

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	豚肉と卵白のトマト炒め	卵麦え	鶏肉のすき焼き	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	竹輪のごま炒め	麦	スープキャベツ	卵麦					
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	キャベツと鶏肉の旨生和え	麦	根菜の柚子マリネ	麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	きつねとツナの青じそサラダ	卵麦					
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ)	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	198kcal	459kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g
	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	15.6g	73.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g
ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	543mg	769mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	515mg	682mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	ブリのごま醤油焼	麦					
	白菜と挽肉の旨煮	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦					
	法蓮草のおひたし	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	炒り豆腐	卵麦					
	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	イカのトマトマリネ	麦	★味噌汁(巻麴・えのき)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		カリフラワーのピクルス	麦					
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・えのき)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麴・キャベツ)	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	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦					
	フロッコリー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵麦	ミックソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦					
	和風ポトフ	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ひとくちがんも煮	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦					
	菜の花のツナごま和え	麦	春雨の中華和え	卵麦	フロッコリーのゴマ和え	乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麴・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	238kcal	498kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g
炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	14.1g	69.1g	
ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	ナトリウム	739mg	967mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g
	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	47.2g	212.5g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	42.4g	208.6g
	ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1925mg	2606mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1916mg	2538mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	70.2g	236.4g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	ナトリウム	1992mg	2614mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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

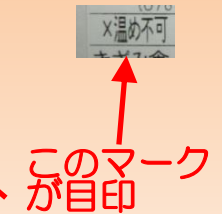


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)	
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え		★ごはん120g 鶏肉のすぎ焼き コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ スープキャベツ きつねとツナの青じそサラダ	
	卵麦え 麦 卵麦落		卵麦 麦 卵麦落		卵麦 麦 卵麦		乳麦 麦 卵麦		卵麦 乳麦 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	198kcal 391kcal	エネルギー	143kcal 336kcal	エネルギー	139kcal 332kcal	エネルギー	214kcal 407kcal	エネルギー	150kcal 343kcal
	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	7.1g 10.4g	たんぱく質	10.8g 14.1g	たんぱく質	5.4g 8.7g
	脂質	6.3g 6.8g	脂質	5.3g 5.8g	脂質	5.1g 5.6g	脂質	10.5g 11.0g	脂質	7.2g 7.7g
	炭水化物	23.3g 65.2g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	15.6g 57.5g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	16.5g 58.4g
	ナトリウム	812mg 813mg	ナトリウム	543mg 544mg	ナトリウム	586mg 587mg	ナトリウム	730mg 731mg	ナトリウム	515mg 516mg
	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	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.3g 1.3g
	昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス
麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 卵麦		卵麦え 麦 麦		麦 乳麦 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		204kcal 397kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	279kcal 472kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	231kcal 424kcal
たんぱく質		15.3g 18.6g	たんぱく質	18.8g 22.1g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	12.0g 15.3g	たんぱく質	17.3g 20.6g
脂質		11.2g 11.7g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	17.9g 18.4g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	12.5g 13.0g
炭水化物		9.6g 51.5g	炭水化物	13.4g 55.3g	炭水化物	12.7g 54.6g	炭水化物	17.3g 59.2g	炭水化物	11.8g 53.7g
ナトリウム		710mg 711mg	ナトリウム	667mg 668mg	ナトリウム	685mg 686mg	ナトリウム	865mg 866mg	ナトリウム	662mg 663mg
食塩相当量		1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 フロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	
	乳麦 麦 麦		麦 卵麦 卵麦		麦 卵麦 麦		麦 麦 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	219kcal 412kcal	エネルギー	245kcal 438kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	224kcal 417kcal	エネルギー	238kcal 431kcal
	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	16.4g 19.7g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	16.7g 20.0g
	脂質	11.0g 11.5g	脂質	12.6g 13.1g	脂質	8.1g 8.6g	脂質	13.4g 13.9g	脂質	12.6g 13.1g
	炭水化物	21.0g 62.9g	炭水化物	18.7g 60.6g	炭水化物	14.4g 56.3g	炭水化物	9.3g 51.2g	炭水化物	14.1g 56.0g
	ナトリウム	710mg 711mg	ナトリウム	715mg 716mg	ナトリウム	908mg 909mg	ナトリウム	576mg 577mg	ナトリウム	739mg 740mg
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g
	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		621kcal 1200kcal	エネルギー	606kcal 1185kcal	エネルギー	613kcal 1192kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	619kcal 1198kcal
たんぱく質		39.5g 49.4g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.8g 49.7g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	39.4g 49.3g
脂質		28.5g 30.0g	脂質	27.5g 29.0g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	32.3g 33.8g
炭水化物		53.9g 179.6g	炭水化物	47.2g 172.9g	炭水化物	42.7g 168.4g	炭水化物	45.2g 170.9g	炭水化物	42.4g 168.1g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal 1397kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal	エネルギー	831kcal 1410kcal	エネルギー	816kcal 1395kcal
たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	47.7g 57.6g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	47.1g 57.0g	
脂質	35.5g 37.0g	脂質	34.6g 36.1g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	39.3g 40.8g	
炭水化物	81.7g 207.4g	炭水化物	79.1g 204.8g	炭水化物	70.9g 196.6g	炭水化物	73.4g 199.1g	炭水化物	70.2g 195.9g	
ナトリウム	2308mg 2319mg	ナトリウム	1999mg 2002mg	ナトリウム	2255mg 2258mg	ナトリウム	2247mg 2250mg	ナトリウム	1992mg 1995mg	
食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.1g 5.1g	

※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

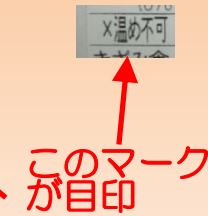


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	275kcal	518kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	524mg	525mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	377mg	438mg
	リン	143mg	208mg	リン	95mg	160mg	リン	93mg	158mg	リン	115mg	180mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	カレーのガレー焼	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	塩ダレポーク	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	29.2g	29.8g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	380mg	381mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	764mg	765mg
	カリウム	606mg	667mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg
	リン	179mg	244mg	リン	126mg	191mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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	豚肉のお好み焼	★ごはん150g	ヤンニョムチキン	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	鶏のトマトパジルソース		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	464mg	525mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg
リン	145mg	210mg	リン	162mg	227mg	リン	212mg	277mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼	★ごはん150g	ヤンニョムチキン	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	鶏のトマトパジルソース		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	72.3g	230.7g	炭水化物	83.4g	241.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1883mg	1886mg
	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1412mg	1595mg
	リン	467mg	662mg	リン	383mg	578mg	リン	400mg	595mg	リン	334mg	529mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	63.1g	64.9g
	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	87.8g	246.2g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1392mg	1575mg
	リン	474mg	669mg	リン	389mg	584mg	リン	437mg	632mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	コンニャクのおおき炒め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	肉詰いなりに煮	卵麦	
	イガのトマトマリネ	麦	大根の柚香煮	麦	けんちん煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	里芋のおろし煮	麦	
			若芽の酢味噌和え		インゲンのごま和え		法蓮草のおひだし		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.8g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.3g
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	824mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	318mg	
リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	177mg	254mg	リン	102mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	チキンのおイスターマヨ	卵麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	人参グラッセ	麦	カレイのスライス湯	麦	塩ダレポーク	麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	人参グラッセ	卵麦	
	春雨の中華和え	卵乳麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	中華キャベツ	麦	豚すき	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	
			白菜と昆布のナムル				ポテトサラダ		青菜のおかかマヨネーズ和え	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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	319kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.0g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g
炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	26.2g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	665mg	
カリウム	320mg	392mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	512mg	
リン	162mg	239mg	リン	235mg	312mg	リン	166mg	243mg	リン	169mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	
間食	◎バナナチップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎バナナチップル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	鯖のごま醤油焼	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	塩枝豆	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	ザララの西京焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	ホッパの磯辺焼	麦	
	鶏肉の青じそ南蛮蒸	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	オニオンソテー	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	平さやいんげん	卵麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		ひき肉と豆腐のうす煮	麦落	五色煮豆	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
			ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	280kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g
脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	17.7g	
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.4g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	714mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	569mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	196mg	273mg	リン	191mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	鯖のごま醤油焼	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	
	塩枝豆	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	ザララの西京焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	ホッパの磯辺焼	麦	
	鶏肉の青じそ南蛮蒸	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	オニオンソテー	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	平さやいんげん	卵麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		ひき肉と豆腐のうす煮	麦落	五色煮豆	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
			ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	280kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g
脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	17.7g	
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.4g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	714mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	569mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	196mg	273mg	リン	191mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	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	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	795kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.8g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.3g
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	43.1g	231.8g	炭水化物	57.9g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2203mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1399mg
	リン	532mg	763mg	リン	476mg	707mg	リン	539mg	770mg	リン	462mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g
	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		887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	891kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.6g
脂質		46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.5g
炭水化物		77.1g	265.8g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	80.9g
ナトリウム		2197mg	2200mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	2209mg
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1512mg
リン		538mg	769mg	リン	490mg	721mg	リン	545mg	776mg	リン	474mg
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦			
	油揚げの玉子とじ	乳麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	卵麦				
	ふきの含め煮	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦				
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	白菜のスープ煮	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦				
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価			
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー			
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質				
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物				
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム				
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分				
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦			
	豚生姜焼き丼の具	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	麦	卵乳麦				
	蕪のとろとろ煮	麦	ツナじやがバター	乳麦	担々風春雨	麦	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	卵乳麦				
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦	大根の甘酢漬	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	麦	卵乳麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦				
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー				
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質					
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物					
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分					
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦			
	ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	ハーブチキンソテー	卵	さわら味噌粕焼	麦	麦				
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦	麦				
	キャベツとイカの味噌煮	麦	ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	卵乳麦				
	青梗菜と大豆の和え物	麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	卵乳麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦				
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価				
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー					
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質					
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物					
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分					
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー				
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質				
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物				
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分					

★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

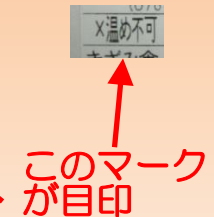


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

### 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)	
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
昼 食	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとろとろ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 キャベツとイカの味噌煮 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵 麦 麦 麦	★全粥240g さわら味噌粕焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量		

★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

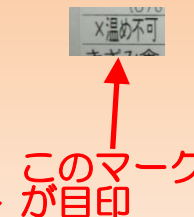


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

# 「ムース食」 週間献立表

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)			
朝 食	★全粥240g	がんも煮	麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	麦	昆布の佃煮	麦	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦	麦	一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	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	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g
炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	
ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	
塩分	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	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
	黒豆煮	乳麦	麦	五色煮豆	卵麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	マリーネサラダ	卵乳麦	麦	法蓮草のおひたし	乳麦	麦	きのこきんぴら	乳麦	麦	もやしサラダ	卵乳麦	麦	メンマの中華和え	乳麦か		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	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	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	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	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	
ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	
	油揚と菜の花の煮物	麦	麦	ひじき煮	乳麦	麦	白花豆煮	麦	麦	大根の千切煮	乳麦	麦	大豆大根煮	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	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	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	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	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	蛋白質	4.5g	8.3g
脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	
炭水化物	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	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	
塩分	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	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g
ナトリウム	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	
塩分	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	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。  
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(えん下困難者用食品)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