

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)							
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏じゃが煮	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味						
	麦	煮生酢	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪とインゲン玉の玉子とじ	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物						
	卵	★味噌汁(若芽・白菜)	卵	若芽と蒲鉾の和え物	卵	★味噌汁(若芽・キャベツ)	卵	★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵	★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	177kcal	450kcal	
昼食	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.4g	15.7g	
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	10.0g	11.7g	
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.9g	68.7g	
	ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	687mg	913mg	
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼						
	麦	ぎのコンテナー	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆						
	卵	ブロッコリーの玉子とじ	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	ネギ味噌炒め	卵	もずくの酢の物	卵	高野豆腐の洋風玉子とじ						
	麦	菜の花の菜種和え	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	れんこんサラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	若芽としらすのおひたし						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)									
夕食	エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.2g	26.3g	
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.6g	9.4g	
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	9.6g	64.5g	
	ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	720mg	948mg	
合計	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	48.0g	64.5g	
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.2g	40.5g	
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	70.7g	235.2g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	70.7g	235.8g	
ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2264mg	2866mg		
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g		

## お食事の作り方

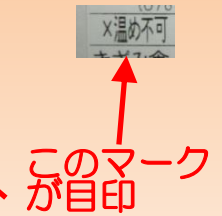


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★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					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢					
	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	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g	
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg	
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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★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					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え					
	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	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.2g	24.5g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.6g	51.5g	
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	720mg	721mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	ホークチャップ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの塩焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮					
	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	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	19.3g	61.2g	
ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	780mg	781mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	41.8g	167.5g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.2g	38.7g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2264mg	2267mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

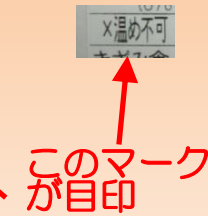


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豆腐ステーキ	卵	油揚げの玉子とじ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	卵					
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	ロナスのオランダ煮	卵	パスタのクリーム煮	卵					
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	卵	れんこんサラダ	卵	五目野菜の甘酢和え	卵	たたきごぼう	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	219kcal	462kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	540mg	541mg
カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	392mg	453mg	
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	159mg	224mg	リン	81mg	146mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	酢豚	乳	ポテトコロッケ	乳	煮込みタンドリーチキン	乳	白身フライ	乳					
	ジャガ芋きんぴら	乳	人参しりしり	乳	オニオンソテー	乳	人参のレモン煮	乳	うま塩キャベツ	乳					
	玉子スハサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	小倉釜時	卵	けんちん煮	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	352kcal	595kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	39.2g	92.0g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	456mg	517mg	
リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	109mg	174mg	リン	113mg	178mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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		◎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					
	カルピルの具	乳	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークソテー	乳	鯖の塩焼	乳	豚肉ときのこのスタミナ炒め	乳					
	ツナあっさり煮	乳	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	乳	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳					
	キャベツのピーナツ和え	乳	ひき肉と豆腐のうま煮	乳	大根のマヨネーズ和え	卵	春雨としめじの炒め物	乳	若芽のごま酢和え	乳					
	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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	815mg	876mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	675mg	736mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★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	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークソテー	乳	鯖の塩焼	乳	豚肉ときのこのスタミナ炒め	乳					
	ツナあっさり煮	乳	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	乳	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳					
	キャベツのピーナツ和え	乳	ひき肉と豆腐のうま煮	乳	大根のマヨネーズ和え	卵	春雨としめじの炒め物	乳	若芽のごま酢和え	乳					
	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.8g	239.2g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1523mg	1706mg	
リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	441mg	636mg	リン	355mg	550mg	リン	426mg	621mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g
	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg
	リン	372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	447mg	642mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## お食事の作り方

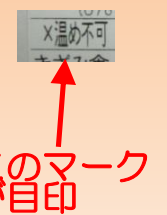


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉のずき焼煮 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉とじめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物			
	エネルギー	201kcal	491kcal	242kcal	532kcal	191kcal	481kcal	188kcal	478kcal	149kcal	439kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	7.8g	12.7g	10.5g	15.4g	8.3g	13.2g	9.6g	14.5g	
	脂質	7.4g	8.1g	15.9g	16.6g	7.9g	8.6g	10.3g	11.0g	7.0g	7.7g	
	炭水化物	25.4g	88.3g	16.2g	79.1g	19.9g	82.8g	15.3g	78.2g	12.9g	75.8g	
	ナトリウム	673mg	674mg	545mg	546mg	754mg	755mg	783mg	784mg	682mg	683mg	
	カリウム	341mg	413mg	302mg	374mg	476mg	548mg	294mg	366mg	539mg	611mg	
	リン	121mg	198mg	93mg	170mg	146mg	223mg	119mg	196mg	156mg	233mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオーリーブ焼 オニオンソテー		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ		
エネルギー		307kcal	597kcal	272kcal	562kcal	339kcal	629kcal	291kcal	581kcal	333kcal	623kcal	
たんぱく質		16.2g	21.1g	13.4g	18.3g	12.1g	17.0g	13.9g	18.8g	17.8g	22.7g	
脂質		21.3g	22.0g	15.5g	16.2g	23.3g	24.0g	19.2g	19.9g	20.2g	20.9g	
炭水化物		12.1g	75.0g	18.5g	81.4g	21.0g	84.5g	14.7g	77.6g	20.3g	83.2g	
ナトリウム		717mg	718mg	759mg	760mg	823mg	824mg	538mg	539mg	687mg	688mg	
カリウム		446mg	518mg	472mg	544mg	491mg	563mg	534mg	606mg	606mg	678mg	
リン		187mg	264mg	155mg	232mg	148mg	225mg	143mg	220mg	212mg	289mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	エネルギー	322kcal	612kcal	275kcal	565kcal	290kcal	580kcal	280kcal	570kcal	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	12.8g	17.7g	18.1g	23.0g	16.2g	21.1g	16.5g	21.4g	11.4g	16.3g	
	脂質	12.6g	13.3g	13.5g	14.2g	14.5g	15.2g	16.7g	17.4g	14.7g	15.4g	
	炭水化物	40.8g	103.7g	19.3g	82.2g	22.9g	85.8g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	733mg	734mg	692mg	693mg	607mg	608mg	714mg	715mg	651mg	652mg	
	カリウム	805mg	877mg	640mg	712mg	627mg	699mg	454mg	526mg	439mg	511mg	
	リン	195mg	272mg	227mg	304mg	192mg	269mg	178mg	255mg	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
	夕食	★ごはん180g 肉団子とたまごの黒煎あん 大豆と椎茸の煮物 切干大根の中華炒め		★ごはん180g アンの幽庵焼 人参のきんぴら 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひだし 菜の花のツナごま和え		
エネルギー		830kcal	1700kcal	789kcal	1659kcal	820kcal	1690kcal	759kcal	1629kcal	753kcal	1623kcal	
たんぱく質		38.5g	53.2g	39.3g	54.0g	38.8g	53.5g	38.7g	53.4g	38.8g	53.5g	
脂質		41.3g	43.4g	44.9g	47.0g	45.7g	47.8g	46.2g	48.3g	41.9g	44.0g	
炭水化物		78.3g	267.0g	54.0g	242.7g	64.4g	253.1g	46.0g	234.7g	57.0g	245.7g	
ナトリウム		2123mg	2126mg	1996mg	1999mg	2184mg	2187mg	2035mg	2038mg	2020mg	2023mg	
カリウム		1592mg	1808mg	1414mg	1630mg	1594mg	1810mg	1282mg	1498mg	1584mg	1800mg	
リン		503mg	734mg	475mg	706mg	486mg	717mg	440mg	671mg	528mg	759mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	
合計		エネルギー	830kcal	1700kcal	789kcal	1659kcal	820kcal	1690kcal	759kcal	1629kcal	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	39.3g	54.0g	38.8g	53.5g	38.7g	53.4g	38.8g	53.5g	
	脂質	41.3g	43.4g	44.9g	47.0g	45.7g	47.8g	46.2g	48.3g	41.9g	44.0g	
	炭水化物	78.3g	267.0g	54.0g	242.7g	64.4g	253.1g	46.0g	234.7g	57.0g	245.7g	
	ナトリウム	2123mg	2126mg	1996mg	1999mg	2184mg	2187mg	2035mg	2038mg	2020mg	2023mg	
	カリウム	1592mg	1808mg	1414mg	1630mg	1594mg	1810mg	1282mg	1498mg	1584mg	1800mg	
	リン	503mg	734mg	475mg	706mg	486mg	717mg	440mg	671mg	528mg	759mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	917kcal	1787kcal	916kcal	1786kcal	885kcal	1755kcal	881kcal	1751kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	40.1g	54.8g	39.6g	54.3g	39.3g	54.0g	39.6g	54.3g
脂質		41.5g	43.6g	45.1g	47.2g	45.9g	48.0g	46.4g	48.5g	42.1g	44.2g	
炭水化物		109.2g	297.9g	84.9g	273.6g	87.4g	271.1g	76.5g	265.2g	87.9g	276.6g	
ナトリウム		2129mg	2132mg	2002mg	2005mg	2190mg	2193mg	2037mg	2040mg	2026mg	2029mg	
カリウム		1712mg	1928mg	1534mg	1750mg	1707mg	1923mg	1396mg	1612mg	1704mg	1920mg	
リン		517mg	748mg	489mg	720mg	498mg	729mg	446mg	677mg	542mg	773mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	

## お食事の作り方

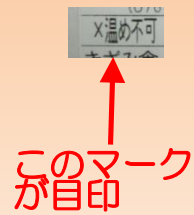


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

		3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.5g 炭水化物 11.3g ナトリウム 545mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 13.9g 脂質 4.4g 炭水化物 68.2g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g
	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	栄養価 エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 621mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.7g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1062mg 食塩相当量 2.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 199kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.0g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1353mg 食塩相当量 3.4g
	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 199kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.0g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1353mg 食塩相当量 3.4g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 608kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g
	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 608kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g
合 計	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 652kcal たんぱく質 33.0g 脂質 34.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1452kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.4g 炭水化物 221.1g ナトリウム 3516mg 食塩相当量 8.9g
	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 652kcal たんぱく質 33.0g 脂質 34.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1452kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.4g 炭水化物 221.1g ナトリウム 3516mg 食塩相当量 8.9g

★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。

## お食事の作り方



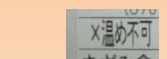
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)	
朝 食	★全粥240g イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 110kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.5g 炭水化物 11.3g ナトリウム 545mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.2g 炭水化物 44.3g ナトリウム 985mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 175kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 10.9g ナトリウム 483mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 334kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.5g 炭水化物 43.9g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 128kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.5g 炭水化物 18.1g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 287kcal たんぱく質 9.9g 脂質 4.2g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1217mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 105kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.0g 炭水化物 12.2g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 264kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.7g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 621mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 270kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.5g 炭水化物 46.4g ナトリウム 1061mg 食塩相当量 2.7g
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 199kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 358kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1350mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.0g 炭水化物 17.1g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.7g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1293mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 13.1g 脂質 14.4g 炭水化物 22.4g ナトリウム 875mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.1g 炭水化物 55.4g ナトリウム 1315mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 690mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.2g 炭水化物 46.5g ナトリウム 1130mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 296kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 455kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.7g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1241mg 食塩相当量 3.2g
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 17.2g 脂質 22.8g 炭水化物 54.8g ナトリウム 1147mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 181kcal たんぱく質 6.7g 脂質 9.7g 炭水化物 18.3g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 340kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.4g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1324mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 284kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 443kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.7g 炭水化物 60.1g ナトリウム 1256mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.5g 炭水化物 18.1g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 430kcal たんぱく質 16.5g 脂質 17.2g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1083mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 8.1g 脂質 15.6g 炭水化物 25.3g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 11.8g 脂質 16.3g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1294mg 食塩相当量 3.3g
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 652kcal たんぱく質 33.0g 脂質 34.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1129kcal たんぱく質 44.1g 脂質 36.8g 炭水化物 150.4g ナトリウム 3482mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 603kcal たんぱく質 31.8g 脂質 32.5g 炭水化物 46.3g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1080kcal たんぱく質 42.9g 脂質 34.6g 炭水化物 145.3g ナトリウム 3540mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 675kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.9g 炭水化物 67.6g ナトリウム 2468mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1152kcal たんぱく質 40.6g 脂質 35.0g 炭水化物 166.6g ナトリウム 3788mg 食塩相当量 9.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 607kcal たんぱく質 32.4g 脂質 33.0g 炭水化物 43.8g ナトリウム 1951mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1084kcal たんぱく質 43.5g 脂質 35.1g 炭水化物 142.8g ナトリウム 3271mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 684kcal たんぱく質 27.6g 脂質 36.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2276mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1161kcal たんぱく質 38.7g 脂質 38.5g 炭水化物 159.6g ナトリウム 3596mg 食塩相当量 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。

## お食事の作り方

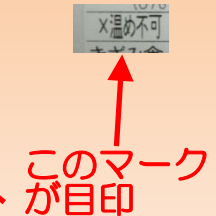


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 「ムース食」 週間献立表

		3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
朝	★全粥240g	大根の千切煮 乳麦			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	若芽の酢味噌和え	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		
食	★味噌汁(とろみ)	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)		
	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	91kcal	265kcal	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	1.8g	5.6g	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	14.1g	52.5g	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	462mg	985mg	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	573mg	1096mg		
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		
昼	★全粥240g	★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			五目豆腐煮 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)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	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	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g		
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	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg		
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		
夕	★全粥240g	★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		
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)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★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	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	172kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g		
脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g		
炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g		
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	940mg	1463mg	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		
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	479kcal	1001kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	
蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g		
脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g		
炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g		
ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2363mg	3932mg	ナトリウム	2117mg	3686mg		
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		
計	★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。															

★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。

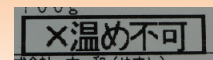
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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