

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	レンコンとフギの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	卵	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	165kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦		
	フロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
	豆腐のあっさりカレー	煮込み	キャベツの土佐煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	272kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	226kcal	480kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	727mg	979mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	コーンバター	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦		
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(豆腐・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	17.9g	23.6g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	791mg	1021mg	ナトリウム	705mg	932mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	619kcal	1410kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	39.5g	56.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	46.6g	210.0g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	42.0g	208.2g	炭水化物	52.4g	217.8g
	ナトリウム	2259mg	2823mg	ナトリウム	2152mg	2778mg	ナトリウム	2020mg	2648mg	ナトリウム	2181mg	2782mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1607kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal
	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.2g	64.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	74.4g	237.8g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	69.8g	236.0g	炭水化物	81.3g	246.7g
	ナトリウム	2335mg	2899mg	ナトリウム	2226mg	2852mg	ナトリウム	2096mg	2724mg	ナトリウム	2258mg	2859mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	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30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフギの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソニスマヨ		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	157kcal 350kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	
	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	7.5g 10.8g	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	8.8g 12.1g	
	脂質	7.8g 8.3g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	8.4g 8.9g	
	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	10.7g 52.6g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	13.1g 55.0g	
	ナトリウム	641mg 642mg	ナトリウム	602mg 603mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	759mg 760mg	ナトリウム	732mg 733mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
	昼食	★ごはん120g サウラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 切干大根としらすの煮物 キャベツのピーナツ和え	
		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		272kcal 465kcal	エネルギー	235kcal 428kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	197kcal 390kcal	
たんぱく質		17.0g 20.3g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	11.7g 15.0g	
脂質		15.4g 15.9g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	11.3g 11.8g	
炭水化物		16.2g 58.1g	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.0g 58.9g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	12.6g 54.5g	
ナトリウム		844mg 845mg	ナトリウム	727mg 728mg	ナトリウム	555mg 556mg	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	683mg 684mg	
食塩相当量		2.1g 2.1g	食塩相当量	1.8g 1.9g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
		★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 コーンバター 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	201kcal 394kcal	エネルギー	219kcal 412kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	
	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	15.7g 19.0g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	18.4g 21.7g	
	脂質	9.4g 9.9g	脂質	14.3g 14.8g	脂質	13.3g 13.8g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	12.4g 12.9g	
	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	10.2g 52.1g	炭水化物	14.3g 56.2g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	18.8g 60.7g	
	ナトリウム	774mg 775mg	ナトリウム	823mg 824mg	ナトリウム	791mg 792mg	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	797mg 798mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	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
		エネルギー	638kcal 1217kcal	エネルギー	611kcal 1190kcal	エネルギー	619kcal 1198kcal	エネルギー	646kcal 1225kcal	エネルギー	625kcal 1204kcal
		たんぱく質	40.4g 50.3g	たんぱく質	41.9g 51.8g	たんぱく質	39.5g 49.4g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	38.9g 48.8g
脂質		32.6g 34.1g	脂質	31.4g 32.9g	脂質	32.2g 33.7g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	32.1g 33.6g	
炭水化物		46.6g 172.3g	炭水化物	40.0g 165.7g	炭水化物	42.0g 167.7g	炭水化物	52.4g 178.1g	炭水化物	44.5g 170.2g	
ナトリウム		2259mg 2262mg	ナトリウム	2152mg 2155mg	ナトリウム	2020mg 2023mg	ナトリウム	2181mg 2184mg	ナトリウム	2212mg 2215mg	
食塩相当量		5.7g 5.7g	食塩相当量	5.4g 5.5g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	818kcal 1397kcal	エネルギー	816kcal 1395kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal
		たんぱく質	48.1g 58.0g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	46.6g 56.5g
		脂質	39.6g 41.1g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	39.2g 40.7g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	39.1g 40.6g
	炭水化物	74.4g 200.1g	炭水化物	71.9g 197.6g	炭水化物	69.8g 195.5g	炭水化物	81.3g 207.0g	炭水化物	72.3g 198.0g	
	ナトリウム	2335mg 2338mg	ナトリウム	2226mg 2229mg	ナトリウム	2096mg 2099mg	ナトリウム	2258mg 2261mg	ナトリウム	2288mg 2291mg	
	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	

※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。



- 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30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)				
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	野菜笹がまほこ	★ごはん150g	しんじょうのかに風あなかけ	★ごはん150g	大豆の肉じゃがが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮			
	春雨の甘酢炒め	乳麦	スイーツおさつ	麦	春雨のオイスター炒め	卵麦か	竹輪の五色きんぴら	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦			
	コールスローサラダ	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨とツナのサラダ	卵			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	13.2g	13.8g	
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.4g	71.2g	
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	544mg	545mg	
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中巻炒め	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん150g	カレイの照焼	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物			
	大夢ジャトー	乳麦	クリームコロッケ	麦か	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパトマト炒め	麦			
	揚げと人参の煮ひたし	麦	王子スハ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か			
	マッシュサラダ	卵乳麦											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	
カリウム	474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg		
リン	168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
	★ごはん150g	自身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮	★ごはん150g	自身煮の中華風ソースかけ			
	オニオンソテー	麦	コーンソテー	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	人参のレモン煮	卵麦	人参グラッセ	麦			
	里芋と小松菜のどろみ煮	乳麦	みそポテト	乳	ひじきの袖子胡麻マヨ	麦	ナスの油炒め	麦	じゃが芋の中華炒め	卵麦			
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦		卵麦	マゼドニアンサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g	自身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮	★ごはん150g	自身煮の中華風ソースかけ			
	オニオンソテー	麦	コーンソテー	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	人参のレモン煮	卵麦	人参グラッセ	麦			
	里芋と小松菜のどろみ煮	乳麦	みそポテト	乳	ひじきの袖子胡麻マヨ	麦	ナスの油炒め	麦	じゃが芋の中華炒め	卵麦			
	竹輪のソースマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦		卵麦	マゼドニアンサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.7g	58.5g	
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	
	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1615mg	1798mg	
	リン	380mg	575mg	リン	292mg	487mg	リン	352mg	547mg	リン	403mg	598mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	
脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.8g	58.6g		
炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	103.5g	261.9g		
ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg		
カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1675mg	1858mg		
リン	387mg	582mg	リン	298mg	493mg	リン	355mg	550mg	リン	410mg	605mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g		

お食事の作り方

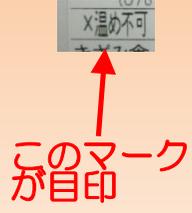


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)	
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 里芋の柚子味噌煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白玉焼き チキンアラビアニダ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 獣の甘酢炒め コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え	
	エネルギー	166kcal	456kcal	209kcal	499kcal	180kcal	474kcal	221kcal	511kcal	
	たんぱく質	8.2g	13.1g	9.2g	14.1g	9.1g	14.0g	7.6g	11.9g	
	脂質	5.8g	6.5g	8.2g	8.9g	11.3g	12.0g	7.5g	8.2g	
	炭水化物	20.8g	83.7g	23.7g	86.6g	10.6g	73.5g	21.8g	84.7g	
	ナトリウム	648mg	649mg	799mg	800mg	413mg	414mg	765mg	766mg	
	カリウム	435mg	507mg	509mg	581mg	204mg	276mg	307mg	379mg	
	リン	113mg	190mg	141mg	218mg	112mg	189mg	103mg	180mg	
	食塩相当量	1.6g	1.7g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	
	食塩相当量	1.6g	1.7g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め みそポテト		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ	
	エネルギー	319kcal	609kcal	326kcal	616kcal	341kcal	631kcal	312kcal	602kcal	
	たんぱく質	14.7g	19.6g	14.6g	19.5g	15.9g	20.8g	17.1g	22.0g	
	脂質	22.4g	23.1g	20.8g	21.5g	16.3g	17.0g	19.3g	20.0g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	19.6g	82.5g	32.2g	95.1g	14.3g	77.2g	
	ナトリウム	733mg	734mg	733mg	734mg	773mg	774mg	622mg	623mg	
	カリウム	578mg	650mg	544mg	616mg	722mg	794mg	397mg	469mg	
	リン	203mg	280mg	201mg	278mg	205mg	282mg	59mg	136mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g	
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンパジニサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ	
	エネルギー	327kcal	617kcal	268kcal	558kcal	322kcal	612kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	17.3g	22.2g	13.9g	18.8g	15.3g	20.2g	
	脂質	22.0g	22.7g	12.4g	13.1g	19.0g	19.7g	18.1g	18.8g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	21.7g	84.6g	24.2g	87.1g	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	717mg	718mg	762mg	763mg	582mg	583mg	462mg	463mg	
	カリウム	460mg	532mg	572mg	644mg	568mg	640mg	568mg	640mg	
	リン	219mg	296mg	216mg	293mg	158mg	235mg	202mg	279mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンパジニサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ	
	エネルギー	327kcal	617kcal	268kcal	558kcal	322kcal	612kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	17.3g	22.2g	13.9g	18.8g	15.3g	20.2g	
	脂質	22.0g	22.7g	12.4g	13.1g	19.0g	19.7g	18.1g	18.8g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	21.7g	84.6g	24.2g	87.1g	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	717mg	718mg	762mg	763mg	582mg	583mg	462mg	463mg	
	カリウム	460mg	532mg	572mg	644mg	568mg	640mg	568mg	640mg	
	リン	219mg	296mg	216mg	293mg	158mg	235mg	202mg	279mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
合計	エネルギー	812kcal	1682kcal	803kcal	1673kcal	843kcal	1713kcal	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	41.1g	55.8g	38.9g	53.6g	40.0g	54.7g	
	脂質	50.2g	52.3g	41.4g	43.5g	46.6g	48.7g	44.9g	47.0g	
	炭水化物	50.3g	239.0g	65.0g	253.7g	67.0g	255.7g	60.5g	249.2g	
	ナトリウム	2098mg	2101mg	2294mg	2297mg	1768mg	1771mg	1849mg	1852mg	
	カリウム	1473mg	1689mg	1625mg	1841mg	1494mg	1710mg	1272mg	1488mg	
	リン	535mg	766mg	558mg	789mg	475mg	706mg	364mg	595mg	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal	1810kcal	929kcal	1799kcal	971kcal	1841kcal	916kcal	1786kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	41.7g	56.4g	39.7g	54.4g	40.8g	55.5g	
脂質		50.4g	52.5g	41.6g	43.7g	46.8g	48.9g	45.1g	47.2g	
炭水化物		81.2g	269.9g	95.5g	284.7g	97.9g	286.6g	83.5g	272.2g	
ナトリウム		2104mg	2107mg	2296mg	2299mg	1774mg	1777mg	1855mg	1858mg	
カリウム		1593mg	1809mg	1739mg	1955mg	1614mg	1830mg	1385mg	1601mg	
リン		549mg	780mg	564mg	795mg	489mg	720mg	376mg	607mg	
食塩相当量		5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	
食塩相当量		5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	

※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。
 ※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て完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のうま煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	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 さつま揚げと小松菜の煮まし 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 143kcal	フルセット 421kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 456kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 128kcal	フルセット 394kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 100kcal	フルセット 371kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 102kcal	フルセット 373kcal
	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	5.6g	11.4g	
	脂質	5.9g	7.0g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.5g	4.4g	
	炭水化物	9.3g	67.5g	炭水化物	11.0g	68.3g	炭水化物	17.9g	74.4g	炭水化物	13.0g	70.5g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	13.0g	70.5g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	12.3g	69.6g	
	ナトリウム	502mg	946mg	ナトリウム	502mg	943mg	ナトリウム	777mg	1244mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	695mg	1137mg	
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★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 高野豆腐の味噌煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 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 プリの塩焼 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	乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 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 麦 乳麦 乳麦落 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 202kcal	フルセット 469kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 230kcal	フルセット 496kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 273kcal	フルセット 556kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 217kcal	フルセット 490kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 295kcal	フルセット 563kcal
	蛋白質	11.7g	17.3g	蛋白質	16.5g	22.3g	蛋白質	13.6g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.6g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	13.8g	19.4g	
	脂質	9.2g	10.1g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	15.2g	17.0g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	17.0g	17.9g	
	炭水化物	18.5g	75.3g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	21.9g	78.7g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	21.9g	78.7g	
	ナトリウム	912mg	1354mg	ナトリウム	758mg	1200mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	804mg	1248mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	804mg	1248mg	
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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 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 豚肉としめじのオイスター炒め 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	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 343kcal	フルセット 608kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 180kcal	フルセット 452kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 285kcal	フルセット 553kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 299kcal	フルセット 575kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 232kcal	フルセット 506kcal
	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	8.3g	14.7g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	8.3g	14.7g	
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	10.5g	11.5g	
	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	27.3g	83.8g	炭水化物	20.1g	76.1g	炭水化物	25.4g	82.8g	炭水化物	27.3g	83.8g	炭水化物	20.1g	76.1g	炭水化物	25.4g	82.8g	
	ナトリウム	707mg	1173mg	ナトリウム	867mg	1308mg	ナトリウム	817mg	1263mg	ナトリウム	630mg	1071mg	ナトリウム	974mg	1418mg	ナトリウム	817mg	1263mg	ナトリウム	630mg	1071mg	ナトリウム	974mg	1418mg	
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 688kcal	フルセット 1498kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 585kcal	フルセット 1404kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 686kcal	フルセット 1503kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 616kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 629kcal	フルセット 1442kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 616kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 616kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 629kcal	フルセット 1442kcal	
	蛋白質	36.4g	54.2g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.4g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	27.7g	45.5g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	27.7g	45.5g	
	脂質	37.2g	40.1g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	31.0g	33.8g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	31.0g	33.8g	
	炭水化物	49.6g	221.0g	炭水化物	46.0g	216.5g	炭水化物	68.4g	238.7g	炭水化物	44.3g	215.1g	炭水化物	59.6g	231.1g	炭水化物	68.4g	238.7g	炭水化物	44.3g	215.1g	炭水化物	59.6g	231.1g	
	ナトリウム	2121mg	3473mg	ナトリウム	2127mg	3451mg	ナトリウム	2478mg	3832mg	ナトリウム	1831mg	3156mg	ナトリウム	2473mg	3803mg	ナトリウム	2478mg	3832mg	ナトリウム	1831mg	3156mg	ナトリウム	2473mg	3803mg	
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉と白菜のうま煮	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	★全粥240g	焼豆腐の含め煮		
	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	乳麦	三色炒め煮	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	大根麻婆		
	麦	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参とコーンの和え物	麦	切干大根の酢の物	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え		
	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		
昼 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	★全粥240g	サワラの磯辺焼	★全粥240g	豚肉のブルコギ風	★全粥240g	ブリの塩焼	★全粥240g	チキンピカタ		
	乳麦	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	大根の酢漬	麦	五目うの花	麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	トマトソース		
	麦	オクラのおかか和え梅風味	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	麦	パスタのクリーム煮		
	麦	★味噌汁	麦	春雨の中華和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	★味噌汁		
夕 食	★全粥240g	白身フライ	★全粥240g	田楽煮	★全粥240g	鶏肉とキャベツのカレー炒め	★全粥240g	豚肉としめじのオイスター炒め	★全粥240g	おふくろカレーのルー		
	麦	ミックスソテー	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と竹輪の煮びたし		
	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵麦	和風コールスロー	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	春雨の酢の物		
	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		
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
	エネルギー	343kcal	502kcal	180kcal	339kcal	285kcal	444kcal	299kcal	458kcal	232kcal	391kcal	
	蛋白質	13.5g	17.2g	6.6g	10.3g	10.2g	13.9g	15.1g	18.8g	8.3g	12.0g	
	脂質	22.1g	22.8g	9.6g	10.3g	15.0g	15.7g	17.8g	18.5g	10.5g	11.2g	
炭水化物	21.8g	54.8g	17.9g	50.9g	27.3g	60.3g	20.1g	53.1g	25.4g	58.4g		
ナトリウム	707mg	1147mg	867mg	1307mg	817mg	1257mg	630mg	1070mg	974mg	1414mg		
食塩相当量	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	1.6g	2.7g	2.5g	3.6g		
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	688kcal	1165kcal	585kcal	1062kcal	686kcal	1163kcal	616kcal	1093kcal	629kcal	1106kcal		
蛋白質	36.4g	47.5g	32.4g	43.5g	29.9g	41.0g	33.3g	44.4g	27.7g	38.8g		
脂質	37.2g	39.3g	30.3g	32.4g	33.7g	35.8g	33.1g	35.2g	31.0g	33.1g		
炭水化物	49.6g	148.6g	46.0g	145.0g	68.4g	167.4g	44.3g	143.3g	59.6g	158.6g		
ナトリウム	2121mg	3441mg	2127mg	3447mg	2478mg	3798mg	1831mg	3151mg	2473mg	3793mg		
食塩相当量	5.4g	8.7g	5.4g	8.7g	6.3g	9.7g	4.7g	8.0g	6.3g	9.7g		

★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。

「ムース食」 週間献立表

		3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)					
朝 食	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦			
		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		白花豆煮	麦			
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
	栄養価	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	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	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	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.5g	50.9g	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	504mg	1027mg	ナトリウム	768mg	1291mg	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	1.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	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	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	
		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	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	
		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	白菜と若芽の煮物	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
	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	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	
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	炭水化物	18.6g	57.0g	
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	840mg	1363mg	ナトリウム	792mg	1315mg	
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	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	赤魚の生姜煮	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		薩摩芋と切昆布の煮物	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		法蓮草とハムのマリネ	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
	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	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
	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	蛋白質	8.6g	12.4g
脂質	11.2g	11.9g	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	21.6g	60.0g	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	882mg	1405mg	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	953mg	1476mg	
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	食塩相当量	2.4g	3.8g	
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	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g
	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.9g	22.0g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g
	炭水化物	51.3g	166.5g	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	2219mg	3788mg	ナトリウム	2349mg	3918mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	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