

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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 161kcal 417kcal			エネルギー 172kcal 432kcal			エネルギー 169kcal 428kcal			エネルギー 196kcal 458kcal			エネルギー 136kcal 390kcal		
	たんぱく質 7.9g 13.1g			たんぱく質 11.9g 17.3g			たんぱく質 7.0g 12.2g			たんぱく質 10.0g 15.7g			たんぱく質 7.5g 12.6g		
	脂質 7.0g 7.7g			脂質 8.6g 9.6g			脂質 7.6g 8.9g			脂質 9.4g 10.3g			脂質 4.3g 5.1g		
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グロッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・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 250kcal 517kcal			エネルギー 241kcal 496kcal			エネルギー 217kcal 473kcal			エネルギー 234kcal 502kcal			エネルギー 254kcal 509kcal		
	たんぱく質 13.2g 19.0g			たんぱく質 18.0g 23.3g			たんぱく質 11.6g 16.7g			たんぱく質 17.1g 23.1g			たんぱく質 15.9g 20.9g		
	脂質 14.9g 16.5g			脂質 11.3g 12.1g			脂質 11.4g 11.4g			脂質 11.3g 12.9g			脂質 13.8g 14.6g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	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 218kcal 473kcal			エネルギー 200kcal 468kcal			エネルギー 231kcal 498kcal			エネルギー 194kcal 448kcal			エネルギー 226kcal 490kcal		
	たんぱく質 18.9g 23.9g			たんぱく質 11.2g 17.1g			たんぱく質 21.4g 27.3g			たんぱく質 11.7g 16.8g			たんぱく質 16.5g 22.1g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	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 218kcal 473kcal			エネルギー 200kcal 468kcal			エネルギー 231kcal 498kcal			エネルギー 194kcal 448kcal			エネルギー 226kcal 490kcal		
	たんぱく質 18.9g 23.9g			たんぱく質 11.2g 17.1g			たんぱく質 21.4g 27.3g			たんぱく質 11.7g 16.8g			たんぱく質 16.5g 22.1g		
	脂質 8.3g 9.1g			脂質 10.5g 12.1g			脂質 9.4g 10.5g			脂質 9.0g 9.8g			脂質 11.3g 12.2g		
合計	エネルギー 629kcal 1407kcal			エネルギー 613kcal 1396kcal			エネルギー 617kcal 1399kcal			エネルギー 624kcal 1408kcal			エネルギー 616kcal 1389kcal		
	たんぱく質 40.0g 56.0g			たんぱく質 41.1g 57.7g			たんぱく質 40.0g 56.2g			たんぱく質 38.8g 55.6g			たんぱく質 39.9g 55.6g		
	脂質 30.2g 33.3g			脂質 30.4g 33.8g			脂質 27.6g 30.8g			脂質 29.7g 33.0g			脂質 29.4g 31.9g		
	炭水化物 50.9g 215.5g			炭水化物 43.8g 209.0g			炭水化物 51.4g 216.4g			炭水化物 47.2g 212.4g			炭水化物 44.4g 209.4g		
	ナトリウム 2193mg 2794mg			ナトリウム 2103mg 2809mg			ナトリウム 2146mg 2766mg			ナトリウム 2175mg 2778mg			ナトリウム 2075mg 2677mg		
合計(間食込)	エネルギー 826kcal 1604kcal			エネルギー 820kcal 1603kcal			エネルギー 815kcal 1597kcal			エネルギー 821kcal 1605kcal			エネルギー 817kcal 1590kcal		
	たんぱく質 47.7g 63.7g			たんぱく質 47.2g 63.8g			たんぱく質 46.9g 63.1g			たんぱく質 46.5g 63.3g			たんぱく質 47.3g 63.0g		
	脂質 37.2g 40.3g			脂質 37.5g 40.9g			脂質 34.6g 37.8g			脂質 36.7g 40.0g			脂質 36.4g 38.9g		
	炭水化物 78.7g 243.3g			炭水化物 75.7g 240.9g			炭水化物 80.3g 245.3g			炭水化物 75.0g 240.2g			炭水化物 73.3g 238.3g		
	ナトリウム 2269mg 2870mg			ナトリウム 2177mg 2883mg			ナトリウム 2220mg 2840mg			ナトリウム 2251mg 2854mg			ナトリウム 2152mg 2754mg		

※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

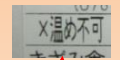


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とし 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦			卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦 麦			乳麦 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 161kcal 354kcal			エネルギー 172kcal 365kcal			エネルギー 169kcal 362kcal			エネルギー 196kcal 389kcal			エネルギー 136kcal 329kcal		
	たんぱく質 7.9g 11.2g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 17.5g 59.4g ナトリウム 716mg 717mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			たんぱく質 11.9g 15.2g 脂質 8.6g 9.1g 炭水化物 10.6g 52.5g ナトリウム 638mg 639mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 7.0g 10.3g 脂質 7.6g 8.1g 炭水化物 18.6g 60.5g ナトリウム 816mg 817mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			たんぱく質 10.0g 13.3g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 599mg 600mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			たんぱく質 7.5g 10.8g 脂質 4.3g 4.8g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 520mg 521mg 食塩相当量 1.3g 1.3g		
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め			★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 乳麦 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 250kcal 443kcal			エネルギー 241kcal 434kcal			エネルギー 217kcal 410kcal			エネルギー 234kcal 427kcal			エネルギー 254kcal 447kcal		
	たんぱく質 13.2g 16.5g 脂質 14.9g 15.4g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 食塩相当量 2.2g 2.2g			たんぱく質 18.0g 21.3g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 18.4g 60.3g ナトリウム 819mg 820mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			たんぱく質 11.6g 14.9g 脂質 11.3g 11.1g 炭水化物 18.5g 60.4g ナトリウム 707mg 708mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 750mg 751mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とし			★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢		
夕食	麦 麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 卵麦			乳麦 卵麦落 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 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 218kcal 411kcal			エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 231kcal 424kcal			エネルギー 194kcal 387kcal			エネルギー 226kcal 419kcal		
	たんぱく質 18.9g 22.2g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 630mg 631mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 11.2g 14.5g 脂質 10.5g 11.0g 炭水化物 14.8g 56.7g ナトリウム 646mg 647mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 21.4g 24.7g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 623mg 624mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 826mg 827mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 824mg 825mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		
	エネルギー 629kcal 1208kcal			エネルギー 613kcal 1192kcal			エネルギー 617kcal 1196kcal			エネルギー 624kcal 1203kcal			エネルギー 616kcal 1195kcal		
合計	たんぱく質 40.0g 49.9g 脂質 30.2g 31.7g 炭水化物 50.9g 176.6g ナトリウム 2193mg 2196mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			たんぱく質 41.1g 51.0g 脂質 30.4g 31.9g 炭水化物 43.8g 169.5g ナトリウム 2103mg 2106mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			たんぱく質 40.0g 49.9g 脂質 27.6g 29.1g 炭水化物 51.4g 177.1g ナトリウム 2146mg 2149mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2175mg 2178mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 44.4g 170.1g ナトリウム 2075mg 2078mg 食塩相当量 5.3g 5.3g		
	エネルギー 826kcal 1405kcal			エネルギー 820kcal 1399kcal			エネルギー 815kcal 1394kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal			エネルギー 817kcal 1396kcal		
	たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 37.2g 38.7g 炭水化物 78.7g 204.4g ナトリウム 2269mg 2272mg 食塩相当量 5.8g 5.8g			たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 37.5g 39.0g 炭水化物 75.7g 201.4g ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 34.6g 36.1g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2220mg 2223mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 36.7g 38.2g 炭水化物 75.0g 200.7g ナトリウム 2251mg 2254mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2152mg 2155mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 826kcal 1405kcal			エネルギー 820kcal 1399kcal			エネルギー 815kcal 1394kcal			エネルギー 821kcal 1400kcal			エネルギー 817kcal 1396kcal		
	たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 37.2g 38.7g 炭水化物 78.7g 204.4g ナトリウム 2269mg 2272mg 食塩相当量 5.8g 5.8g			たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 37.5g 39.0g 炭水化物 75.7g 201.4g ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 34.6g 36.1g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2220mg 2223mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 36.7g 38.2g 炭水化物 75.0g 200.7g ナトリウム 2251mg 2254mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2152mg 2155mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		

※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

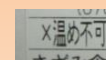


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ひじきのごまマヨ和え		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)		麦落 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん スイートおさつ 人参と春雨のサラダ		卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ なすの中華風南蛮漬け スープキャベツ		卵乳麦 麦 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	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	243kcal	486kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	14.7g	67.5g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	389mg	450mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	75mg	140mg	リン	82mg	147mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 大ふらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ		麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 和風ザラダ		麦 麦か 卵	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え		卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 西色なます		麦 麦か 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	379kcal	622kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	698mg	759mg
	リン	159mg	224mg	リン	164mg	229mg	リン	183mg	248mg	リン	114mg	179mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚肉と野菜の中巻炒め 人参とさつま揚げの金平 マッシュザラダ		麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ パジルマカロニ ひき肉と里芋の味噌煮 大根のピリッと柚子風味ザラダ		乳麦 麦 乳麦 卵	★ごはん150g チャブチエ キャベツの和風カレー煮 カラフルザラダ		卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ボーグチャップ ジャーマンポテト インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー じゃが芋きんぴら マカロニザラダ		麦 麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	513mg	574mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	420mg	481mg
	リン	115mg	180mg	リン	89mg	154mg	リン	126mg	191mg	リン	164mg	229mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	964kcal	1693kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	80.6g	239.0g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1802mg	1805mg
	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1500mg	1683mg
	リン	365mg	560mg	リン	385mg	580mg	リン	408mg	603mg	リン	353mg	548mg	リン	383mg	578mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず
エネルギー		1027kcal	1756kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		61.4g	63.2g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.6g	59.4g
炭水化物		89.5g	247.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	95.8g	254.2g
ナトリウム		1977mg	1980mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1803mg	1806mg
カリウム		1425mg	1608mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1557mg	1740mg
リン		368mg	563mg	リン	392mg	587mg	リン	411mg	606mg	リン	360mg	555mg	リン	386mg	581mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

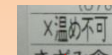


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

5月19日(月)				5月20日(火)				5月21日(水)				5月22日(木)				5月23日(金)									
朝食	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ			卵麦 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			卵麦 麦落か 卵麦か					
	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	496kcal	エネルギー			209kcal	499kcal	エネルギー			182kcal	472kcal	エネルギー			180kcal	470kcal	エネルギー			236kcal	526kcal
	たんぱく質			9.3g	14.2g	たんぱく質			14.3g	19.2g	たんぱく質			10.7g	15.6g	たんぱく質			10.5g	15.4g	たんぱく質			10.2g	15.1g
	脂質			11.6g	12.3g	脂質			11.0g	11.7g	脂質			10.1g	10.8g	脂質			7.6g	8.3g	脂質			15.0g	15.7g
	炭水化物			15.8g	78.7g	炭水化物			12.6g	75.5g	炭水化物			11.2g	74.1g	炭水化物			19.0g	81.9g	炭水化物			15.6g	78.5g
	ナトリウム			679mg	680mg	ナトリウム			543mg	544mg	ナトリウム			734mg	735mg	ナトリウム			620mg	621mg	ナトリウム			649mg	650mg
	カリウム			302mg	374mg	カリウム			504mg	576mg	カリウム			345mg	417mg	カリウム			582mg	654mg	カリウム			285mg	357mg
	リン			129mg	206mg	リン			186mg	263mg	リン			114mg	191mg	リン			159mg	236mg	リン			125mg	202mg
	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし えのきのきんぴら マカロニサラダ			麦 麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ			乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロッコリの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			麦 卵麦 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	おかず			ご飯セット	
	エネルギー			292kcal	582kcal	エネルギー			325kcal	615kcal	エネルギー			299kcal	589kcal	エネルギー			287kcal	577kcal	エネルギー			332kcal	622kcal
	たんぱく質			16.3g	21.2g	たんぱく質			13.0g	17.9g	たんぱく質			13.0g	17.9g	たんぱく質			13.5g	18.4g	たんぱく質			11.3g	16.2g
	脂質			16.9g	17.6g	脂質			23.6g	24.3g	脂質			17.1g	17.8g	脂質			19.0g	19.7g	脂質			20.9g	21.6g
	炭水化物			19.7g	82.6g	炭水化物			14.2g	77.1g	炭水化物			23.1g	86.0g	炭水化物			15.5g	78.4g	炭水化物			21.8g	84.7g
	ナトリウム			784mg	785mg	ナトリウム			507mg	508mg	ナトリウム			677mg	678mg	ナトリウム			643mg	644mg	ナトリウム			784mg	785mg
	カリウム			637mg	709mg	カリウム			395mg	467mg	カリウム			533mg	605mg	カリウム			491mg	563mg	カリウム			393mg	465mg
	リン			208mg	285mg	リン			188mg	265mg	リン			151mg	228mg	リン			188mg	265mg	リン			148mg	225mg
	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			2.0g	2.0g
間食				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナッフル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナッフル(缶)150g					
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ			乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			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	おかず			ご飯セット	
	エネルギー			311kcal	601kcal	エネルギー			264kcal	554kcal	エネルギー			286kcal	576kcal	エネルギー			304kcal	594kcal	エネルギー			242kcal	532kcal
	たんぱく質			14.9g	19.8g	たんぱく質			11.3g	16.2g	たんぱく質			15.6g	20.5g	たんぱく質			14.9g	19.8g	たんぱく質			17.3g	22.2g
	脂質			18.4g	19.1g	脂質			14.9g	15.6g	脂質			16.9g	17.6g	脂質			17.1g	17.8g	脂質			11.7g	12.4g
	炭水化物			22.2g	85.1g	炭水化物			19.3g	82.2g	炭水化物			16.2g	79.1g	炭水化物			21.9g	84.8g	炭水化物			15.6g	78.5g
	ナトリウム			730mg	731mg	ナトリウム			778mg	779mg	ナトリウム			657mg	658mg	ナトリウム			705mg	706mg	ナトリウム			820mg	821mg
	カリウム			396mg	468mg	カリウム			528mg	600mg	カリウム			429mg	501mg	カリウム			398mg	470mg	カリウム			403mg	475mg
	リン			185mg	262mg	リン			156mg	233mg	リン			201mg	278mg	リン			161mg	238mg	リン			148mg	225mg
	食塩相当量			1.9g	1.9g	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
合計	★ごはん180g ささみ大葉ブライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			おかず ご飯セット					
	エネルギー			809kcal	1679kcal	エネルギー			798kcal	1668kcal	エネルギー			767kcal	1637kcal	エネルギー			771kcal	1641kcal	エネルギー			810kcal	1680kcal
	たんぱく質			40.5g	55.2g	たんぱく質			38.6g	53.3g	たんぱく質			39.3g	54.0g	たんぱく質			38.9g	53.6g	たんぱく質			38.8g	53.5g
	脂質			46.9g	49.0g	脂質			49.5g	51.6g	脂質			44.1g	46.2g	脂質			43.7g	45.8g	脂質			47.6g	49.7g
合計(間食込)	★ごはん180g ささみ大葉ブライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ			おかず ご飯セット	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			おかず ご飯セット					
	エネルギー			937kcal	1807kcal	エネルギー			894kcal	1764kcal	エネルギー			893kcal	1763kcal	エネルギー			899kcal	1769kcal	エネルギー			936kcal	1806kcal
	たんぱく質			41.3g	56.0g	たんぱく質			39.4g	54.1g	たんぱく質			39.9g	54.6g	たんぱく質			39.7g	54.4g	たんぱく質			39.4g	54.1g
	脂質			47.1g	49.2g	脂質			49.7g	51.8g	脂質			44.3g	46.4g	脂質			43.9g	46.0g	脂質			47.8g	49.9g
炭水化物			88.6g	277.3g	炭水化物			69.1g	257.8g	炭水化物			81.0g	269.7g	炭水化物			87.3g	276.0g	炭水化物			83.5g	272.2g	
ナトリウム			2199mg	2202mg	ナトリウム			1834mg	1837mg	ナトリウム			2070mg	2073mg	ナトリウム			1974mg	1977mg	ナトリウム			2255mg	2258mg	
カリウム			1455mg	1671mg	カリウム			1540mg	1756mg	カリウム			1421mg	1637mg	カリウム			1591mg	1807mg	カリウム			1195mg	1411mg	
リン			536mg	767mg	リン			542mg	773mg	リン			472mg	703mg	リン			522mg	753mg	リン			427mg	658mg	
食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量			4.7g	4.7g	食塩相当量			5.3g	5.3g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.8g	5.8g	

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★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(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦落	卵乳麦	乳麦
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	栄養価
	エネルギー	102kcal	369kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	86kcal	352kcal	エネルギー	117kcal	390kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	11.2g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質
	脂質	3.0g	3.9g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	1.7g	2.6g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	4.9g	5.8g	脂質
	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	16.9g	73.4g	炭水化物
	ナトリウム	570mg	1013mg	ナトリウム	487mg	928mg	ナトリウム	458mg	900mg	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	409mg	855mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え 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			★やわらかごはん180g プリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 菜の花 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
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	栄養価
	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	300kcal	573kcal	エネルギー	212kcal	487kcal	エネルギー	197kcal	474kcal	エネルギー
	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	10.8g	16.9g	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	9.8g	16.1g	蛋白質
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	18.5g	19.5g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	10.3g	11.3g	脂質
	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	21.5g	78.7g	炭水化物	19.6g	77.9g	炭水化物	17.3g	75.4g	炭水化物
	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	709mg	1152mg	ナトリウム	896mg	1338mg	ナトリウム	853mg	1294mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量
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			★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
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	栄養価
	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	495kcal	エネルギー	263kcal	533kcal	エネルギー	270kcal	547kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	5.0g	11.2g	蛋白質	17.1g	23.6g	蛋白質	18.4g	24.2g	蛋白質	13.3g	19.7g	蛋白質
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	15.7g	17.4g	脂質
	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	23.0g	80.0g	炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	20.5g	77.0g	炭水化物
	ナトリウム	707mg	1173mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	569mg	1011mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量
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	栄養価
	エネルギー	681kcal	1480kcal	エネルギー	625kcal	1444kcal	エネルギー	603kcal	1420kcal	エネルギー	592kcal	1410kcal	エネルギー	604kcal	1426kcal	エネルギー
	蛋白質	33.1g	50.3g	蛋白質	30.6g	49.1g	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	34.6g	52.2g	蛋白質	28.8g	47.4g	蛋白質
	脂質	37.3g	40.0g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	29.1g	31.9g	脂質	30.9g	34.5g	脂質
	炭水化物	52.0g	221.4g	炭水化物	52.5g	223.2g	炭水化物	49.8g	220.2g	炭水化物	51.7g	224.5g	炭水化物	54.7g	225.8g	炭水化物
	ナトリウム	2197mg	3548mg	ナトリウム	2155mg	3479mg	ナトリウム	1972mg	3299mg	ナトリウム	2322mg	3647mg	ナトリウム	1831mg	3160mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	4.6g	8.1g	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



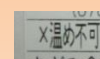
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		麦落 卵乳麦 乳麦 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	102kcal	261kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	3.0g	3.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.9g	5.6g
	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	16.9g	49.9g
	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	487mg	927mg	ナトリウム	458mg	898mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	409mg	849mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g	
昼 食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え 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		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 菜の花 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵乳麦か 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	236kcal	395kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	300kcal	459kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	197kcal	356kcal
	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	853mg	1293mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦	★全粥240g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦え 麦 麦落 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	343kcal	502kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	270kcal	429kcal
	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	20.5g	53.5g
	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	569mg	1009mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
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	681kcal	1158kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	37.3g	39.4g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	54.7g	153.7g
	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	1972mg	3292mg	ナトリウム	2322mg	3642mg	ナトリウム	1831mg	3151mg
	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	4.6g	8.1g

★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



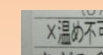
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	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	大根と竹輪の酢の物	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
昼 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
	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	122kcal
	たんぱく質	6.1g	9.9g	たんぱく質	2.1g	5.9g	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	1.5g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g
	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g
	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg
	食塩相当量	1.7g	3.1g	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
夕 食	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦
	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	黒豆煮	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	マリーネサラダ	卵乳麦
	★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
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
	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal
	たんぱく質	8.4g	12.2g	たんぱく質	6.8g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.6g	たんぱく質	6.6g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g
	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g
	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg
	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g
合 計	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	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	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	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	若芽とパインの酢の物	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
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
	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal
	たんぱく質	7.5g	11.3g	たんぱく質	7.8g	11.6g	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	7.4g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g
	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg
	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
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
	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal
	たんぱく質	22.0g	33.4g	たんぱく質	16.7g	28.1g	たんぱく質	13.9g	25.3g	たんぱく質	15.5g
	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g
	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g
	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg
	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g

★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