

週間献立表 刻み食



富山県生活協同組合 富山県富山市金屋555 0120-30-4761
 富山市・射水市の方 0120-30-4761 県東部の方 0120-62-0770 県西部の方 0120-52-5901

	6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)		
朝	★全粥240g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング 青じそパスタ コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物 柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース カワラワのピナツ味噌和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干とインゲンの煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	151kcal	309kcal	177kcal	335kcal	131kcal	289kcal	156kcal	314kcal	67kcal	225kcal
	蛋白質	4.1g	7.8g	3.9g	7.6g	5.7g	9.4g	4.6g	8.3g	5.3g	9.0g
	脂質	9.5g	10.2g	9.1g	9.8g	7.0g	7.7g	8.1g	8.8g	1.8g	2.5g
	炭水化物	12.3g	45.0g	20.5g	53.2g	11.6g	44.3g	17.4g	50.1g	9.2g	41.9g
	ナトリウム	227mg	678mg	296mg	747mg	688mg	1139mg	347mg	798mg	700mg	1151mg
	塩分	0.6g	1.7g	0.8g	1.9g	1.7g	2.9g	0.9g	2.0g	1.8g	2.9g
昼	★全粥240g アジの塩焼 スナッペンとう 野菜の味噌風味 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー マーボ春雨 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 筑前煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 オクラ 麩とえのきのさつと煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	200kcal	358kcal	345kcal	503kcal	242kcal	400kcal	206kcal	364kcal	254kcal	412kcal
	蛋白質	14.1g	17.8g	10.9g	14.6g	14.3g	18.0g	10.1g	13.8g	15.3g	19.0g
	脂質	10.2g	10.9g	22.4g	23.1g	15.1g	15.8g	11.3g	12.0g	12.2g	12.9g
	炭水化物	13.0g	45.7g	24.0g	56.7g	12.9g	45.6g	15.3g	48.0g	19.5g	52.2g
	ナトリウム	643mg	1094mg	887mg	1338mg	724mg	1175mg	868mg	1319mg	817mg	1268mg
	塩分	1.6g	2.8g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	2.2g	3.4g	2.1g	3.2g
夕	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 青菜と高野豆腐の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g メバルの生姜煮 菜の花 ひじきと挽肉の炒め物 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★全粥240g 鶏味噌田楽 白花豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★全粥240g ブリの蒲焼 キヌサヤ 里芋のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g さつま芋と鶏肉のごま味噌和え 切昆布としめじの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	282kcal	440kcal	233kcal	391kcal	236kcal	394kcal	270kcal	428kcal	362kcal	520kcal
	蛋白質	12.9g	16.6g	16.8g	20.5g	12.6g	16.3g	15.6g	19.3g	12.7g	16.4g
	脂質	17.5g	18.2g	8.5g	9.2g	4.6g	5.3g	14.0g	14.7g	20.2g	20.9g
	炭水化物	20.5g	53.2g	22.4g	55.1g	37.2g	69.9g	20.5g	53.2g	33.2g	65.9g
	ナトリウム	788mg	1239mg	949mg	1400mg	1028mg	1479mg	833mg	1284mg	940mg	1391mg
	塩分	2.0g	3.2g	2.4g	3.6g	2.6g	3.8g	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g
合	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	633kcal	1107kcal	755kcal	1229kcal	609kcal	1083kcal	632kcal	1106kcal	683kcal	1157kcal
	蛋白質	31.1g	42.2g	31.6g	42.7g	32.6g	43.7g	30.3g	41.4g	33.3g	44.4g
	脂質	37.2g	39.3g	40.0g	42.1g	26.7g	28.8g	33.4g	35.5g	34.2g	36.3g
	炭水化物	45.8g	143.9g	66.9g	165.0g	61.7g	159.8g	53.2g	151.3g	61.9g	160.0g
	ナトリウム	1658mg	3011mg	2132mg	3485mg	2440mg	3793mg	2048mg	3401mg	2457mg	3810mg
計	塩分	4.2g	7.7g	5.4g	8.9g	6.2g	9.6g	5.2g	8.7g	6.2g	9.7g

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
 開封して惣菜袋を取り出して
 ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

×温め不可

「湯せん」



① 湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて温めてください。鍋肌から気泡がポツポツと浮いてきたら火を止めて袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

「電子レンジ」



② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。



封を切ってお皿に盛付けて下さい。
 ※温め〇は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛付ける事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

週間献立表 ムース食



富山県生活協同組合 富山県富山市金屋555 0120-30-4761

富山市・射水市の方 0120-30-4761 県東部の方 0120-62-0770 県西部の方 0120-52-5901

	6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)			
朝	★全粥240g はんぺんの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の干切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			
食	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	117kcal	289kcal	94kcal	266kcal	90kcal	262kcal	102kcal	274kcal	119kcal	291kcal	291kcal
	蛋白質	2.7g	6.4g	2.9g	6.6g	3.7g	7.4g	2.1g	5.8g	4.7g	8.4g	8.4g
	脂質	6.8g	7.5g	3.5g	4.2g	1.9g	2.6g	5.1g	5.8g	6.2g	6.9g	6.9g
	炭水化物	10.6g	48.7g	13.4g	51.5g	15.6g	53.7g	13.1g	51.2g	10.4g	48.5g	48.5g
	ナトリウム	540mg	1099mg	454mg	1013mg	436mg	995mg	577mg	1136mg	781mg	1340mg	1340mg
	塩分	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	1.1g	2.5g	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	3.4g
昼	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏大根の味噌煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 肉団子の甘酢煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 パスタのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			
食	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	147kcal	319kcal	206kcal	378kcal	213kcal	385kcal	250kcal	422kcal	170kcal	342kcal	342kcal
	蛋白質	7.6g	11.3g	7.1g	10.8g	9.5g	13.2g	6.9g	10.6g	7.5g	11.2g	11.2g
	脂質	6.2g	6.9g	10.2g	10.9g	11.5g	12.2g	15.3g	16.0g	8.5g	9.2g	9.2g
	炭水化物	14.6g	52.7g	20.2g	58.3g	17.4g	55.5g	21.4g	59.5g	16.6g	54.7g	54.7g
	ナトリウム	786mg	1345mg	769mg	1328mg	865mg	1424mg	804mg	1363mg	933mg	1492mg	1492mg
	塩分	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.0g	3.5g	2.4g	3.8g	3.8g
夕	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 油揚げと菜の花の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 牛肉と根菜の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン ブロッコリーの煮物 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			
食	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	179kcal	351kcal	210kcal	382kcal	210kcal	382kcal	202kcal	374kcal	180kcal	352kcal	352kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	8.2g	11.9g	6.9g	10.6g	8.1g	11.8g	7.9g	11.6g	11.6g
	脂質	9.8g	10.5g	11.2g	11.9g	10.6g	11.3g	11.4g	12.1g	10.0g	10.7g	10.7g
	炭水化物	16.4g	54.5g	19.0g	57.1g	21.0g	59.1g	16.5g	54.6g	15.4g	53.5g	53.5g
	ナトリウム	665mg	1224mg	863mg	1422mg	800mg	1359mg	830mg	1389mg	875mg	1434mg	1434mg
	塩分	1.7g	3.1g	2.2g	3.6g	2.0g	3.5g	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	3.6g
合	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	443kcal	959kcal	510kcal	1026kcal	513kcal	1029kcal	554kcal	1070kcal	469kcal	985kcal	985kcal
	蛋白質	16.8g	27.9g	18.2g	29.3g	20.1g	31.2g	17.1g	28.2g	20.1g	31.2g	31.2g
	脂質	22.8g	24.9g	24.9g	27.0g	24.0g	26.1g	31.8g	33.9g	24.7g	26.8g	26.8g
	炭水化物	41.6g	155.9g	52.6g	166.9g	54.0g	168.3g	51.0g	165.3g	42.4g	156.7g	156.7g
	ナトリウム	1991mg	3668mg	2086mg	3763mg	2101mg	3778mg	2211mg	3888mg	2589mg	4266mg	4266mg
計	塩分	5.1g	9.3g	5.3g	9.6g	5.3g	9.6g	5.6g	9.9g	6.6g	10.9g	10.9g

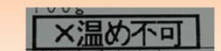
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
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