

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		
	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 206kcal 472kcal			エネルギー 166kcal 425kcal			エネルギー 153kcal 421kcal			エネルギー 168kcal 435kcal			エネルギー 152kcal 419kcal		
	たんぱく質 14.4g 20.3g			たんぱく質 13.6g 18.9g			たんぱく質 9.7g 15.7g			たんぱく質 11.0g 16.8g			たんぱく質 6.7g 12.6g		
	脂質 9.8g 11.4g			脂質 8.5g 9.8g			脂質 7.3g 8.9g			脂質 5.3g 6.9g			脂質 6.2g 7.3g		
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 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 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ボークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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 507kcal			エネルギー 223kcal 485kcal			エネルギー 262kcal 516kcal			エネルギー 197kcal 456kcal			エネルギー 221kcal 487kcal		
	たんぱく質 12.8g 18.2g			たんぱく質 12.5g 18.1g			たんぱく質 16.7g 21.9g			たんぱく質 13.4g 18.6g			たんぱく質 13.1g 18.9g		
	脂質 12.2g 13.2g			脂質 12.8g 13.8g			脂質 14.7g 14.7g			脂質 8.9g 10.2g			脂質 10.4g 12.0g		
間食	◎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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 187kcal 449kcal			エネルギー 221kcal 487kcal			エネルギー 203kcal 458kcal			エネルギー 267kcal 523kcal			エネルギー 261kcal 517kcal		
	たんぱく質 11.6g 17.3g			たんぱく質 14.5g 20.4g			たんぱく質 13.8g 18.8g			たんぱく質 14.7g 19.8g			たんぱく質 19.6g 24.9g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 187kcal 449kcal			エネルギー 221kcal 487kcal			エネルギー 203kcal 458kcal			エネルギー 267kcal 523kcal			エネルギー 261kcal 517kcal		
	たんぱく質 11.6g 17.3g			たんぱく質 14.5g 20.4g			たんぱく質 13.8g 18.8g			たんぱく質 14.7g 19.8g			たんぱく質 19.6g 24.9g		
	脂質 9.4g 10.3g			脂質 9.6g 11.2g			脂質 10.2g 11.0g			脂質 18.4g 19.2g			脂質 14.8g 15.5g		
合計	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 639kcal 1428kcal			エネルギー 610kcal 1397kcal			エネルギー 618kcal 1395kcal			エネルギー 632kcal 1414kcal			エネルギー 634kcal 1423kcal		
	たんぱく質 38.8g 55.8g			たんぱく質 40.6g 57.4g			たんぱく質 40.2g 56.4g			たんぱく質 39.1g 55.2g			たんぱく質 39.4g 56.4g		
	脂質 31.4g 34.9g			脂質 30.9g 34.8g			脂質 31.4g 34.6g			脂質 32.6g 36.3g			脂質 31.4g 34.8g		
合計(間食込)	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 836kcal 1625kcal			エネルギー 817kcal 1604kcal			エネルギー 819kcal 1596kcal			エネルギー 831kcal 1613kcal			エネルギー 831kcal 1620kcal		
	たんぱく質 46.5g 63.5g			たんぱく質 46.7g 63.5g			たんぱく質 47.6g 63.8g			たんぱく質 47.0g 63.1g			たんぱく質 47.1g 64.1g		
	脂質 38.4g 41.9g			脂質 38.0g 41.9g			脂質 38.4g 41.6g			脂質 39.6g 43.3g			脂質 38.4g 41.8g		

※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。

※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

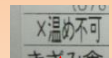


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 葉の花のツナごま和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え			★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え			★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ		
	卵 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦 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 206kcal 399kcal たんぱく質 14.4g 17.7g 脂質 9.8g 10.3g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 601mg 602mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			エネルギー 166kcal 359kcal たんぱく質 13.6g 16.9g 脂質 8.5g 9.0g 炭水化物 10.2g 52.1g ナトリウム 780mg 781mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			エネルギー 153kcal 346kcal たんぱく質 9.7g 13.0g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 14.0g 55.9g ナトリウム 590mg 591mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			エネルギー 168kcal 361kcal たんぱく質 11.0g 14.3g 脂質 5.3g 5.8g 炭水化物 19.0g 60.9g ナトリウム 732mg 733mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			エネルギー 152kcal 345kcal たんぱく質 6.7g 10.0g 脂質 6.2g 6.7g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 488mg 489mg 食塩相当量 1.2g 1.2g		
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ			★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 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん120g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリナーネサラダ			★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 葉の花としめじの和え物			★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え		
昼食	卵 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			乳麦 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 246kcal 439kcal たんぱく質 12.8g 16.1g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 671mg 672mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 12.5g 15.8g 脂質 12.8g 13.3g 炭水化物 14.1g 56.0g ナトリウム 668mg 669mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 13.9g 14.4g 炭水化物 15.7g 57.6g ナトリウム 856mg 857mg 食塩相当量 2.2g 2.2g			エネルギー 197kcal 390kcal たんぱく質 13.4g 16.7g 脂質 8.9g 9.4g 炭水化物 16.9g 58.8g ナトリウム 837mg 838mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			エネルギー 221kcal 414kcal たんぱく質 13.1g 16.4g 脂質 10.4g 10.9g 炭水化物 18.7g 60.6g ナトリウム 740mg 741mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		
	◎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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 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 春雨の中華和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★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 大根のマヨネーズ和え			★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
夕食	乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 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 187kcal 380kcal たんぱく質 11.6g 14.9g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 16.0g 57.9g ナトリウム 801mg 802mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			エネルギー 221kcal 414kcal たんぱく質 14.5g 17.8g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 730mg 731mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			エネルギー 203kcal 396kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 10.2g 10.7g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 267kcal 460kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 18.4g 18.9g 炭水化物 9.2g 51.1g ナトリウム 594mg 595mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 19.6g 22.9g 脂質 14.8g 15.3g 炭水化物 12.3g 54.2g ナトリウム 745mg 746mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		
	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 639kcal 1218kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 52.1g 177.8g ナトリウム 2073mg 2076mg 食塩相当量 5.2g 5.2g			エネルギー 610kcal 1189kcal たんぱく質 40.6g 50.5g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 41.5g 167.2g ナトリウム 2178mg 2181mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			エネルギー 618kcal 1197kcal たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 43.6g 169.3g ナトリウム 2119mg 2122mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 39.1g 49.0g 脂質 32.6g 34.1g 炭水化物 45.1g 170.8g ナトリウム 2163mg 2166mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 39.4g 49.3g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 48.4g 174.1g ナトリウム 1973mg 1976mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		
合計(間食込)	エネルギー 836kcal 1415kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 79.9g 205.6g ナトリウム 2149mg 2152mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 38.0g 39.5g 炭水化物 73.4g 199.1g ナトリウム 2252mg 2255mg 食塩相当量 5.8g 5.8g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.6g 57.5g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 72.5g 198.2g ナトリウム 2196mg 2199mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.6g 41.1g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2239mg 2242mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 76.2g 201.9g ナトリウム 2049mg 2052mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		

※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

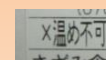


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん スイートパンプ 切干大根煮		卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの羊味炒め		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん		卵麦 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	278kcal	521kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	282kcal	525kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.4g	14.0g
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	30.7g	83.5g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	482mg	543mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	664mg	725mg
	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	84mg	149mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ		麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが ナスの挽肉炒め ひじきのごまマヨ和え		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 乳麦 卵	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー ジャガ芋の中巻炒め 春雨のサラダ		麦 乳麦 乳麦 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	309kcal	552kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	31.2g	31.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	156mg	221mg	リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	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	1.7g	1.7g
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		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ		麦 麦 卵	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこのあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 ごぼうのごま酢和え		麦 乳麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ふきと人参の甘酢煮 コーンサラダ		乳麦 麦 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	408kcal	651kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	28.8g	29.4g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	121mg	186mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	141mg	206mg	リン	126mg	191mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	995kcal	1724kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	52.9g	54.7g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	82.5g	240.9g
	ナトリウム	1617mg	1620mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1942mg	1945mg
	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1524mg	1707mg
	リン	396mg	591mg	リン	373mg	568mg	リン	464mg	659mg	リン	318mg	513mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1029kcal
たんぱく質		28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g
脂質		53.0g	54.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.0g	59.8g
炭水化物		114.0g	272.4g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	94.0g	252.4g
ナトリウム		1620mg	1623mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1945mg	1948mg
カリウム		1679mg	1862mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1580mg	1763mg
リン		403mg	598mg	リン	379mg	574mg	リン	467mg	662mg	リン	325mg	520mg	リン	410mg	605mg
食塩相当量		4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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



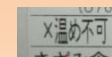
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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
が自印



- 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

	5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)			
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル				★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ				★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし				★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			
	麦 麦 麦 乳麦落				卵麦 乳麦 乳麦 乳麦				麦 乳麦 麦 麦				卵麦 卵麦 麦 麦				乳麦落 卵麦か 卵麦 卵麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー 221kcal				エネルギー 218kcal				エネルギー 176kcal				エネルギー 223kcal				エネルギー 193kcal			
	たんぱく質 13.6g				たんぱく質 9.6g				たんぱく質 10.8g				たんぱく質 11.2g				たんぱく質 8.1g			
	脂質 11.9g				脂質 12.8g				脂質 8.7g				脂質 11.6g				脂質 10.9g			
	炭水化物 15.1g				炭水化物 16.1g				炭水化物 14.4g				炭水化物 18.9g				炭水化物 16.2g			
	ナトリウム 802mg				ナトリウム 752mg				ナトリウム 562mg				ナトリウム 718mg				ナトリウム 498mg			
	カリウム 415mg				カリウム 468mg				カリウム 498mg				カリウム 524mg				カリウム 417mg			
リン 178mg				リン 131mg				リン 142mg				リン 149mg				リン 105mg				
食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.9g				食塩相当量 1.4g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.3g				
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え				★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろかけ				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ				★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ブロッコリーのペペロニチーノ えんどう豆の味噌マヨ和え			
	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦 卵麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー 264kcal				エネルギー 314kcal				エネルギー 273kcal				エネルギー 314kcal				エネルギー 299kcal			
	たんぱく質 13.3g				たんぱく質 15.1g				たんぱく質 11.1g				たんぱく質 15.8g				たんぱく質 15.0g			
	脂質 15.4g				脂質 19.0g				脂質 21.0g				脂質 15.9g				脂質 18.1g			
	炭水化物 17.8g				炭水化物 20.9g				炭水化物 9.4g				炭水化物 23.7g				炭水化物 17.2g			
	ナトリウム 799mg				ナトリウム 621mg				ナトリウム 714mg				ナトリウム 790mg				ナトリウム 688mg			
	カリウム 295mg				カリウム 506mg				カリウム 376mg				カリウム 447mg				カリウム 348mg			
リン 145mg				リン 163mg				リン 152mg				リン 163mg				リン 159mg				
食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.7g				
間食	◎バナナチップ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナチップ(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え				★ごはん180g ザワークラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 ブレンチマカロニ				★ごはん180g 鶏の甘酢煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ子と玉ねぎの煮物				★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし チキンアラビアータ 生オリーブサラダ			
	麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 卵乳麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー 282kcal				エネルギー 272kcal				エネルギー 314kcal				エネルギー 305kcal				エネルギー 273kcal			
	たんぱく質 13.0g				たんぱく質 13.9g				たんぱく質 17.7g				たんぱく質 11.5g				たんぱく質 15.5g			
	脂質 20.0g				脂質 13.9g				脂質 18.0g				脂質 17.8g				脂質 14.2g			
	炭水化物 11.7g				炭水化物 22.0g				炭水化物 18.4g				炭水化物 24.6g				炭水化物 19.0g			
	ナトリウム 700mg				ナトリウム 667mg				ナトリウム 779mg				ナトリウム 630mg				ナトリウム 649mg			
	カリウム 484mg				カリウム 544mg				カリウム 412mg				カリウム 312mg				カリウム 379mg			
リン 188mg				リン 162mg				リン 208mg				リン 119mg				リン 185mg				
食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.7g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.6g				食塩相当量 1.7g				
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー 767kcal				エネルギー 804kcal				エネルギー 763kcal				エネルギー 842kcal				エネルギー 765kcal			
	たんぱく質 39.9g				たんぱく質 38.6g				たんぱく質 39.6g				たんぱく質 38.5g				たんぱく質 38.6g			
	脂質 47.3g				脂質 45.7g				脂質 47.8g				脂質 45.3g				脂質 43.2g			
	炭水化物 44.6g				炭水化物 59.0g				炭水化物 42.2g				炭水化物 67.2g				炭水化物 52.4g			
	ナトリウム 2301mg				ナトリウム 2040mg				ナトリウム 2055mg				ナトリウム 2138mg				ナトリウム 1835mg			
	カリウム 1194mg				カリウム 1734mg				カリウム 1286mg				カリウム 1283mg				カリウム 1144mg			
合計(間食込)	エネルギー 893kcal				エネルギー 932kcal				エネルギー 889kcal				エネルギー 938kcal				エネルギー 893kcal			
	たんぱく質 40.5g				たんぱく質 39.4g				たんぱく質 40.2g				たんぱく質 39.3g				たんぱく質 39.4g			
	脂質 47.5g				脂質 45.9g				脂質 47.9g				脂質 45.5g				脂質 43.4g			
	炭水化物 75.1g				炭水化物 89.9g				炭水化物 72.7g				炭水化物 90.2g				炭水化物 83.3g			
	ナトリウム 2303mg				ナトリウム 2046mg				ナトリウム 2057mg				ナトリウム 2144mg				ナトリウム 1841mg			
	カリウム 1308mg				カリウム 1638mg				カリウム 1400mg				カリウム 1396mg				カリウム 1264mg			
	リン 517mg				リン 470mg				リン 508mg				リン 443mg				リン 463mg			
	食塩相当量 5.8g				食塩相当量 5.2g				食塩相当量 5.2g				食塩相当量 5.4g				食塩相当量 4.7g			

「やわらか普通食」 週間献立表

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁		卵麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪ののりとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦
	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	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	135kcal	402kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	9.3g	66.0g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1039mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜ののりとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの焼肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦落か 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	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	255kcal	521kcal	エネルギー	270kcal	542kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	225kcal	510kcal
	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	10.7g	16.9g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	17.9g	24.4g
	脂質	13.6g	14.5g	脂質	18.9g	19.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	8.8g	10.5g
	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	15.2g	72.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	19.5g	77.1g	炭水化物	17.9g	76.2g
	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	814mg	1256mg	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	783mg	1224mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦
	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	248kcal	518kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	351kcal	625kcal	エネルギー	219kcal	485kcal
	蛋白質	16.4g	22.2g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	10.2g	17.1g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	9.3g	14.9g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	9.8g	11.6g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	11.7g	12.6g
	炭水化物	9.2g	66.2g	炭水化物	28.0g	84.5g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	26.3g	83.9g	炭水化物	19.4g	75.6g
	ナトリウム	654mg	1095mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	985mg	1426mg	ナトリウム	852mg	1295mg	ナトリウム	856mg	1298mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
合計	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	661kcal	1469kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	603kcal	1419kcal	エネルギー	721kcal	1535kcal	エネルギー	583kcal	1406kcal
	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.5g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	37.4g	55.6g	蛋白質	33.2g	51.4g
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	37.8g	40.7g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	64.5g	234.5g	炭水化物	54.5g	224.9g	炭水化物	57.4g	229.0g	炭水化物	49.0g	220.7g
	ナトリウム	1993mg	3342mg	ナトリウム	2291mg	3618mg	ナトリウム	2317mg	3643mg	ナトリウム	2278mg	3605mg	ナトリウム	2236mg	3561mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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



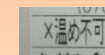
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 蕪のとなとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦				
	栄養価 おかずセット エネルギー 158kcal	フルセット 317kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 183kcal	フルセット 342kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 135kcal	フルセット 294kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 148kcal	フルセット 307kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 139kcal	フルセット 298kcal				
	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 5.9g	9.6g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 6.0g	9.7g				
	脂質 4.3g	5.0g	脂質 7.3g	8.0g	脂質 8.5g	9.2g	脂質 7.6g	8.3g	脂質 7.9g	8.6g				
	炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 21.3g	54.3g	炭水化物 9.3g	42.3g	炭水化物 11.6g	44.6g	炭水化物 11.7g	44.7g				
	ナトリウム 524mg	964mg	ナトリウム 687mg	1127mg	ナトリウム 518mg	958mg	ナトリウム 463mg	903mg	ナトリウム 597mg	1037mg				
	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g				
昼食	★全粥240g チキンピカタ 豆腐と白菜のとなとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの焼肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦落か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦				
	栄養価 おかずセット エネルギー 255kcal	フルセット 414kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 270kcal	フルセット 429kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 234kcal	フルセット 393kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 222kcal	フルセット 381kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 225kcal	フルセット 384kcal				
	蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 10.7g	14.4g	蛋白質 16.0g	19.7g	蛋白質 12.2g	15.9g	蛋白質 17.9g	21.6g				
	脂質 13.6g	14.3g	脂質 18.9g	19.6g	脂質 10.7g	11.4g	脂質 10.6g	11.3g	脂質 8.8g	9.5g				
	炭水化物 20.3g	53.3g	炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 19.6g	52.6g	炭水化物 19.5g	52.5g	炭水化物 17.9g	50.9g				
	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 666mg	1106mg	ナトリウム 814mg	1254mg	ナトリウム 963mg	1403mg	ナトリウム 783mg	1223mg				
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.1g				
夕食	★全粥240g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそばろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦				
	栄養価 おかずセット エネルギー 248kcal	フルセット 407kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 208kcal	フルセット 367kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 234kcal	フルセット 393kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 351kcal	フルセット 510kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 219kcal	フルセット 378kcal				
	蛋白質 16.4g	20.1g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 9.3g	13.0g				
	脂質 15.8g	16.5g	脂質 5.2g	5.9g	脂質 9.8g	10.5g	脂質 19.6g	20.3g	脂質 11.7g	12.4g				
	炭水化物 9.2g	42.2g	炭水化物 28.0g	61.0g	炭水化物 25.6g	58.6g	炭水化物 26.3g	59.3g	炭水化物 19.4g	52.4g				
	ナトリウム 654mg	1094mg	ナトリウム 938mg	1378mg	ナトリウム 985mg	1425mg	ナトリウム 852mg	1292mg	ナトリウム 856mg	1296mg				
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.3g				
合計	栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal	フルセット 1138kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal	フルセット 1138kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 603kcal	フルセット 1080kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 721kcal	フルセット 1198kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 583kcal	フルセット 1060kcal				
	蛋白質 36.4g	47.5g	蛋白質 28.0g	39.1g	蛋白質 32.1g	43.2g	蛋白質 37.4g	48.5g	蛋白質 33.2g	44.3g				
	脂質 33.7g	35.8g	脂質 31.4g	33.5g	脂質 29.0g	31.1g	脂質 37.8g	39.9g	脂質 28.4g	30.5g				
	炭水化物 51.6g	150.6g	炭水化物 64.5g	163.5g	炭水化物 54.5g	153.5g	炭水化物 57.4g	156.4g	炭水化物 49.0g	148.0g				
	ナトリウム 1993mg	3313mg	ナトリウム 2291mg	3611mg	ナトリウム 2317mg	3637mg	ナトリウム 2278mg	3598mg	ナトリウム 2236mg	3556mg				
	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.7g	9.0g				

★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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)		
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 311kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 71kcal	フルセット 245kcal
	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg
	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	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 162kcal	フルセット 336kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 154kcal	フルセット 328kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 350kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg
	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	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とし 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とし 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 172kcal	フルセット 346kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 179kcal	フルセット 353kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 138kcal	フルセット 312kcal
	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg
	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	食塩相当量	2.5g	3.8g
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 471kcal	フルセット 993kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 478kcal	フルセット 1000kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 505kcal	フルセット 1027kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 433kcal	フルセット 955kcal
	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g
	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g
	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg
	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	食塩相当量	5.6g	9.5g

★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。

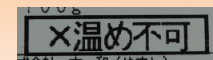
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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