kcal	495kcal	エネルギー 194kcal	484kcal	エネルギー 187kcal	477kcal	エネルギー 204kcal	494kcal	エネルギー 217kcal	507kcal
たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 9.7g	14.6g	たんぱく質 10.7g	15.6g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 8.4g	13.3g
脂質 13.4g	14.1g	脂質 5.6g	6.3g	脂質 7.5g	8.2g	脂質 12.6g	13.3g	脂質 10.7g	11.4g
炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 26.5g	89.4g	炭水化物 19.4g	82.3g	炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 21.8g	84.7g
ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 749mg	750mg	ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 520mg	521mg	ナトリウム 635mg	636mg
カリウム 260mg	332mg	カリウム 462mg	534mg	カリウム 466mg	538mg	カリウム 371mg	443mg	カリウム 425mg	497mg
リン 139mg	216mg	リン 132mg	209mg	リン 168mg	245mg	リン 120mg	197mg	リン 121mg	198mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの和風カレー煮	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう カリフラワーのピクルス	麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 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 白菜の中華そぼろ煮	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 なすのカラフル和風あん	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 297kcal	587kcal	エネルギー 305kcal	595kcal	エネルギー 321kcal	611kcal	エネルギー 259kcal	549kcal	エネルギー 289kcal	579kcal
たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 14.2g	19.1g	たんぱく質 17.8g	22.7g
脂質 18.8g	19.5g	脂質 18.2g	18.9g	脂質 18.6g	19.3g	脂質 14.8g	15.5g	脂質 17.5g	18.2g
炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 22.1g	85.0g	炭水化物 26.6g	89.5g	炭水化物 16.7g	79.6g	炭水化物 15.0g	77.9g
ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 640mg	641mg	ナトリウム 575mg	576mg	ナトリウム 647mg	648mg
カリウム 745mg	817mg	カリウム 443mg	515mg	カリウム 431mg	503mg	カリウム 574mg	646mg	カリウム 590mg	662mg
リン 233mg	310mg	リン 149mg	226mg	リン 127mg	204mg	リン 150mg	227mg	リン 210mg	287mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五日炒め 大根と鶏肉の味噌煮	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 ジャーマンポテト	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 大豆と人参の煮物 牛肉とひじきの炒め煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ	乳麦 麦 麦 乳麦か	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカと若芽の和え物	乳麦 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 349kcal	639kcal	エネルギー 326kcal	616kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 292kcal	582kcal	エネルギー 251kcal	541kcal
たんぱく質 12.5g	17.4g	たんぱく質 16.4g	21.3g	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 12.3g	17.2g
脂質 11.9g	12.6g	脂質 17.8g	18.5g	脂質 15.7g	16.4g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 12.7g	13.4g
炭水化物 47.0g	109.9g	炭水化物 23.7g	86.6g	炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 13.9g	76.8g	炭水化物 22.2g	85.1g
ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 641mg	642mg	ナトリウム 550mg	551mg	ナトリウム 549mg	550mg	ナトリウム 701mg	702mg
カリウム 559mg	631mg	カリウム 658mg	730mg	カリウム 667mg	739mg	カリウム 391mg	463mg	カリウム 449mg	521mg
リン 176mg	253mg	リン 212mg	289mg	リン 196mg	273mg	リン 167mg	244mg	リン 180mg	257mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 851kcal	1721kcal	エネルギー 825kcal	1695kcal	エネルギー 788kcal	1658kcal	エネルギー 755kcal	1625kcal	エネルギー 757kcal	1627kcal
たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 41.8g	56.5g	たんぱく質 38.5g	53.2g
脂質 44.1g	46.2g	脂質 41.6g	43.7g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 46.1g	48.2g	脂質 40.9g	43.0g
炭水化物 72.6g	261.3g	炭水化物 72.3g	261.0g	炭水化物 61.4g	250.1g	炭水化物 41.5g	230.2g	炭水化物 59.0g	247.7g
ナトリウム 1885mg	1888mg	ナトリウム 2101mg	2104mg	ナトリウム 1908mg	1911mg	ナトリウム 1644mg	1647mg	ナトリウム 1983mg	1986mg
カリウム 1564mg	1780mg	カリウム 1563mg	1779mg	カリウム 1564mg	1780mg	カリウム 1336mg	1552mg	カリウム 1464mg	1680mg
リン 548mg	779mg	リン 493mg	724mg	リン 491mg	722mg	リン 437mg	668mg	リン 511mg	742mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 979kcal	1849kcal	エネルギー 953kcal	1823kcal	エネルギー 884kcal	1754kcal	エネルギー 881kcal	1751kcal	エネルギー 885kcal	1755kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 44.3g	46.4g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 42.0g	44.1g	脂質 46.3g	48.4g	脂質 41.1g	43.2g
炭水化物 103.5g	292.2g	炭水化物 103.2g	291.9g	炭水化物 84.4g	273.1g	炭水化物 72.0g	260.7g	炭水化物 89.9g	278.6g
ナトリウム 1891mg	1894mg	ナトリウム 2107mg	2110mg	ナトリウム 1914mg	1917mg	ナトリウム 1646mg	1649mg	ナトリウム 1989mg	1992mg
カリウム 1684mg	1900mg	カリウム 1683mg	1899mg	カリウム 1677mg	1893mg	カリウム 1450mg	1666mg	カリウム 1584mg	1800mg
リン 562mg	793mg	リン 507mg	738mg	リン 503mg	734mg	リン 443mg	674mg	リン 525mg	756mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 979kcal	1849kcal	エネルギー 953kcal	1823kcal	エネルギー 884kcal	1754kcal	エネルギー 881kcal	1751kcal	エネルギー 885kcal	1755kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 44.3g	46.4g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 42.0g	44.1g	脂質 46.3g	48.4g	脂質 41.1g	43.2g
炭水化物 103.5g	292.2g	炭水化物 103.2g	291.9g	炭水化物 84.4g	273.1g	炭水化物 72.0g	260.7g	炭水化物 89.9g	278.6g
ナトリウム 1891mg	1894mg	ナトリウム 2107mg	2110mg	ナトリウム 1914mg	1917mg	ナトリウム 1646mg	1649mg	ナトリウム 1989mg	1992mg
カリウム 1684mg	1900mg	カリウム 1683mg	1899mg	カリウム 1677mg	1893mg	カリウム 1450mg	1666mg	カリウム 1584mg	1800mg
リン 562mg	793mg	リン 507mg	738mg	リン 503mg	734mg	リン 443mg	674mg	リン 525mg	756mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g

## お食事の作り方

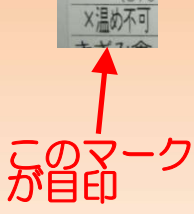


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26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		
麩と大根の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		イカとじゃが芋の煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ふきの含め煮	乳麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ナスの油炒め	麦		スパトマト炒め	乳麦	
インゲンのごま和え	麦		椎茸昆布	麦		人参しりしり	麦		野菜の三杯酢	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	138kcal	406kcal	エネルギー	101kcal	384kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	190kcal	471kcal	エネルギー	158kcal	426kcal
蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	7.4g	14.2g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	9.6g	16.1g	蛋白質	7.5g	13.4g
脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.8g	5.6g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	2.3g	3.2g
炭水化物	14.1g	70.7g	炭水化物	10.5g	67.8g	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	26.6g	83.1g
ナトリウム	490mg	935mg	ナトリウム	653mg	1094mg	ナトリウム	438mg	880mg	ナトリウム	562mg	1003mg	ナトリウム	599mg	1045mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★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		
鶏肉のマーレード煮	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		鶏肉のレモン風味焼			サワラのごま焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根の酢漬			菜の花	麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		夏野菜の和え物	麦		豚肉とゴーヤの和風炒め	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		和風コールスロー	卵麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	216kcal	494kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	343kcal	616kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	247kcal	524kcal
蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	12.6g	18.4g	蛋白質	9.7g	16.0g
脂質	10.1g	11.8g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	22.0g	23.0g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	15.1g	16.1g
炭水化物	18.4g	75.2g	炭水化物	26.0g	82.4g	炭水化物	20.0g	77.2g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	19.2g	77.3g
ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	1170mg	1613mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	655mg	1097mg	ナトリウム	733mg	1174mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★豆ごはん		
赤魚の磯辺焼	麦		ポークジンジャー	麦		アジのカレー焼	麦		田楽煮	麦		ハムカツ	乳麦	
人参煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		塩枝豆			白菜と青梗菜の塩あんかけ			オクラのベベロンチーノ		
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		イカときこのトマト煮	乳麦		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		切干大根の韓国風炒め	麦	
青菜のわさび和え	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	232kcal	504kcal	エネルギー	276kcal	555kcal	エネルギー	174kcal	452kcal	エネルギー	194kcal	466kcal	エネルギー	304kcal	637kcal
蛋白質	16.5g	22.8g	蛋白質	14.8g	20.7g	蛋白質	19.4g	26.0g	蛋白質	5.7g	11.9g	蛋白質	9.8g	17.7g
脂質	13.3g	14.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	3.7g	5.4g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	19.3g	21.2g
炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	25.2g	84.3g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	21.0g	78.0g	炭水化物	23.9g	91.6g
ナトリウム	768mg	1209mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	615mg	1611mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	4.1g
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	586kcal	1404kcal	エネルギー	625kcal	1453kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	605kcal	1424kcal	エネルギー	709kcal	1587kcal
蛋白質	35.4g	54.1g	蛋白質	32.6g	51.0g	蛋白質	38.9g	57.3g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	27.0g	47.1g
脂質	29.5g	33.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	36.7g	40.5g
炭水化物	44.7g	215.3g	炭水化物	61.7g	234.5g	炭水化物	51.3g	221.5g	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	69.7g	252.0g
ナトリウム	2006mg	3334mg	ナトリウム	2584mg	3909mg	ナトリウム	2138mg	3467mg	ナトリウム	2027mg	3351mg	ナトリウム	1947mg	3830mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	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。  
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

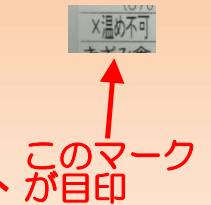


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26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		
麩と大根の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		イカとじゃが芋の煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ふきの含め煮	乳麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ナスの油炒め	麦		スパトマト炒め	乳麦	
インゲンのごま和え	麦		椎茸昆布	麦		人参しりしり	麦		野菜の三杯酢	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	138kcal	297kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	2.3g	3.0g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	26.6g	59.6g
ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	438mg	878mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	599mg	1039mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	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		
鶏肉のマーメレード煮	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		鶏肉のレモン風味焼			サワラのごま焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根の酢漬			菜の花	麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		夏野菜の和え物	麦		豚肉とゴーヤの和風炒め	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		和風コールスロー	卵麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	216kcal	375kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	9.7g	13.4g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	1170mg	1610mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	733mg	1173mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の磯辺焼	麦		ポークジンジャー	麦		アジのカレー焼	麦		田楽煮	麦		ハムカツ	乳麦	
人参煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		塩枝豆			白菜と青梗菜の塩あんかけ			オクラのベベロンチーノ		
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		イカときこのトマト煮	乳麦		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		切干大根の韓国風炒め	麦	
青菜のわさび和え	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	232kcal	391kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	304kcal	463kcal
蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	9.8g	13.5g
脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	19.3g	20.0g
炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	23.9g	56.9g
ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	615mg	1055mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	586kcal	1063kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal
蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	38.9g	50.0g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	27.0g	38.1g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	36.7g	38.8g
炭水化物	44.7g	143.7g	炭水化物	61.7g	160.7g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	69.7g	168.7g
ナトリウム	2006mg	3326mg	ナトリウム	2584mg	3904mg	ナトリウム	2138mg	3458mg	ナトリウム	2027mg	3347mg	ナトリウム	1947mg	3267mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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

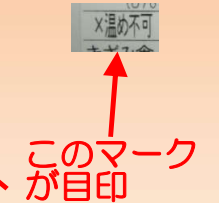


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26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		
牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦	
昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	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	174kcal	317kcal	エネルギー	127kcal	270kcal	エネルギー	124kcal	267kcal	エネルギー	118kcal	261kcal	エネルギー	166kcal	309kcal
蛋白質	5.4g	7.8g	蛋白質	6.1g	8.5g	蛋白質	4.7g	7.1g	蛋白質	5.0g	7.4g	蛋白質	7.5g	9.9g
脂質	7.2g	7.6g	脂質	4.3g	4.7g	脂質	3.7g	4.1g	脂質	2.9g	3.3g	脂質	7.0g	7.4g
炭水化物	24.9g	55.9g	炭水化物	18.6g	49.6g	炭水化物	19.8g	50.8g	炭水化物	20.8g	51.8g	炭水化物	18.4g	49.4g
ナトリウム	1135mg	1135mg	ナトリウム	1150mg	1150mg	ナトリウム	1095mg	1095mg	ナトリウム	1148mg	1148mg	ナトリウム	1203mg	1203mg
食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	3.1g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	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	227kcal	370kcal	エネルギー	192kcal	335kcal	エネルギー	242kcal	385kcal	エネルギー	213kcal	356kcal	エネルギー	219kcal	362kcal
蛋白質	9.4g	11.8g	蛋白質	7.5g	9.9g	蛋白質	12.2g	14.6g	蛋白質	6.7g	9.1g	蛋白質	9.8g	12.2g
脂質	8.7g	9.1g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	10.2g	10.6g	脂質	10.3g	10.7g	脂質	10.0g	10.4g
炭水化物	28.7g	59.7g	炭水化物	26.6g	57.6g	炭水化物	27.6g	58.6g	炭水化物	25.9g	56.9g	炭水化物	24.6g	55.6g
ナトリウム	1391mg	1391mg	ナトリウム	1253mg	1253mg	ナトリウム	1454mg	1454mg	ナトリウム	1347mg	1347mg	ナトリウム	1405mg	1405mg
食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.6g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	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	204kcal	347kcal	エネルギー	227kcal	370kcal	エネルギー	193kcal	336kcal	エネルギー	213kcal	356kcal	エネルギー	200kcal	343kcal
蛋白質	8.2g	10.6g	蛋白質	11.5g	13.9g	蛋白質	7.8g	10.2g	蛋白質	8.8g	11.2g	蛋白質	8.9g	11.3g
脂質	10.0g	10.4g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	7.8g	8.2g	脂質	9.2g	9.6g	脂質	7.4g	7.8g
炭水化物	22.7g	53.7g	炭水化物	30.5g	61.5g	炭水化物	24.4g	55.4g	炭水化物	24.0g	55.0g	炭水化物	26.6g	57.6g
ナトリウム	1249mg	1249mg	ナトリウム	1284mg	1284mg	ナトリウム	1394mg	1394mg	ナトリウム	1323mg	1323mg	ナトリウム	1394mg	1394mg
食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.3g	3.3g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.5g	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	605kcal	1034kcal	エネルギー	546kcal	975kcal	エネルギー	559kcal	988kcal	エネルギー	544kcal	973kcal	エネルギー	585kcal	1014kcal
蛋白質	23.0g	30.2g	蛋白質	25.1g	32.3g	蛋白質	24.7g	31.9g	蛋白質	20.5g	27.7g	蛋白質	26.2g	33.4g
脂質	25.9g	27.1g	脂質	18.9g	20.1g	脂質	21.7g	22.9g	脂質	22.4g	23.6g	脂質	24.4g	25.6g
炭水化物	76.3g	169.3g	炭水化物	75.7g	168.7g	炭水化物	71.8g	164.8g	炭水化物	70.7g	163.7g	炭水化物	69.6g	162.6g
ナトリウム	3775mg	3775mg	ナトリウム	3687mg	3687mg	ナトリウム	3943mg	3943mg	ナトリウム	3818mg	3818mg	ナトリウム	4002mg	4002mg
食塩相当量	9.6g	9.6g	食塩相当量	9.4g	9.4g	食塩相当量	10.0g	10.0g	食塩相当量	9.7g	9.7g	食塩相当量	10.2g	10.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 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