

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆のおかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦 麦				
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ			
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g	
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦				
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ			
	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g	
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g					
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.7g	23.7g
脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	14.3g	15.1g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	10.3g	64.3g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	786mg	934mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	41.0g	56.6g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.8g	35.3g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	41.2g	206.0g
ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2045mg	2646mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.9g	64.5g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.8g	42.3g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	69.4g	234.2g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2121mg	2722mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	大豆とウインナーのトマト煮	卵麦	鶏肉と人参の炒め物	卵麦	
	里芋のかに風あなかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	鶏肉と人参の炒め物	卵麦	
	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	竹の子と人参のおかつ	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	キャロットラペ	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	鶏肉と人参の炒め物	卵麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.0g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.4g
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	人参グロッセ	卵麦	人参グロッセ	卵麦	
	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	卵麦	豆腐としめじのとろみ煮	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦	
		インゲンのごま和え					春雨の中華和え	卵麦	春雨の中華和え	卵麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	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	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	ブリの磯辺焼	卵麦	ブリの磯辺焼	卵麦	
	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	卵麦	炒り豆腐	卵麦	炒り豆腐	卵麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		大豆と人参の煮物	卵麦			切干大根のパンパンジー	卵麦	切干大根のパンパンジー	卵麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	
食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg
食塩相当量	5.3g	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	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg
	食塩相当量	5.5g	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	5.7g

お食事の作り方

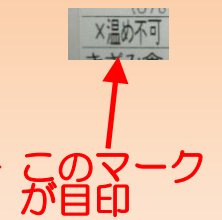


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
 ※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40g管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 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		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮ひたし キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん150g 鶏か 麦 卵	
	エネルギー	279kcal	522kcal	304kcal	547kcal	278kcal	521kcal	302kcal	545kcal	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	10.6g	14.7g	6.9g	11.0g	7.7g	11.8g	7.7g	11.8g	
	脂質	16.3g	16.9g	17.2g	17.8g	20.0g	20.6g	16.5g	17.1g	15.8g	16.4g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	25.8g	78.6g	19.1g	71.9g	30.7g	83.5g	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	671mg	672mg	669mg	670mg	652mg	653mg	671mg	672mg	641mg	642mg	
	カリウム	305mg	366mg	404mg	465mg	295mg	356mg	365mg	426mg	347mg	347mg	
	リン	109mg	174mg	133mg	198mg	93mg	158mg	88mg	153mg	129mg	194mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 ナスと豚の炒め煮 ハジルポテトチキン		★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ羊の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g アイルランドのバター風味 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g 乳麦 乳麦 乳麦
エネルギー		346kcal	589kcal	325kcal	568kcal	372kcal	615kcal	361kcal	604kcal	340kcal	583kcal	
たんぱく質		12.6g	16.7g	11.2g	15.3g	10.8g	14.9g	10.3g	14.4g	12.6g	16.7g	
脂質		21.7g	22.3g	21.6g	22.2g	21.0g	21.6g	22.4g	23.0g	24.2g	24.8g	
炭水化物		25.2g	78.0g	21.5g	74.3g	35.2g	88.0g	30.3g	83.1g	18.8g	71.6g	
ナトリウム		715mg	716mg	868mg	869mg	732mg	733mg	860mg	861mg	759mg	760mg	
カリウム		430mg	491mg	441mg	502mg	634mg	695mg	607mg	668mg	479mg	540mg	
リン		137mg	202mg	110mg	175mg	171mg	236mg	159mg	224mg	121mg	186mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食		◎バナナチップ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナチップ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナチップ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g
	★ごはん150g 豚バラとひじきの塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとうみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ		★ごはん150g 麦 麦 卵	
	エネルギー	350kcal	593kcal	334kcal	577kcal	339kcal	582kcal	326kcal	569kcal	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	7.8g	11.9g	11.0g	15.1g	12.8g	16.9g	10.8g	14.9g	
	脂質	23.4g	24.0g	20.2g	20.8g	21.4g	22.0g	17.1g	17.7g	18.4g	19.0g	
	炭水化物	24.7g	77.5g	28.7g	81.5g	25.0g	77.8g	29.5g	82.3g	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	634mg	635mg	755mg	756mg	714mg	715mg	588mg	589mg	861mg	862mg	
	カリウム	652mg	713mg	388mg	449mg	359mg	420mg	544mg	605mg	609mg	670mg	
	リン	155mg	220mg	92mg	136mg	136mg	201mg	132mg	197mg	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん150g 豚バラとひじきの塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとうみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ		★ごはん150g 麦 麦 卵	
	エネルギー	350kcal	593kcal	334kcal	577kcal	339kcal	582kcal	326kcal	569kcal	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	7.8g	11.9g	11.0g	15.1g	12.8g	16.9g	10.8g	14.9g	
	脂質	23.4g	24.0g	20.2g	20.8g	21.4g	22.0g	17.1g	17.7g	18.4g	19.0g	
	炭水化物	24.7g	77.5g	28.7g	81.5g	25.0g	77.8g	29.5g	82.3g	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	634mg	635mg	755mg	756mg	714mg	715mg	588mg	589mg	861mg	862mg	
	カリウム	652mg	713mg	388mg	449mg	359mg	420mg	544mg	605mg	609mg	670mg	
	リン	155mg	220mg	92mg	136mg	136mg	201mg	132mg	197mg	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	
	合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	963kcal	1692kcal	989kcal	1718kcal	989kcal	1718kcal	959kcal	1688kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	29.6g	41.9g	28.7g	41.0g	30.8g	43.1g	31.1g	43.4g	
脂質		61.4g	63.2g	59.0g	60.8g	62.4g	64.2g	56.0g	57.8g	58.4g	60.2g	
炭水化物		74.1g	232.5g	76.0g	234.4g	79.3g	237.7g	90.5g	248.9g	78.2g	236.6g	
ナトリウム		2020mg	2023mg	2292mg	2295mg	2098mg	2101mg	2119mg	2122mg	2261mg	2264mg	
カリウム		1387mg	1570mg	1233mg	1416mg	1288mg	1471mg	1516mg	1699mg	1374mg	1557mg	
リン		401mg	596mg	335mg	530mg	400mg	595mg	379mg	574mg	404mg	599mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	1027kcal	1756kcal	1052kcal	1781kcal	1053kcal	1782kcal	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	29.9g	42.2g	30.0g	42.3g	29.0g	41.3g	31.2g	43.5g	31.4g	43.7g
	脂質	61.5g	63.3g	59.1g	60.9g	62.5g	64.3g	56.1g	57.9g	58.5g	60.3g	
	炭水化物	89.3g	247.7g	91.5g	249.9g	94.5g	252.9g	106.0g	264.4g	93.4g	251.8g	
	ナトリウム	2021mg	2024mg	2295mg	2298mg	2099mg	2102mg	2122mg	2125mg	2262mg	2265mg	
	カリウム	1444mg	1627mg	1293mg	1476mg	1345mg	1528mg	1576mg	1759mg	1431mg	1614mg	
	リン	404mg	599mg	342mg	537mg	403mg	598mg	386mg	581mg	407mg	602mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	

※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

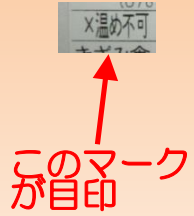


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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60g管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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				
	野菜笹かまぼこ	自玉焼き	寄せ豆腐のうすあん	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め				
	青菜と高野豆腐の煮物	麻婆大豆	大根の柚香煮	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物				
	ハムの和風サラダ	キャベツと大根のねりごま和え	鶏肉とオクラの中華風	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め	コンニャクのおおさ炒め				
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵				
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
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				
	ポークソテー	サハ塩焼き	鶏肉の塩こうじ焼	赤魚の甘辛ダレ	赤魚の甘辛ダレ	赤魚の甘辛ダレ	赤魚の甘辛ダレ	赤魚の甘辛ダレ	赤魚の甘辛ダレ	赤魚の甘辛ダレ				
	油揚げの玉子とし	法蓮草の煮ひたし	オニオンソテー	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら				
	稲芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	人参とさつま揚げの金平	里芋のそぼろ煮	フロッコロニの煮物	フロッコロニの煮物	フロッコロニの煮物	フロッコロニの煮物	フロッコロニの煮物	フロッコロニの煮物	フロッコロニの煮物				
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦				
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(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				
	ささみ大葉フライ	豚肉と野菜の中華炒め	ホッケの照焼	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油				
	人参のレモン煮	切干大根としらすの煮物	人参グラッセ	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物				
	ピリ辛担々ソース	マカロニサラダ	鶏肉の青じそ南蛮	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ				
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ				
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦				
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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				
	ささみ大葉フライ	豚肉と野菜の中華炒め	ホッケの照焼	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油				
	人参のレモン煮	切干大根としらすの煮物	人参グラッセ	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物				
	ピリ辛担々ソース	マカロニサラダ	鶏肉の青じそ南蛮	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ				
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ				
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦				
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	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	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	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	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)			
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	油揚げの玉子とじ	豚肉と大根の煮物	鶏肉と大豆の生姜煮	和風ポトフ	法蓮草と豆腐の卵とじ	ふきの含め煮	きくらげとこんにやくの佃煮	蓮根と竹輪のきんぴら	人参しりしり	キャベツの土佐煮	さつま芋と大豆のマヨサラダ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	わかめとパプリカの和え物
食	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	豚丼の具	鶏肉のマーマレード煮	キャベツと豚肉の塩あんかけ	白身フライ	肉団子の根菜あんかけ	蕪のとろとろ煮	ピーマンソテー	麩と大根の煮物	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	ブロッコリーの煮物	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	キャベツと油揚げの味噌煮	ポテトサラダ
食	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	ブリの塩焼	照焼ハンバーグ	枝豆のべベロンチーノ風	赤魚の味噌煮	鶏肉のねぎ塩だれ	人参のレモン煮	枝豆のコンソメ煮	法蓮草	キャベツのコンソメ煮	竹輪の辛子炒め	豚肉と白菜のうま煮	ひじきとベーコンの煮物	春雨の五目炒め
食	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
合	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
計	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)	
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 198kcal たんぱく質 8.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 495mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 357kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.4g 炭水化物 48.3g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 152kcal たんぱく質 6.8g 脂質 8.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 479mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 311kcal たんぱく質 10.5g 脂質 9.6g 炭水化物 44.3g ナトリウム 919mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 166kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.8g 炭水化物 16.5g ナトリウム 601mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 325kcal たんぱく質 14.1g 脂質 7.5g 炭水化物 49.5g ナトリウム 1041mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 97kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 256kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.5g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1038mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 103kcal たんぱく質 8.1g 脂質 4.3g 炭水化物 9.7g ナトリウム 771mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 262kcal たんぱく質 11.8g 脂質 5.0g 炭水化物 42.7g ナトリウム 1211mg 食塩相当量 3.1g
昼 食	★全粥240g 豚丼の具 蕪のとろとろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩と大根の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.3g 炭水化物 22.6g ナトリウム 1127mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.0g 炭水化物 55.6g ナトリウム 1567mg 食塩相当量 4.0g	栄養価 エネルギー 187kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.7g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 268kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 427kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1133mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 320kcal たんぱく質 11.7g 脂質 20.9g 炭水化物 21.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 479kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.6g 炭水化物 54.5g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 276kcal たんぱく質 9.6g 脂質 16.4g 炭水化物 23.3g ナトリウム 797mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 435kcal たんぱく質 13.3g 脂質 17.1g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1237mg 食塩相当量 3.1g
夕 食	★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草 春雨の五目炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツのコンソメ煮 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 282kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 441kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.6g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1148mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 261kcal たんぱく質 10.3g 脂質 13.2g 炭水化物 22.6g ナトリウム 857mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.9g 炭水化物 55.6g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 186kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.6g 炭水化物 19.7g ナトリウム 900mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 345kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.3g 炭水化物 52.7g ナトリウム 1340mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.7g 炭水化物 12.2g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 369kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1235mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 205kcal たんぱく質 17.3g 脂質 7.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 936mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 364kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1376mg 食塩相当量 3.5g
合 計	栄養価 エネルギー 703kcal たんぱく質 39.3g 脂質 34.9g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1180kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.0g 炭水化物 153.7g ナトリウム 3650mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 28.6g 脂質 31.1g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1077kcal たんぱく質 39.7g 脂質 33.2g 炭水化物 148.1g ナトリウム 3405mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 34.2g 脂質 30.5g 炭水化物 52.5g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1097kcal たんぱく質 45.3g 脂質 32.6g 炭水化物 151.5g ナトリウム 3514mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 30.3g 脂質 34.4g 炭水化物 49.5g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1104kcal たんぱく質 41.4g 脂質 36.5g 炭水化物 148.5g ナトリウム 3398mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 エネルギー 584kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2504mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1061kcal たんぱく質 46.1g 脂質 30.5g 炭水化物 147.4g ナトリウム 3824mg 食塩相当量 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

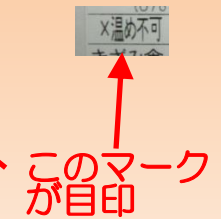


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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

「ムース食」 週間献立表

	4月20日(月)			4月21日(火)			4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)		
朝 食	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦
		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	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	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	
ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	鶏の照焼	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	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か
		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦
		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	205kcal	379kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	
ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	1014mg	1537mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦
		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦
		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとプロックリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	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	227kcal	401kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.7g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g
脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	
炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	
ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	901mg	1424mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	437kcal	959kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal
	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.8g	28.2g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g
ナトリウム	1859mg	3428mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	2468mg	4037mg	ナトリウム	2074mg	3643mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	
食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

★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。

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