

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	里芋とわかめ煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	大根と青菜の柚子和え	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	大根の甘酢漬け	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦					
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
	エネルギー	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦					
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦					
	豚肉とごぼうの煮物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	なめこ若芽のサッと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	キャロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	マリネサラダ	卵乳麦					
	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)	麦			★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦					
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.0g	13.8g
炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.5g	68.4g	
ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	582mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	人参グラッセ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のソナ炒め	卵乳麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	煮生酢	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	ブロッコリーのサラダ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ドレッシング(小袋)	麦							
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g	
ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.5g	207.6g
ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2026mg	2629mg	
食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.4g	236.5g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2103mg	2706mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

お食事の作り方

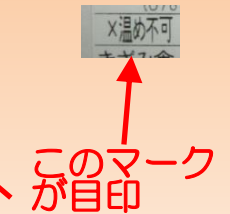


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)							
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味						
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	白身魚のしんじょう	卵	厚焼玉子	厚焼玉子	豚肉としめじの生姜バター風味	卵						
	里芋といかの煮物	麦	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	厚焼玉子	厚焼玉子	豚肉としめじの生姜バター風味	卵						
	大根と青菜の柚子和え	麦	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	大根の甘酢漬	卵	厚焼玉子	厚焼玉子	豚肉としめじの生姜バター風味	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	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g	
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g	
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼						
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	揚げ豆腐の南蛮つけ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ホッケの照焼	麦						
	ブロッコリー	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	揚げ豆腐の南蛮つけ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ホッケの照焼	麦						
	豚肉とごぼうの煮物	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	揚げ豆腐の南蛮つけ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ホッケの照焼	麦						
	キャロットラペ	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	揚げ豆腐の南蛮つけ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ホッケの照焼	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	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g	
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	582mg	583mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ポークチャップ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦						
	まぐろカツ	麦	ポークチャップ	ポークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦						
	人参グラッセ	麦	ポークチャップ	ポークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦						
	鶏肉と小松菜煮	麦	ポークチャップ	ポークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦						
	煮生酢	麦	ポークチャップ	ポークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	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	280kcal	473kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	
脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g		
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g		
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	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	658kcal	1237kcal	エネルギー	675kcal	1254kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g	
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.7g	33.2g	
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.5g	168.2g	
	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
		たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g
		脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.7g	40.2g
炭水化物		81.3g	207.0g	炭水化物	87.4g	213.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.4g	197.1g	
ナトリウム		1920mg	1923mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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

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

お食事の作り方

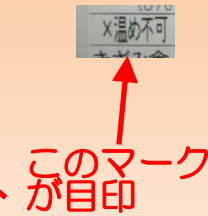


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	油揚げの玉子とし	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵	白身魚のしんじょう	卵麦		
	ツナあっさり煮	麦	人参しりしり	麦	野菜たっぷりマーボー炒め	麦か	キャベツとザーサイ炒め	麦	春雨の甘酢炒め	麦		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	春雨フルーツサラダ	卵	れんこんサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	人参とぜんまいのナムル	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	169kcal	412kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	185kcal	428kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	3.1g	7.2g
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	7.6g	8.2g
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg
カリウム	566mg	627mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	酢豚	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	煮込みタンダーチキン	卵	サワラのおろし煮	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	人参シヤトー	麦	オニオンソテー	卵麦	けんちん煮	麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	さっぱりポテトサラダ	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	359kcal	602kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	787mg	728mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg
カリウム	414mg	475mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	
リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カルピ丼の具	麦落	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ポークシシヤ	麦	鯖の塩焼	卵	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		
	野菜炒め	卵麦	スパソテー	乳麦	切干大根のカレーさんびら	卵麦	人参のレモン煮	卵麦	クリームコロッケ	卵麦		
	ポテトマザラダ	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵	さつま芋サラダ	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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	432kcal	675kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g
ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	169mg	234mg	
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	70.9g	229.3g
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1858mg	1861mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1229mg	1412mg
	リン	406mg	601mg	リン	449mg	644mg	リン	428mg	623mg	リン	406mg	601mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g
脂質		55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g
炭水化物		101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g
ナトリウム		2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg
カリウム		1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg
リン		412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg
	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg
	リン	412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。

お食事の作り方

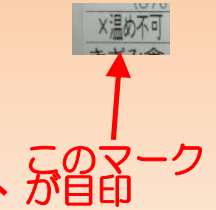


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)				
朝食	★ごはん180g	豚肉ときくらげの卵炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉としめじの生葉炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮			
	卵	高野豆腐の味噌煮	卵	竹の子と人参のおかか煮	卵	切干大根煮	卵	ぜんまいとミンチの煮物	卵	れんこんと竹の子のおかか煮			
	卵	ひじきとごぼうのナムル	卵	ポテトビーンズサラダ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵	和風サラダ			
	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	179kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.3g	14.2g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	476mg	477mg	
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	565mg	507mg	
リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	123mg	200mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオーブン焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼			
	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	鶏のきんぴら	人参のきんぴら	鶏のきんぴら	人参のきんぴら	鶏のきんぴら	人参のきんぴら	鶏のきんぴら			
	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	大豆と椎茸の煮物	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら			
	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	ハムの和風サラダ	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら	鶏のきんぴら			
	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	618kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	745mg	817mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg		
リン	249mg	326mg	リン	162mg	239mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ			
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	オニオンソテー	春雨の五目炒め	菜の花	春雨の五目炒め	きのこソテー	春雨の五目炒め	スパソテー			
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚げナスの煮物	法蓮草のごま和え	大豆と人参の煮物	法蓮草のごま和え	油揚げと菜の花の煮物	法蓮草のごま和え	白菜の煮ひだし			
	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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ			
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	オニオンソテー	春雨の五目炒め	菜の花	春雨の五目炒め	きのこソテー	春雨の五目炒め	スパソテー			
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚げナスの煮物	法蓮草のごま和え	大豆と人参の煮物	法蓮草のごま和え	油揚げと菜の花の煮物	法蓮草のごま和え	白菜の煮ひだし			
	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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.3g	52.4g	
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	56.6g	245.3g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	
	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1480mg	1696mg	
	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	491mg	722mg	リン	456mg	687mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	50.5g	52.6g		
炭水化物	106.0g	294.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	97.1g	275.8g	炭水化物	87.1g	275.8g		
ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1806mg	1809mg		
カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1594mg	1810mg		
リン	557mg	788mg	リン	518mg	749mg	リン	503mg	734mg	リン	462mg	693mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

※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。

お食事の作り方

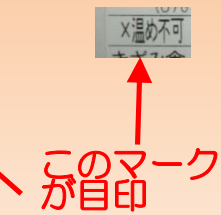


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁
	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
	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
	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
昼 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナツ和え ★味噌汁
	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
	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
	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
夕 食	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁
	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
	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
	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
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
	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
	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

★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

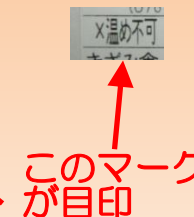


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
夕 食	★全粥240g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
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	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

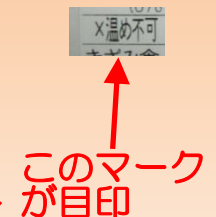


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	フロッコリーと鶏肉の煮物	きのこの玉子とじ	鶏団子の中華風	豚すき	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
	大根と椎茸の煮物	一夜漬	ひじきと大豆の煮物	若芽とパインの酢の物	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	塩分	塩分		
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	赤魚の生姜煮	鶏の西京焼き	鮭のおろし煮	スパイシーチキン	白身の味噌煮	乳麦	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	
	野菜の味噌風味	五色煮	ブロッコリーの煮物	黒豆煮	がんも煮	麦	麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	麦	がんも煮	麦	
	南瓜とハムのサラダ	大根と竹輪の酢の物	マリネサラダ	法蓮草とハムのマリネ	野菜の三杯酢	卵乳麦	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	麦	野菜の三杯酢	麦	
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	塩分	塩分		
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	和風煮込みハンバーグ	焼肉炒め	白身の照焼き	鶏の幽庵焼き	乳麦	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	法蓮草と油揚げの煮物	切干大根煮	大根とベーコンの煮物	豚肉と大根の煮物	卵乳麦	卵乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	白菜と若芽の煮物	サラダスパゲティ	青菜のわさび和え	切昆布と竹の子の煮物	法蓮草のおひたし	卵乳麦	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	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	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	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	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。

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。



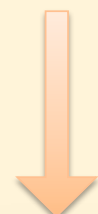
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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