

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 平さやいんげんのごまきな粉 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦落 麦 麦 卵麦					
	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	163kcal	417kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	424kcal	エネルギー	151kcal	410kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	9.8g	15.0g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	6.0g	6.8g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	6.9g	8.2g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	18.4g	72.6g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	13.7g	67.9g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	996mg	ナトリウム	571mg	736mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦落 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 卵麦えか 麦 麦					
	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	201kcal	463kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.5g	21.8g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.7g	22.4g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	14.7g	70.4g
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	871mg	1097mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	792mg	1018mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦か 麦 卵麦えか 卵麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦か 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 麦					
夕食	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	194kcal	455kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	257kcal	513kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	14.8g	20.2g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.0g	22.1g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	8.1g	9.1g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	15.2g	16.0g
	炭水化物	7.7g	63.4g	炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	11.3g	66.0g
	ナトリウム	544mg	790mg	ナトリウム	712mg	939mg	ナトリウム	575mg	803mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	692mg	920mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	613kcal	1385kcal	エネルギー	644kcal	1435kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	609kcal	1386kcal
	たんぱく質	42.6g	58.4g	たんぱく質	38.4g	55.4g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	43.5g	59.5g
	脂質	32.0g	34.5g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.9g	36.3g	脂質	30.6g	33.0g	脂質	32.2g	35.2g
	炭水化物	38.6g	203.6g	炭水化物	50.7g	216.8g	炭水化物	46.6g	211.8g	炭水化物	43.2g	209.2g	炭水化物	39.7g	204.3g
	ナトリウム	2160mg	2782mg	ナトリウム	2216mg	2817mg	ナトリウム	2071mg	2773mg	ナトリウム	2240mg	2842mg	ナトリウム	2055mg	2674mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1592kcal	エネルギー	841kcal	1632kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.5g	たんぱく質	46.1g	63.1g	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	49.6g	65.6g
	脂質	39.1g	41.6g	脂質	39.8g	43.2g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.6g	40.0g	脂質	39.3g	42.3g
	炭水化物	70.5g	235.5g	炭水化物	78.5g	244.6g	炭水化物	75.5g	240.7g	炭水化物	72.1g	238.1g	炭水化物	71.6g	236.2g
	ナトリウム	2234mg	2856mg	ナトリウム	2292mg	2893mg	ナトリウム	2148mg	2850mg	ナトリウム	2314mg	2916mg	ナトリウム	2129mg	2748mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので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

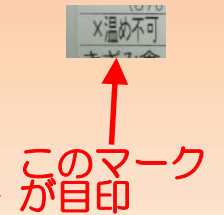


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)			8月15日(木)			8月16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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 平さやいんげんのごまきな粉	卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 小麦 乳麦落		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 小麦 麦		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 小麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	151kcal	344kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
脂質	7.2g	7.7g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.9g	7.4g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	571mg	572mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 小麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 小麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 小麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 イカと若芽の和え物	麦 卵麦えか 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	201kcal	394kcal
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.1g	10.6g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	14.7g	56.6g
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	792mg	793mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 小麦 麦 卵麦えか 卵麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのミモザサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ	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	223kcal	416kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
脂質	14.7g	15.2g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g
炭水化物	7.7g	49.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.3g	53.2g
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	692mg	693mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	613kcal	1192kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal
たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	38.4g	48.3g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	43.5g	53.4g
脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.2g	33.7g
炭水化物	38.6g	164.3g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	39.7g	165.4g
ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	49.6g	59.5g
脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物	70.5g	196.2g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	71.6g	197.3g
ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2314mg	2317mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

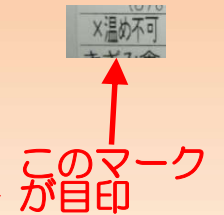


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 さつま芋の甘露煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 野菜のトマト煮 キャベツのミモザサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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 221kcal	464kcal	エネルギー 250kcal	493kcal	エネルギー 284kcal	527kcal	エネルギー 273kcal	516kcal	エネルギー 263kcal	506kcal
たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 5.4g	9.5g
脂質 9.9g	10.5g	脂質 14.3g	14.9g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 11.7g	12.3g
炭水化物 27.8g	80.6g	炭水化物 22.8g	75.6g	炭水化物 22.1g	74.9g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 34.7g	87.5g
ナトリウム 541mg	542mg	ナトリウム 647mg	648mg	ナトリウム 804mg	805mg	ナトリウム 625mg	626mg	ナトリウム 298mg	299mg
カリウム 621mg	682mg	カリウム 540mg	601mg	カリウム 382mg	443mg	カリウム 424mg	485mg	カリウム 540mg	601mg
リン 112mg	177mg	リン 121mg	186mg	リン 106mg	171mg	リン 132mg	197mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g まぐろカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 人参のレモン煮 パスタのクリーム煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 平さやいんげん 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ	卵麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 411kcal	654kcal	エネルギー 397kcal	640kcal	エネルギー 301kcal	544kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 13.7g	17.8g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 12.5g	16.6g
脂質 25.6g	26.2g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 14.6g	15.2g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 28.8g	29.4g
炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 37.7g	90.5g	炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 32.6g	85.4g	炭水化物 18.4g	71.2g
ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 770mg	771mg	ナトリウム 617mg	618mg
カリウム 531mg	592mg	カリウム 307mg	368mg	カリウム 796mg	857mg	カリウム 488mg	549mg	カリウム 490mg	551mg
リン 174mg	239mg	リン 117mg	182mg	リン 145mg	210mg	リン 115mg	180mg	リン 144mg	209mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ パインキャロットラペ	乳麦 麦	★ごはん150g 肉じゃが キャベツの和風カレー煮 ごぼうのごま酢和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g マーボナス キャベツとザーサイ炒め れんこんとひじきのサラダ	麦落 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 切干大根のコンソメ炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g シーフードカレーのルー クリームコロッケ マリネサラダ	乳麦え 乳麦か 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 328kcal	571kcal	エネルギー 337kcal	580kcal	エネルギー 392kcal	635kcal	エネルギー 363kcal	606kcal	エネルギー 331kcal	574kcal
たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 13.0g	17.1g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 16.8g	17.4g	脂質 19.3g	19.9g	脂質 29.2g	29.8g	脂質 27.5g	28.1g	脂質 21.6g	22.2g
炭水化物 33.9g	86.7g	炭水化物 31.3g	84.1g	炭水化物 24.6g	77.4g	炭水化物 14.9g	67.7g	炭水化物 23.7g	76.5g
ナトリウム 618mg	619mg	ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 706mg	707mg	ナトリウム 700mg	701mg	ナトリウム 808mg	809mg
カリウム 554mg	615mg	カリウム 620mg	681mg	カリウム 495mg	556mg	カリウム 434mg	495mg	カリウム 377mg	438mg
リン 144mg	209mg	リン 148mg	213mg	リン 114mg	179mg	リン 180mg	245mg	リン 162mg	227mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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
エネルギー 960kcal	1689kcal	エネルギー 984kcal	1713kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 990kcal	1719kcal
たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 28.7g	41.0g
脂質 52.3g	54.1g	脂質 55.7g	57.5g	脂質 62.2g	64.0g	脂質 60.7g	62.5g	脂質 62.1g	63.9g
炭水化物 95.0g	253.4g	炭水化物 91.8g	250.2g	炭水化物 74.8g	233.2g	炭水化物 71.2g	229.6g	炭水化物 76.8g	235.2g
ナトリウム 1842mg	1845mg	ナトリウム 2025mg	2028mg	ナトリウム 2088mg	2091mg	ナトリウム 2095mg	2098mg	ナトリウム 1723mg	1726mg
カリウム 1706mg	1889mg	カリウム 1467mg	1650mg	カリウム 1673mg	1856mg	カリウム 1346mg	1529mg	カリウム 1407mg	1590mg
リン 430mg	625mg	リン 386mg	581mg	リン 365mg	560mg	リン 427mg	622mg	リン 427mg	622mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	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 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1032kcal	1761kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal
たんぱく質 27.2g	39.5g	たんぱく質 28.3g	40.6g	たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 29.1g	41.4g
脂質 52.4g	54.2g	脂質 55.8g	57.6g	脂質 62.3g	64.1g	脂質 60.8g	62.6g	脂質 62.2g	64.0g
炭水化物 110.5g	268.9g	炭水化物 103.3g	261.7g	炭水化物 90.0g	248.4g	炭水化物 86.7g	245.1g	炭水化物 88.3g	246.7g
ナトリウム 1845mg	1848mg	ナトリウム 2028mg	2031mg	ナトリウム 2089mg	2092mg	ナトリウム 2098mg	2101mg	ナトリウム 1726mg	1729mg
カリウム 1766mg	1949mg	カリウム 1523mg	1706mg	カリウム 1730mg	1913mg	カリウム 1406mg	1589mg	カリウム 1463mg	1646mg
リン 437mg	632mg	リン 392mg	587mg	リン 368mg	563mg	リン 434mg	629mg	リン 433mg	628mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.5g	4.5g

お食事の作り方

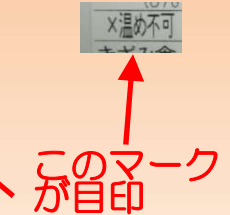


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツのミモザサラダ	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	184kcal	474kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	
たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.3g	14.2g	
脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	14.0g	14.7g	
炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	
ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	594mg	595mg	
カリウム	525mg	597mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	415mg	487mg	
リン	148mg	225mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	123mg	200mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん180g ポークチャップ きのこじゃが芋のアヒージョ 鶏肉とオクラの中華風	乳 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g プリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	
たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.5g	23.4g	
脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	11.9g	74.8g	
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	779mg	780mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	603mg	675mg	
リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	184mg	261mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦え 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 れじめのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.3g	78.2g	
ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	544mg	545mg	
カリウム	367mg	439mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	421mg	593mg	
リン	152mg	229mg	リン	206mg	283mg	リン	170mg	247mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	827kcal	1693kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	
たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g	
脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.4g	48.5g	
炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	43.9g	232.6g	
ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	
カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1539mg	1755mg	
リン	493mg	724mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg	リン	509mg	740mg	リン	575mg	806mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	85.8g	274.5g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	74.4g	263.1g
	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1919mg	1922mg
	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1653mg	1869mg
	リン	507mg	738mg	リン	546mg	777mg	リン	402mg	633mg	リン	523mg	754mg	リン	581mg	812mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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)

8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)			8月15日(木)			8月16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		
麩の玉子とじ	卵乳麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
切干大根煮	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		食べるトマトスープ	乳麦		ポテトチキン	卵乳麦		豚肉ときのこの炒め物	麦	
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	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	123kcal	388kcal	エネルギー	168kcal	446kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	101kcal	374kcal
蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	7.2g	13.7g	蛋白質	6.2g	12.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	7.7g	13.8g
脂質	5.3g	6.2g	脂質	6.4g	8.1g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	4.3g	5.3g
炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	16.9g	73.4g	炭水化物	8.6g	65.8g
ナトリウム	756mg	1218mg	ナトリウム	523mg	965mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	718mg	1161mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	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			★かやくごはん	麦		★やわらかごはん180g		
キャベツと高菜の炒め物	麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		赤魚の生姜煮	麦		肉じゃが	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		白菜と青梗菜の塩あんかけ			ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
野菜のおひたし	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	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	237kcal	508kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	193kcal	472kcal	エネルギー	199kcal	478kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.5g	22.8g	蛋白質	11.4g	17.8g
脂質	13.6g	14.5g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	2.4g	3.9g	脂質	7.6g	9.3g
炭水化物	16.2g	73.5g	炭水化物	22.2g	78.6g	炭水化物	15.5g	74.6g	炭水化物	29.2g	86.3g	炭水化物	17.3g	73.7g
ナトリウム	764mg	1206mg	ナトリウム	860mg	1302mg	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	603mg	1586mg	ナトリウム	790mg	1251mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★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		
鶏肉のマーメレード煮	麦		ほっけみりん焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落		大豆としらすの甘辛煮	麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	
春雨のサラダ	卵乳麦		わかめとパプリカの和え物	麦		和風スパゲティ	乳麦		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		★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	297kcal	567kcal	エネルギー	219kcal	489kcal	エネルギー	326kcal	593kcal	エネルギー	263kcal	539kcal	エネルギー	352kcal	618kcal
蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	17.5g	23.3g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	14.8g	20.5g
脂質	17.7g	18.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	16.3g	18.0g	脂質	22.9g	23.8g
炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	30.6g	87.1g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	20.9g	77.3g
ナトリウム	643mg	1087mg	ナトリウム	954mg	1395mg	ナトリウム	1090mg	1534mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	798mg	1240mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	657kcal	1463kcal	エネルギー	640kcal	1454kcal	エネルギー	632kcal	1451kcal	エネルギー	680kcal	1502kcal	エネルギー	639kcal	1454kcal
蛋白質	27.5g	45.0g	蛋白質	33.5g	51.6g	蛋白質	28.4g	46.4g	蛋白質	29.1g	48.6g	蛋白質	33.9g	52.1g
脂質	36.6g	39.4g	脂質	28.4g	31.9g	脂質	30.4g	33.2g	脂質	32.6g	36.7g	脂質	34.8g	38.4g
炭水化物	49.9g	220.3g	炭水化物	62.0g	232.2g	炭水化物	60.6g	233.5g	炭水化物	67.2g	237.2g	炭水化物	46.8g	216.8g
ナトリウム	2163mg	3511mg	ナトリウム	2337mg	3662mg	ナトリウム	2563mg	3890mg	ナトリウム	1827mg	3694mg	ナトリウム	2306mg	3652mg
食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	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

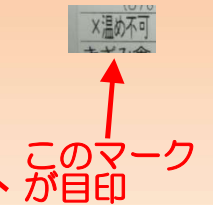


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)			8月15日(木)			8月16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		
麩の玉子とじ	卵乳麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		厚揚げときこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
切干大根煮	麦		ごぼうとさつまいもの炒り煮	卵麦		食べるトマトスープ	乳麦		ポテトチキン	卵乳麦		豚肉ときこの炒め物	麦	
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	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	123kcal	282kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	101kcal	260kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.7g	11.4g
脂質	5.3g	6.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	8.6g	41.6g
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	523mg	963mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	718mg	1158mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
キャベツと高菜の炒め物	麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		赤魚の生姜煮	麦		肉じゃが	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		白菜と青梗菜の塩あんかけ			ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
野菜のおひたし	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	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	237kcal	396kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.4g	15.1g
脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	790mg	1230mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のマーマレード煮	麦		ほっけみりん焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落		大豆としらすの甘辛煮	麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	
春雨のサラダ	卵乳麦		わかめとパプリカの和え物	麦		和風スパゲティ	乳麦		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		★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	297kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	352kcal	511kcal
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	14.8g	18.5g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.9g	23.6g
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	30.6g	63.6g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	20.9g	53.9g
ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	1090mg	1530mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	798mg	1238mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	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	657kcal	1134kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	33.9g	45.0g
脂質	36.6g	38.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	34.8g	36.9g
炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	62.0g	161.0g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	46.8g	145.8g
ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2337mg	3657mg	ナトリウム	2563mg	3883mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	ナトリウム	2306mg	3626mg
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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

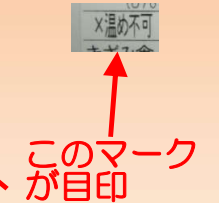


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)			8月15日(木)			8月16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		
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		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦	
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		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	456mg	979mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg
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	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★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		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五日豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	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		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g
炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	846mg	1369mg
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	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		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か	
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		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
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		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	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	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	708mg	1231mg	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg
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	食塩相当量	2.4g	3.7g	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	486kcal	1008kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g
脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g
炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
ナトリウム	2302mg	3871mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2353mg	3922mg	ナトリウム	2115mg	3684mg
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	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g

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

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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