

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落					
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦					
	カリフラワーの甘酢漬	麦	葉の花とツナの辛子和え	麦	カリフラワーのピラフ(味噌和え)	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	154kcal	413kcal			
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	10.0g	15.2g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	6.8g	8.1g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	13.8g	68.0g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	767mg	995mg	ナトリウム	555mg	720mg	
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	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	サウラの味噌煮	麦	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	ネギ味噌炒め	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンの生葉炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とし	卵麦	葉の花と人参の白和え	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦			★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	481kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.0g	19.7g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.6g	11.5g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.9g	73.6g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	867mg	1093mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	728mg	954mg	
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	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉の香草焼	乳麦	焼肉塩炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦					
	平さやいんげん	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	フロッコリー	麦	ミックソテー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦					
	白菜の煮ひたし	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦					
	野菜サラダ	卵麦えか	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	中華つま煮	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	中華キャベツ	麦					
	ドレッシング(小袋)	卵麦			★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦					
	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	483kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	258kcal	514kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.1g	22.2g
脂質	14.6g	15.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	15.2g	16.0g	
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	11.4g	66.1g	
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	693mg	921mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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					
	エネルギー	611kcal	1383kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	619kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	41.1g	57.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	30.2g	33.6g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	32.6g	35.6g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	48.4g	213.1g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	43.2g	209.2g	炭水化物	43.1g	207.7g
	ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2211mg	2813mg	ナトリウム	2145mg	2847mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	ナトリウム	1976mg	2595mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.2g	63.2g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	37.2g	40.6g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	39.7g	42.7g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	72.1g	238.1g	炭水化物	75.0g	239.6g
	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2287mg	2889mg	ナトリウム	2222mg	2924mg	ナトリウム	2313mg	2915mg	ナトリウム	2050mg	2669mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.7g

## お食事の作り方

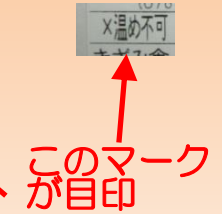


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	卵麦	卵麦落					
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦	麦	麦					
	カリフラワーの甘酢漬	葉の花とツナの辛子和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	165kcal	358kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.8g	7.3g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	555mg	556mg
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	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	サウラの味噌煮	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	卵麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ピーマンソテー	卵麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	卵麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンの生葉炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とし	卵麦	葉の花と人参の白和え	麦	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦	麦	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	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	225kcal	418kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.9g	59.8g
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	728mg	729mg	
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	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎りんご150g								
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g								
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏肉の香草焼	焼肉塩炒め	麦か	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦	麦					
	平さやいんげん	かぶのスープ煮	卵麦	フロッコリー	麦	ミックソテー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦					
	白菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	麦					
	野菜サラダ	中華つま煮	卵麦	中華つま煮	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	中華キャベツ	麦	麦					
	ドレッシング(小袋)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	221kcal	414kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	14.6g	15.1g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g
炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	693mg	694mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	38.1g	163.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2281mg	2290mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2050mg	2053mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白煮たまご	1個	肉団子の玉ねぎあん	1個	寄せ豆腐のうすあん	1個	鶏肉のデミグラス煮込み	1個	白煮たまご	1個		
	さつま芋の甘露煮	1個	パスタのクリーム煮	1個	里芋のおろし揚げ出し	1個	中華うま煮炒め	1個	スイートパンプ	1個		
	大根のマヨネーズ和え	1個	キャベツの白ドレ和え	1個	ブロッコリーのツナマヨ和え	1個	ポテトビーンズサラダ	1個	インゲンのごま和え	1個		
	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	282kcal	525kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	9.9g	10.5g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	628mg	629mg
カリウム	621mg	682mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	453mg	514mg	
リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	107mg	172mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★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	1個	鶏の甘酢煮	1個	ブリの塩焼	1個	ロールキャベツの味噌煮込み	1個	シニアドカレーのルー	1個		
	法蓮草ソテー	1個	人参のレモン煮	1個	チンゲン菜とピーマンのソテー	1個	平さやいんげん	1個	クリームコロッケ	1個		
	揚ナスの煮物	1個	野菜のトマト煮	1個	かぼちゃのゴマ煮	1個	野菜のパジルチーズ焼き	1個	マリニネサラダ	1個		
	明太ポテトサラダ	1個	春雨フルーツサラダ	1個	根菜の柚子マリネ	1個	玉子スパサラダ	1個				
	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	362kcal	605kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.6g	85.4g
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	771mg	771mg	
カリウム	531mg	592mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	488mg	549mg	
リン	174mg	239mg	リン	104mg	169mg	リン	145mg	210mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	チキンクリームシチュー	1個	肉じゃが	1個	マーマネ	1個	鯖の竜田揚	1個	チキンピカタ	1個		
	獣の野菜あんかけ	1個	キャベツの和風カレー煮	1個	竹輪の五色きんぴら	1個	オニオンソテー	1個	トマトソース	1個		
	パインキャロットラペ	1個	ごぼうのごま酢和え	1個	れんこんとひじきのサラダ	1個	切干大根のコンソメ炒め	1個	豚肉と大根のピリ辛煮	1個		
	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	396kcal	639kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.5g	13.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	27.5g	28.1g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	14.9g	67.7g
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	
カリウム	546mg	607mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	434mg	495mg	
リン	144mg	209mg	リン	149mg	214mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	チキンクリームシチュー	1個	肉じゃが	1個	マーマネ	1個	鯖の竜田揚	1個	チキンピカタ	1個		
	獣の野菜あんかけ	1個	キャベツの和風カレー煮	1個	竹輪の五色きんぴら	1個	オニオンソテー	1個	トマトソース	1個		
	パインキャロットラペ	1個	ごぼうのごま酢和え	1個	れんこんとひじきのサラダ	1個	切干大根のコンソメ炒め	1個	豚肉と大根のピリ辛煮	1個		
	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	981kcal	1710kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.7g	62.5g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	71.3g	229.7g
	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2098mg	2101mg
カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1375mg	1558mg	
リン	430mg	625mg	リン	379mg	574mg	リン	402mg	597mg	リン	442mg	637mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	52.4g	54.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	110.5g	268.9g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	86.8g	245.2g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2101mg	2104mg
	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1435mg	1618mg
	リン	437mg	632mg	リン	385mg	580mg	リン	405mg	600mg	リン	449mg	644mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

## お食事の作り方

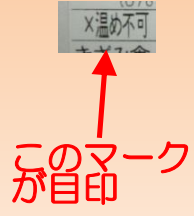


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝 食	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	麩と大根の煮物	鶏肉と大豆の生姜煮	さつまいもと豚肉の揚煮	法蓮草と豆腐の卵とじ	イカとじゃが芋の煮物	ひじきと挽肉の炒め煮	ナスの油炒め	キャベツとインゲンのソテー	ふきの含め煮	椎茸昆布	蓮根とひじきのサラダ	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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		
昼 食	★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	★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		
	鶏のごまタレ煮	ブリの磯辺焼	照焼チキン	ハヤシライスのルー	ロールキャベツの白味噌仕立て	人参のきな粉和え	大根の酢漬	ピーマンソテー	切干大根の洋風きんぴら	菜の花	豚肉と大根の煮物	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	★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	★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		
	白身フライ	田楽煮	アジのカレー焼	豚肉のおろし煮	えびカツ	ミックスソテー	白菜と青梗菜の塩あんかけ	塩枝豆	大豆と人参の煮物	オクラのペペロンチーノ	高野豆腐の炒り煮	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	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	

★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

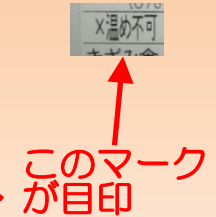


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スナトマト炒め	乳麦
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	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
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	
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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏のごまタレ煮	麦	プリの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参のきな粉和え	麦	大根の酢漬	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	キャベツの酢漬け	麦	豚肉と大根の煮物	麦
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	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	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	
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	
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	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦え
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	豚肉と蓮根の炒め物	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
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	
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	
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
	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
	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	

★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

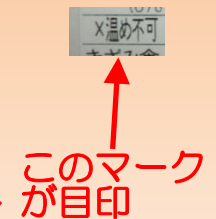


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	五色煮	乳麦	
		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	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	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g
ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		ベーコンのゴマ酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	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	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	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	
ナトリウム	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	
		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		プロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
		★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	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	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g	
ナトリウム	ナトリウム	797mg	1320mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
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	450kcal	972kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g
	脂質	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	160.2g
ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	

★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