

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦	厚焼玉子	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦					
	ブロッコリーの玉子とじ	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲン玉の玉子とじ	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	和風ポトフ	麦					
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	法蓮草ときこの和え物	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	ロースのオランダ煮	麦					
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.6g	11.9g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	71.3g
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	584mg	810mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	麦	ホッケの磯辺焼	麦					
	塩ゆでアスパラ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	人参クラッセ	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	もすくの酢の物	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	麦					
	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)		和風サラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)		菜の花のおひたし	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)					★味噌汁(豆腐・しめじ)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)					
	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	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g
炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	10.9g	65.3g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	735mg	962mg	ナトリウム	682mg	829mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	照焼チキン	麦	ブリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦					
	きのこソテー	麦	五色煮豆	麦	チンゲン菜ソテー	麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	野菜のバジルチーズ焼き	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦					
	キャベツのあっさり昆布和え	麦	★味噌汁(切干・なめこ)		切干大根としらすの煮物	麦	切干と菜の花のおひたし	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(若芽・揚げ)								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	16.9g	22.2g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.0g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.6g	70.9g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	16.0g	70.9g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	752mg	1003mg	ナトリウム	769mg	997mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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	630kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	646kcal	1435kcal	エネルギー	614kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	40.3g	57.2g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	43.6g	208.9g	炭水化物	52.8g	218.4g	炭水化物	42.4g	207.5g
	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2134mg	2840mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2113mg	2732mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal	エネルギー	815kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	37.6g	41.0g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	71.8g	237.1g	炭水化物	84.7g	250.3g	炭水化物	71.3g	236.4g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2210mg	2916mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2190mg	2809mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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

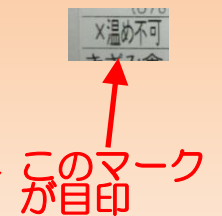


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)			
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味		
	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	小麦	赤魚の幽庵焼	小麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	小麦	鶏肉とキャベツのバジルトマト炒め		
	卵小麦	カリフラワーの甘酢漬け	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	人参クラッセ	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	煮生酢		小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	もずくの酢の物	小麦	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	174kcal	10.3g	8.6g	14.0g	621mg	1.6g	150kcal	8.9g	7.5g	12.6g	772mg	2.0g
	367kcal	13.6g	9.1g	55.9g	616mg	1.6g	343kcal	12.2g	8.0g	54.5g	773mg	2.0g
	185kcal	10.3g	9.3g	17.7g	549mg	1.4g	378kcal	13.6g	9.3g	59.6g	550mg	1.4g
	199kcal	5.6g	13.0g	15.5g	584mg	1.5g	392kcal	8.9g	13.5g	57.4g	585mg	1.5g
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼		
	小麦	塩ゆでアスパラ	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	人参クラッセ	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	塩枝豆		
	卵小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	もずくの酢の物	小麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		
	小麦	三色野菜ナムル	小麦		小麦	和風サラダ	小麦		小麦	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	215kcal	13.5g	9.7g	18.0g	906mg	2.3g	237kcal	14.0g	11.6g	18.9g	684mg	1.7g
	408kcal	16.8g	10.2g	59.9g	907mg	2.3g	430kcal	17.3g	12.1g	60.8g	685mg	1.7g
	189kcal	13.2g	7.9g	15.4g	735mg	1.9g	382kcal	16.5g	8.4g	57.3g	736mg	1.9g
	199kcal	12.8g	8.8g	17.7g	682mg	1.7g	392kcal	16.1g	9.3g	59.6g	683mg	1.7g
216kcal	22.4g	8.6g	10.9g	760mg	1.9g	409kcal	25.7g	9.1g	52.8g	761mg	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
	◎ごはん120g	◎まぐろカツ	◎ごはん120g	◎五色煮豆	◎ごはん120g	◎照焼チキン	◎ごはん120g	◎プリの味噌焼	◎ごはん120g	◎クリーム煮込みハンバーグ		
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	五色煮豆	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	プリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ		
	小麦	きのこソテー	小麦	若芽と蒲鉾の和え物	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	人参のきんぴら	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	卵小麦	鶏肉と小松菜煮	小麦	キャベツのあっさり昆布和え	小麦	野菜のバジルチーズ焼き	小麦	豚肉と里芋のごま煮	小麦	オクラの柚子胡椒和え		
	小麦		小麦		小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	切干と菜の花のおひたし	小麦			
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	241kcal	17.0g	11.9g	18.2g	662mg	1.7g	271kcal	18.5g	15.2g	15.8g	802mg	2.0g
	434kcal	20.3g	12.4g	60.1g	663mg	1.7g	464kcal	21.8g	15.7g	57.7g	803mg	2.0g
	281kcal	16.9g	15.9g	15.6g	627mg	1.6g	474kcal	20.2g	16.4g	57.5g	628mg	1.6g
	262kcal	17.2g	12.9g	17.4g	752mg	1.9g	455kcal	20.5g	13.4g	59.3g	753mg	1.9g
199kcal	11.2g	9.2g	16.0g	769mg	2.0g	392kcal	14.5g	9.7g	57.9g	770mg	2.0g	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	630kcal	40.8g	30.2g	50.2g	2189mg	5.6g	648kcal	40.7g	31.5g	52.5g	2102mg	5.3g
	1209kcal	50.7g	31.7g	175.9g	2192mg	5.6g	1227kcal	50.6g	33.0g	178.2g	2105mg	5.3g
	620kcal	39.0g	31.3g	43.6g	2134mg	5.5g	1199kcal	48.9g	32.8g	169.3g	2137mg	5.5g
	646kcal	40.3g	30.5g	52.8g	1983mg	5.0g	1225kcal	40.3g	32.0g	178.5g	1986mg	5.0g
	614kcal	39.2g	30.8g	42.4g	2113mg	5.4g	1193kcal	49.1g	32.3g	168.1g	2116mg	5.4g
	837kcal	46.9g	37.3g	82.1g	2263mg	5.8g	845kcal	48.4g	38.5g	80.3g	2178mg	5.5g
	1416kcal	56.8g	38.8g	207.8g	2266mg	5.8g	1424kcal	58.3g	40.0g	206.0g	2181mg	5.5g
	819kcal	46.9g	38.3g	71.8g	2210mg	5.7g	1398kcal	56.8g	39.8g	197.5g	2213mg	5.7g
	853kcal	46.4g	37.6g	84.7g	2057mg	5.2g	1432kcal	56.3g	39.1g	210.4g	2060mg	5.2g
815kcal	46.6g	37.8g	71.3g	2190mg	5.6g	1394kcal	56.5g	39.3g	197.0g	2193mg	5.6g	

※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

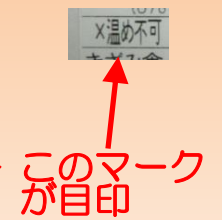


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豆腐ステーキ	卵	野菜笹がまほこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	白玉焼き	卵			
	人参の炒り煮	卵	さつまいもの甘露煮	卵	キャロットエッグ	卵	ロナスのオランダ煮	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵			
	ポテトサラダ	卵	レインボーサラダ	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	青菜のわさび和え	卵	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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.7g	18.3g	
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	498mg	499mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg		
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚肉ときのこコロッケ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	★ごはん	150g	お魚ザンギ	卵	豚バラと白菜の味噌煮込み	卵			
	かぼちゃのいとし煮	卵	スパソテー	卵	お魚ザンギ	卵	コーンソテー	卵	竹輪のごま炒め	卵			
	コーンスロニサラダ	卵	葉の花のクリーム煮	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	明太ポテトサラダ	卵	ごぼうのごま酢和え	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	364kcal	607kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g	
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg	
カリウム	562mg	623mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg		
リン	121mg	186mg	リン	150mg	215mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
夕食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g				
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	鶏のごまダレ煮	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	ひじきと野菜の豆味噌あんかけ	卵	白身魚の竜田揚	卵	じゃが芋とキャベツのスタミナ炒め	卵			
	人参グラッセ	卵	ナスの油炒め	卵	人参のきんぴら	卵	きのこあん	卵	パスタのクリーム煮	卵			
	キャベツの和風カレー	卵	大豆と人参の煮物	卵	キャベツの麻婆あんかけ	卵	赤玉南瓜煮	卵	切干大根のカレーきんぴら	卵			
	スパバトマ炒め	卵	ポテトビーンズサラダ	卵	ポテトビーンズサラダ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	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	338kcal	581kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	14.4g	15.4g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g		
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg		
カリウム	391mg	452mg	カリウム	77mg	838mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg		
リン	144mg	209mg	リン	199mg	264mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	
	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	
	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	
	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	
	リン	332mg	527mg	リン	429mg	624mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g		
炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g		
ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg		
カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg		
リン	338mg	533mg	リン	436mg	631mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g		

お食事の作り方

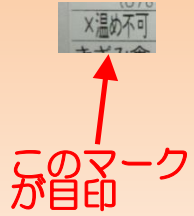


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17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			
	豚肉と大根の煮物	豆腐ステーキ	豚肉と大根の煮物	鶏肉とわかずの炒め物	白身魚のしんじょう	高野豆腐の味噌煮	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物			
	キャベツとウインナーのソテー	鶏ミンチと小松菜の煮物	キャベツとウインナーのソテー	鶏ミンチと小松菜の煮物	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉と厚揚げの煮物			
	法蓮草のごま和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	法蓮草のごま和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	切干大根煮	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬			
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.9g	9.6g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg	
カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	471mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	210mg	282mg		
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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			
	鯖のバジルオイル焼	チキンピカタ	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き			
	オニオンソテー	トマトソース	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー			
	ひき肉と豆腐のうま煮	スニフキャベツ	ひき肉と豆腐のうま煮	スニフキャベツ	ひき肉と豆腐のうま煮	スニフキャベツ	ひき肉と豆腐のうま煮	スニフキャベツ	ひき肉と豆腐のうま煮	スニフキャベツ			
	切干大根のパンパンジー	ピーマンと人参のツナ和え	切干大根のパンパンジー	ピーマンと人参のツナ和え	切干大根のパンパンジー	ピーマンと人参のツナ和え	切干大根のパンパンジー	ピーマンと人参のツナ和え	切干大根のパンパンジー	ピーマンと人参のツナ和え			
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	14.1g	77.0g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg		
カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	522mg	594mg		
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	183mg	260mg	リン	173mg	250mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
間食	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(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			
	肉団子のデミグラス煮	アンの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮			
	大豆と椎茸の煮物	うま塩キャベツ	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー			
	春雨ちゃんぽん	竹輪の五色きんぴら	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物			
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	
ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg		
カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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			
	肉団子のデミグラス煮	アンの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮			
	大豆と椎茸の煮物	うま塩キャベツ	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー			
	春雨ちゃんぽん	竹輪の五色きんぴら	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物	小松菜と豚肉の炒め物			
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g	
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	42.5g	231.2g	
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1186mg	1402mg	
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	461mg	692mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物		89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	73.0g	261.7g	
ナトリウム		2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	
カリウム		1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1300mg	1516mg	
リン		546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	467mg	698mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)						
朝	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	さつま芋と豚肉の揚煮	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g					
	切干大根煮	麦	なすのトトロ口生姜煮	麦	食べるトマトスープ	麦	麦	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦						
食	法蓮草とツナのトマトマリネ		キャベツの漬物柚子風味	麦	菜の花のおひたし	麦	麦	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	一夜漬(大根人参)	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	151kcal	423kcal	エネルギー	132kcal	404kcal	エネルギー	134kcal	407kcal	エネルギー	214kcal	485kcal			
		たんぱく質	8.1g	14.2g	たんぱく質	4.6g	10.6g	たんぱく質	6.5g	12.7g	たんぱく質	6.8g	12.5g			
		脂質	7.4g	8.4g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	14.6g	15.5g			
		炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	9.2g	66.5g	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	13.9g	71.0g			
		ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	469mg	915mg	ナトリウム	462mg	904mg	ナトリウム	472mg	914mg			
		食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g			
昼	★やわらかごはん180g	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の磯辺焼	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦			
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	人参のきな粉和え	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	乳麦				
食	ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干大根と枝豆の中華和え	麦	麦	麦	金時豆煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	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	216kcal	488kcal	エネルギー	197kcal	480kcal	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	188kcal	461kcal			
		たんぱく質	10.5g	16.2g	たんぱく質	14.6g	21.5g	たんぱく質	11.3g	16.8g	たんぱく質	17.0g	23.1g			
		脂質	9.6g	10.5g	脂質	6.9g	8.7g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	0.9g	1.9g			
		炭水化物	22.1g	79.8g	炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	28.2g	85.5g			
		ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	727mg	1168mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	625mg	1067mg			
		食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g			
夕	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	麦	★やわらかごはん180g	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★きのこごはん	★やわらかごはん180g	鶏肉のきのこあん	麦			
	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	インゲンソテー	卵乳麦	インゲンソテー	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦				
食	炒り豆腐	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦				
	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵乳麦	★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			
		エネルギー	271kcal	542kcal	エネルギー	249kcal	519kcal	エネルギー	346kcal	613kcal	エネルギー	242kcal	528kcal			
		たんぱく質	15.8g	21.7g	たんぱく質	14.9g	20.6g	たんぱく質	12.4g	18.3g	たんぱく質	7.3g	14.6g			
		脂質	16.8g	17.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	19.6g	20.5g	脂質	15.4g	17.1g			
		炭水化物	14.4g	72.0g	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	30.0g	86.5g	炭水化物	19.0g	77.4g			
		ナトリウム	834mg	1301mg	ナトリウム	911mg	1352mg	ナトリウム	1077mg	1521mg	ナトリウム	899mg	1835mg			
		食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.3g	4.7g			
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	638kcal	1453kcal	エネルギー	578kcal	1403kcal	エネルギー	678kcal	1485kcal	エネルギー	644kcal	1474kcal	エネルギー	620kcal	1429kcal	
計	たんぱく質	34.4g	52.1g	たんぱく質	34.1g	52.7g	たんぱく質	30.2g	47.8g	たんぱく質	31.1g	50.2g	たんぱく質	32.3g	50.0g	
	脂質	33.8g	36.6g	脂質	28.1g	31.8g	脂質	32.4g	35.2g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	35.2g	38.0g	
	炭水化物	50.2g	222.7g	炭水化物	46.7g	218.1g	炭水化物	66.9g	237.1g	炭水化物	61.1g	233.9g	炭水化物	44.9g	215.8g	
	ナトリウム	2220mg	3570mg	ナトリウム	2107mg	3435mg	ナトリウム	2473mg	3801mg	ナトリウム	1996mg	3816mg	ナトリウム	2079mg	3430mg	
		食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)																				
朝	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	★全粥240g	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦														
	切干大根煮	麦	麦	なすのトロトロ生姜煮	麦	麦	食べるトマトスープ	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦														
食	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	キャベツの漬物柚子風味	麦	★味噌汁	菜の花のおひたし	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	一夜漬(大根人参)	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	151kcal	310kcal	132kcal	291kcal	134kcal	293kcal	214kcal	373kcal	97kcal	256kcal	8.1g	11.8g	4.6g	8.3g	6.5g	10.2g	6.8g	10.5g	6.2g	9.9g									
蛋白質	8.1g	11.8g	4.6g	8.3g	6.5g	10.2g	6.8g	10.5g	6.2g	9.9g	7.4g	8.1g	8.7g	9.4g	4.1g	4.8g	14.6g	15.3g	3.3g	4.0g									
脂質	7.4g	8.1g	8.7g	9.4g	4.1g	4.8g	14.6g	15.3g	3.3g	4.0g	13.7g	46.7g	9.2g	42.2g	19.0g	52.0g	13.9g	46.9g	11.8g	44.8g									
炭水化物	13.7g	46.7g	9.2g	42.2g	19.0g	52.0g	13.9g	46.9g	11.8g	44.8g	631mg	1071mg	469mg	909mg	462mg	902mg	472mg	912mg	696mg	1136mg									
ナトリウム	631mg	1071mg	469mg	909mg	462mg	902mg	472mg	912mg	696mg	1136mg	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g									
食塩相当量	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	★全粥240g	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	★全粥240g	赤魚の磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	とんかつ	卵麦				
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	人参のきな粉和え	麦	麦	★味噌汁	菜の花	麦	麦		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
昼	★全粥240g	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	★全粥240g	赤魚の磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	とんかつ	卵麦														
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	人参のきな粉和え	麦	★味噌汁	菜の花	麦	★味噌汁	菜の花	麦	★味噌汁	金時豆煮	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														
	エネルギー	216kcal	375kcal	197kcal	356kcal	198kcal	357kcal	188kcal	347kcal	298kcal	457kcal	10.5g	14.2g	14.6g	18.3g	11.3g	15.0g	17.0g	20.7g	13.2g	16.9g								
蛋白質	10.5g	14.2g	14.6g	18.3g	11.3g	15.0g	17.0g	20.7g	13.2g	16.9g	9.6g	10.3g	6.9g	7.6g	8.7g	9.4g	0.9g	1.6g	19.3g	20.0g									
脂質	9.6g	10.3g	6.9g	7.6g	8.7g	9.4g	0.9g	1.6g	19.3g	20.0g	22.1g	55.1g	19.2g	52.2g	17.9g	50.9g	28.2g	61.2g	18.6g	51.6g									
炭水化物	22.1g	55.1g	19.2g	52.2g	17.9g	50.9g	28.2g	61.2g	18.6g	51.6g	755mg	1195mg	727mg	1167mg	934mg	1374mg	625mg	1065mg	590mg	1030mg									
ナトリウム	755mg	1195mg	727mg	1167mg	934mg	1374mg	625mg	1065mg	590mg	1030mg	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g									
食塩相当量	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	インゲンソテー	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦							
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	大豆としらすの甘辛煮	麦	麦	★味噌汁	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麦		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
夕	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	インゲンソテー	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦														
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁	和風スパゲティ	麦	★味噌汁	和風スパゲティ	麦	★味噌汁	和風スパゲティ	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														
	エネルギー	271kcal	430kcal	249kcal	408kcal	346kcal	505kcal	242kcal	401kcal	225kcal	384kcal	15.8g	19.5g	14.9g	18.6g	12.4g	16.1g	7.3g	11.0g	12.9g	16.6g								
蛋白質	15.8g	19.5g	14.9g	18.6g	12.4g	16.1g	7.3g	11.0g	12.9g	16.6g	16.8g	17.5g	12.5g	13.2g	19.6g	20.3g	15.4g	16.1g	12.6g	13.3g									
脂質	16.8g	17.5g	12.5g	13.2g	19.6g	20.3g	15.4g	16.1g	12.6g	13.3g	14.4g	47.4g	18.3g	51.3g	30.0g	63.0g	19.0g	52.0g	14.5g	47.5g									
炭水化物	14.4g	47.4g	18.3g	51.3g	30.0g	63.0g	19.0g	52.0g	14.5g	47.5g	834mg	1274mg	911mg	1351mg	1077mg	1517mg	899mg	1339mg	793mg	1233mg									
ナトリウム	834mg	1274mg	911mg	1351mg	1077mg	1517mg	899mg	1339mg	793mg	1233mg	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.7g	3.9g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g									
食塩相当量	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.7g	3.9g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	インゲンソテー	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦							
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	大豆としらすの甘辛煮	麦	麦	★味噌汁	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麦		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット														
	エネルギー	638kcal	1115kcal	578kcal	1055kcal	678kcal	1155kcal	644kcal	1121kcal	620kcal	1097kcal	34.4g	45.5g	34.1g	45.2g	30.2g	41.3g	31.1g	42.2g	32.3g	43.4g								
蛋白質	34.4g	45.5g	34.1g	45.2g	30.2g	41.3g	31.1g	42.2g	32.3g	43.4g	33.8g	35.9g	28.1g	30.2g	32.4g	34.5g	30.9g	33.0g	35.2g	37.3g									
脂質	33.8g	35.9g	28.1g	30.2g	32.4g	34.5g	30.9g	33.0g	35.2g	37.3g	50.2g	149.2g	46.7g	145.7g	66.9g	165.9g	61.1g	160.1g	44.9g	143.9g									
炭水化物	50.2g	149.2g	46.7g	145.7g	66.9g	165.9g	61.1g	160.1g	44.9g	143.9g	2220mg	3540mg	2107mg	3427mg	2473mg	3793mg	1996mg	3316mg	2079mg	3399mg									
ナトリウム	2220mg	3540mg	2107mg	3427mg	2473mg	3793mg	1996mg	3316mg	2079mg	3399mg	5.6g	8.9g	5.3g	8.7g	6.3g	9.7g	5.1g	8.4g	5.3g	8.6g									
食塩相当量	5.6g	8.9g	5.3g	8.7g	6.3g	9.7g	5.1g	8.4g	5.3g	8.6g																			

★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

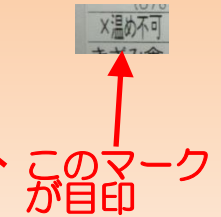


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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13日(月)			4月14日(火)			4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)		
朝	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	五色煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	竹輪の五色きんぴら	乳麦	★味噌汁(とろみ)	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁(とろみ)	一夜漬	乳麦	★味噌汁(とろみ)	若芽のゴマ酢和え	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	
	エネルギー	87kcal	261kcal	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	92kcal	266kcal	
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g		
脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g		
炭水化物	13.4g	51.8g	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	50.5g		
ナトリウム	625mg	1148mg	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	1038mg		
食塩相当量	1.6g	2.9g	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	2.6g		
昼	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	★味噌汁(とろみ)	ひじきと大豆の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	大根と椎茸の煮物	麦	★味噌汁(とろみ)	ふきの煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
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	
	エネルギー	183kcal	357kcal	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	362kcal	
蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g	10.4g		
脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g		
炭水化物	18.5g	56.9g	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	55.4g		
ナトリウム	834mg	1357mg	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	1271mg		
食塩相当量	2.1g	3.5g	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	3.2g		
夕	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	鶏肉のすき焼き煮	麦	★味噌汁(とろみ)	白菜と若芽の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ブロッコリーと鶏肉の煮物	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	
	エネルギー	182kcal	356kcal	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	408kcal	
蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g		
脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g		
炭水化物	16.6g	55.0g	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	54.1g		
ナトリウム	794mg	1317mg	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	1289mg		
食塩相当量	2.0g	3.3g	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	3.3g		
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	452kcal	974kcal	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	1036kcal	
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g	26.9g		
脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g		
炭水化物	48.5g	163.7g	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	160.0g		
ナトリウム	2253mg	3822mg	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	3598mg		
食塩相当量	5.7g	9.7g	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	9.1g		
計	★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。															

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

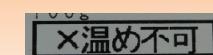
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
- お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※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