

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ	卵	三井等煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦					
	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦					
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	★マリーネサラダ	卵乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	152kcal	419kcal			
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	12.8g	18.7g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.3g
ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	660mg	911mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	774mg	939mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉のマーレド煮	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サウラのごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー	麦落					
	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦					
	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬	麦					
	食べるトマトスープ	乳麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦					
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦			★すまし汁(若芽・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	194kcal	456kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	たんぱく質	10.8g	16.4g	たんぱく質	15.4g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	14.7g	20.5g
	脂質	8.3g	9.3g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g
炭水化物	18.0g	73.2g	炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.8g	71.7g	
ナトリウム	622mg	852mg	ナトリウム	683mg	831mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	823mg	1049mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご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					
	ホッケの照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	乳麦					
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	乳麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	切干大根のパンパンジー	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	9.5g	11.1g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	14.2g	14.9g
炭水化物	10.5g	65.4g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.3g	
ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	631mg	803mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	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	605kcal	1392kcal	エネルギー	640kcal	1422kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	605kcal	1387kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	40.8g	57.6g	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.9g	56.9g
	脂質	30.1g	34.0g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.5g	33.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.3g	214.2g	炭水化物	48.3g	214.3g
ナトリウム	1863mg	2509mg	ナトリウム	2125mg	2750mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2147mg	2767mg	ナトリウム	1942mg	2567mg	
食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	46.9g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.1g	炭水化物	76.1g	242.1g
	ナトリウム	1937mg	2583mg	ナトリウム	2201mg	2826mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2018mg	2643mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

※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。



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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ					
	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	マカロニと法蓮草のソテー	卵	麦					
	人参とコーンのツナマヨ和え	乳麦え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草のおひたし	中華キャベツ	麦	麦					
		卵麦		麦	マリネサラダ	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			
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	488mg	489mg
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	鶏肉のマーレド煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	サウラのごま焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー					
	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦					
	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬	麦					
	食べるトマトスープ	乳麦			カリフラワーの柚子味噌和え										
		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			
	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	823mg	824mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g	ホッケの照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼					
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	乳麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	切干大根のパンパンジー	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦			菜の花とひじきのごま和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	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			
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	631mg	632mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	605kcal	1184kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦						
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん						
	野菜の味噌煮込み	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮						
	ナスの炒り煮	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツと若芽の韓国風サラダ	キャベツと若芽の韓国風サラダ	キャベツと若芽の韓国風サラダ	キャベツと若芽の韓国風サラダ	キャベツと若芽の韓国風サラダ	キャベツと若芽の韓国風サラダ						
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.3g	18.9g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	19.5g	72.3g	
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	770mg	771mg	
カリウム	563mg	624mg	カリウム	410mg	411mg	カリウム	484mg	485mg	カリウム	401mg	402mg	カリウム	421mg	422mg		
リン	127mg	192mg	リン	79mg	144mg	リン	83mg	148mg	リン	86mg	151mg	リン	140mg	205mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦						
	ポテトコロック	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮						
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	ジャガ芋のカレー煮	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー						
	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	揚げナスのめかぶ和え	揚げナスのめかぶ和え	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め						
	しめじのバター醤油パスタ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ						
	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	324kcal	567kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.0g	22.6g	
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	25.2g	78.0g	
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	662mg	663mg		
カリウム	265mg	326mg	カリウム	600mg	601mg	カリウム	457mg	458mg	カリウム	452mg	453mg	カリウム	241mg	242mg		
リン	103mg	168mg	リン	96mg	161mg	リン	177mg	178mg	リン	101mg	166mg	リン	114mg	179mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	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							
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦						
	肉野菜炒め	ヤンニョムチキン風	ヤンニョムチキン風	ヤンニョムチキン風	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら						
	けんちん煮	スパソテー	スパソテー	スパソテー	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ						
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー						
		さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮						
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	16.0g	16.6g	
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	44.9g	97.1g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	42.6g	95.4g	
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	590mg	591mg		
カリウム	431mg	492mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	578mg	579mg	カリウム	314mg	315mg	カリウム	438mg	439mg		
リン	124mg	189mg	リン	138mg	193mg	リン	134mg	199mg	リン	167mg	232mg	リン	145mg	210mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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		
合計	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	56.3g	58.1g	
	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	89.9g	247.9g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	87.3g	245.1g	
	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	
	カリウム	1259mg	1442mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1167mg	1350mg	カリウム	1100mg	1283mg	
	リン	354mg	549mg	リン	313mg	508mg	リン	394mg	589mg	リン	354mg	549mg	リン	399mg	594mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	56.4g	58.2g		
炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	98.8g	257.2g		
ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1896mg	1901mg	ナトリウム	2025mg	2028mg		
カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1227mg	1410mg	カリウム	1156mg	1339mg		
リン	361mg	556mg	リン	319mg	514mg	リン	397mg	592mg	リン	361mg	556mg	リン	405mg	600mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)							
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉と高菜の炒め物	肉団子の中華炒め												
	ジャガ芋の洋風あんかけ	れんこんと鶏肉のカレー煮	コーンと挽肉の炒め物	鶏肉と春雨の中華煮												
	なすの中華南蛮漬け	キャベツのミモザサラダ	中華キャベツ	ハジルポテトチキン												
	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	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g	
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg	
カリウム	469mg	541mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg		
リン	78mg	155mg	リン	126mg	203mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	カレイのスライス湯	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	白身魚のムニエル												
	人参グーラッセ	ピーマンソテー	白菜の中華そぼろ煮	タルタルソース(小袋)												
	里芋と小松菜のとうろ煮	大根の柚香煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮						
	ブロッコリーのペロンチーノ	人参とコーンのツナマヨ和え	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	若芽と油揚げのおひたし												
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g	
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg		
カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg		
リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	157mg	234mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	ホツゲの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	ザワークラウトの味噌煮	煮込みタンポポチキン												
	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	菜の花	キャベツソテー												
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	金時豆煮	大豆とごぼうの煮物												
	ミックスマカロニサラダ	切干と人参のバリバリ	ブレンチマカロニ	切干と人参のバリバリ												
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g	
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g		
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg		
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg		
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	ホツゲの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	ザワークラウトの味噌煮	煮込みタンポポチキン												
	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	菜の花	キャベツソテー												
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	金時豆煮	大豆とごぼうの煮物												
	ミックスマカロニサラダ	切干と人参のバリバリ	ブレンチマカロニ	切干と人参のバリバリ												
	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	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g	
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg		
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg		
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	44.8g	233.5g	
	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	
	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1209mg	1425mg	
	リン	382mg	613mg	リン	491mg	722mg	リン	512mg	743mg	リン	552mg	783mg	リン	392mg	623mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g		
炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g		
ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg		
カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg		
リン	396mg	627mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

## 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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

		4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物	麦	野菜とハムの玉子炒め	麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦		
	ふきと人参の甘露煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	中華うま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		
食	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
昼	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦		
	ホイコーロー	麦	鶏の甘酢煮	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	揚ナスの煮物	麦	キャベツソテー	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
食	菜の花の菜種和え	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
	★味噌汁	麦	カブラのピーナッツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		
	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
夕	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	根菜と肉団子の和風生妻スープ	卵乳麦	ブリのごま焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	人参煮	麦	ツナあつさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
食	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚バラと蓮根の甘辛煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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
	エネルギー	267kcal	533kcal	エネルギー	301kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	553kcal	エネルギー	257kcal	538kcal
	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	14.5g	21.0g
計	脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.1g	17.1g	脂質	16.4g	17.4g	脂質	16.3g	18.0g
	炭水化物	19.1g	75.1g	炭水化物	28.5g	85.7g	炭水化物	20.0g	77.8g	炭水化物	12.2g	69.5g
	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	927mg	1368mg	ナトリウム	786mg	1231mg	ナトリウム	756mg	1197mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
計	エネルギー	638kcal	1443kcal	エネルギー	647kcal	1457kcal	エネルギー	626kcal	1446kcal	エネルギー	595kcal	1411kcal
	蛋白質	33.9g	51.4g	蛋白質	29.7g	47.4g	蛋白質	34.9g	53.0g	蛋白質	31.7g	49.8g
	脂質	32.7g	35.5g	脂質	33.3g	36.1g	脂質	29.3g	32.9g	脂質	30.7g	34.2g
炭水化物	51.2g	221.3g	炭水化物	57.7g	228.9g	炭水化物	54.4g	225.8g	炭水化物	44.7g	215.4g	
ナトリウム	2417mg	3767mg	ナトリウム	2461mg	3787mg	ナトリウム	2242mg	3595mg	ナトリウム	2152mg	3480mg	
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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

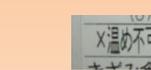


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「刻み食」 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)			
朝	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	鶏大豆 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦	寄せ豆腐のうすあん 白菜ときのこの煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め コンニャクとごぼうのきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	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
	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	143kcal	302kcal
昼	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦		
	ホイコーロー 揚ナスの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁	鶏の甘酢煮 キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め カラフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	白身魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 乳麦落 麦	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦 麦	オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	乳麦 乳麦 卵麦落 乳麦 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
	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
夕	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦		
	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 豚バラと蓮根の甘辛煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁	豚肉のジンギスカン風 ツナあっさり煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵 麦	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 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
	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
合	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 豚バラと蓮根の甘辛煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁	豚肉のジンギスカン風 ツナあっさり煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵 麦	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦			
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	638kcal	1115kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal
計	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal
	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	28.6g	39.7g
脂質	32.7g	34.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	29.7g	31.8g	
炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	52.4g	151.4g	
ナトリウム	2417mg	3737mg	ナトリウム	2461mg	3781mg	ナトリウム	2242mg	3562mg	ナトリウム	2390mg	3710mg	
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	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。

## 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。

### 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「ムース食」 週間献立表

	4月6日(月)			4月7日(火)			4月8日(水)			4月9日(木)			4月10日(金)		
朝 食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 ★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	124kcal	298kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 卵乳麦 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え ★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	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	170kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	910mg	1433mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこさんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★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	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g
	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
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	434kcal	956kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	18.7g	30.1g
	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g
	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g
ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg	ナトリウム	2142mg	3711mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	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。

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ことがあります  
※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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します