

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)				
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井等煮	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	小麦	小車煮	小麦	ひき肉のエスニック炒め	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	
	大根とひじきのうま煮	小麦	コンニャクのおおき炒め	小麦	なすの中華風南蛮漬け	小麦	スーパギヤベツ	小麦	ひじきと白菜の生姜和え	小麦	ひじきと白菜の生姜和え	小麦	
	中華ギヤベツ	小麦	大豆とトマトのマリネサラダ	小麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦	★味噌汁(白菜・人参)	小麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(しめじ・切干)										
	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	156kcal	411kcal	209kcal	464kcal	189kcal	451kcal	181kcal	438kcal	152kcal	420kcal			
たんぱく質	8.9g	14.2g	12.1g	17.2g	10.1g	15.7g	12.2g	17.2g	8.0g	13.9g			
脂質	8.0g	8.8g	11.9g	12.7g	10.7g	11.7g	7.0g	7.8g	7.4g	9.0g			
炭水化物	12.8g	67.7g	14.1g	68.7g	12.9g	68.1g	73.9g	73.9g	14.5g	69.8g			
ナトリウム	577mg	828mg	674mg	900mg	607mg	837mg	615mg	843mg	591mg	818mg			
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.1g	1.5g	2.1g			
昼食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	卵	★ごはん150g	鯖の磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	きのこソテー	小麦	鶏肉のごま焼き	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦	
	ミックスソテー	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	ビーマンソテー	小麦	人参のきんぴら	小麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	小麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	小麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	大根の柚香煮	小麦	カリフラワーの煮物	小麦	インゲンのごま和え	小麦	インゲンのごま和え	小麦	
	若芽と油揚げのおひたし	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	人参のおかかサラダ	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦	
★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	★すまし汁(おつゆ麩・キャベツ)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	261kcal	520kcal	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	258kcal	531kcal	260kcal	522kcal			
たんぱく質	17.7g	22.8g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.4g	21.7g	15.8g	21.5g			
脂質	15.5g	16.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	15.0g	16.7g	14.3g	15.2g			
炭水化物	11.6g	65.6g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.1g	69.9g	17.0g	72.7g			
ナトリウム	770mg	935mg	483mg	631mg	686mg	913mg	628mg	854mg	650mg	876mg			
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.2g			
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	ホッケの幽庵焼	小麦	豚生姜焼き丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	ビーマンのおかか和え	小麦	白菜と麩の玉子とじ	小麦	人参のレモン煮	小麦	コーンバター	小麦	ブロッコリー	小麦	ブロッコリー	小麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	春雨とツナのピリ辛炒め	小麦	菜の花のツナ炒め	小麦	高菜と大根の煮物	小麦	高菜と大根の煮物	小麦	
	じゃがいものり塩炒め	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	オクラとコーンのおろし和え	小麦	パンパンジーサラダ	小麦	野菜のピーナッツ和え	小麦	野菜のピーナッツ和え	小麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	205kcal	461kcal	221kcal	488kcal	203kcal	459kcal	193kcal	447kcal	214kcal	470kcal			
たんぱく質	15.6g	20.7g	14.5g	20.3g	13.2g	18.4g	11.5g	16.6g	15.6g	20.7g			
脂質	7.3g	8.1g	9.9g	11.5g	8.9g	9.7g	9.1g	9.9g	10.0g	10.7g			
炭水化物	16.8g	71.7g	17.8g	72.8g	16.4g	71.4g	19.4g	73.8g	15.8g	70.5g			
ナトリウム	673mg	900mg	795mg	1022mg	614mg	866mg	924mg	1072mg	783mg	930mg			
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g			
合計	エネルギー	622kcal	1392kcal	659kcal	1435kcal	633kcal	1415kcal	632kcal	1416kcal	626kcal	1412kcal		
	たんぱく質	42.2g	57.7g	40.0g	55.9g	38.9g	55.3g	39.1g	55.5g	39.4g	56.1g		
	脂質	30.8g	33.7g	32.7g	35.9g	32.4g	35.1g	31.1g	34.4g	31.7g	34.9g		
	炭水化物	41.2g	205.0g	51.4g	215.0g	43.1g	209.4g	52.4g	217.6g	47.3g	213.0g		
	ナトリウム	2020mg	2663mg	1952mg	2553mg	1907mg	2616mg	2167mg	2769mg	2024mg	2624mg		
食塩相当量	5.2g	6.8g	4.9g	6.5g	4.8g	6.6g	5.6g	7.0g	5.2g	6.7g			
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1590kcal	860kcal	1636kcal	830kcal	1612kcal	831kcal	1615kcal	827kcal	1613kcal		
	たんぱく質	49.1g	64.6g	47.4g	63.3g	46.6g	63.0g	47.0g	63.4g	46.8g	63.5g		
	脂質	37.8g	40.7g	39.7g	42.9g	39.4g	42.1g	38.1g	41.4g	38.7g	41.9g		
	炭水化物	70.1g	233.9g	80.3g	243.9g	70.9g	237.2g	80.6g	245.8g	76.2g	241.9g		
	ナトリウム	2094mg	2737mg	2029mg	2630mg	1983mg	2692mg	2243mg	2845mg	2101mg	2701mg		
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.1g	6.7g	5.0g	6.8g	5.8g	7.2g	5.4g	6.9g			

※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

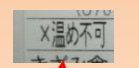


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーパキャベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		
	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	156kcal 349kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	152kcal 345kcal	
	たんぱく質	8.9g 12.2g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	12.2g 15.5g	たんぱく質	8.0g 11.3g	
	脂質	8.0g 8.5g	脂質	11.9g 12.4g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.4g 7.9g	
	炭水化物	12.8g 54.7g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	12.9g 54.8g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	14.5g 56.4g	
	ナトリウム	577mg 578mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	607mg 608mg	ナトリウム	615mg 616mg	ナトリウム	591mg 592mg	
	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	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	
		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		261kcal 454kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	260kcal 453kcal	
たんぱく質		17.7g 21.0g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	15.8g 19.1g	
脂質		15.5g 16.0g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	15.0g 15.5g	脂質	14.3g 14.8g	
炭水化物		11.6g 53.5g	炭水化物	19.5g 61.4g	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	17.0g 58.9g	
ナトリウム		770mg 771mg	ナトリウム	483mg 484mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	650mg 651mg	
食塩相当量		2.0g 2.0g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
		エネルギー	205kcal 398kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	193kcal 386kcal	エネルギー	214kcal 407kcal
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	659kcal 1238kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	
	たんぱく質	42.2g 52.1g	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	39.4g 49.3g	
	脂質	30.8g 32.3g	脂質	32.7g 34.2g	脂質	32.4g 33.9g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	31.7g 33.2g	
	炭水化物	41.2g 166.9g	炭水化物	51.4g 177.1g	炭水化物	43.1g 168.8g	炭水化物	52.4g 178.1g	炭水化物	47.3g 173.0g	
	ナトリウム	2020mg 2023mg	ナトリウム	1952mg 1955mg	ナトリウム	1907mg 1910mg	ナトリウム	2167mg 2170mg	ナトリウム	2024mg 2027mg	
	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	
	合計	エネルギー	820kcal 1399kcal	エネルギー	860kcal 1439kcal	エネルギー	830kcal 1409kcal	エネルギー	831kcal 1410kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal
		たんぱく質	49.1g 59.0g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	46.8g 56.7g
脂質		37.8g 39.3g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	39.4g 40.9g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	38.7g 40.2g	
炭水化物		70.1g 195.8g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	70.9g 196.6g	炭水化物	80.6g 206.3g	炭水化物	76.2g 201.9g	
ナトリウム		2094mg 2097mg	ナトリウム	2029mg 2032mg	ナトリウム	1983mg 1986mg	ナトリウム	2243mg 2246mg	ナトリウム	2101mg 2104mg	
食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g		

お食事の作り方

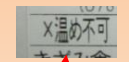


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	厚焼芋	卵麦	がんもどきと椎茸の煮物	麦			
	スイートおさつ	卵麦	野菜炒め	卵麦	スパトマト炒め	卵乳麦	じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	麦	きんぴられんこん	卵乳			
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ポテトサラダ	卵乳			
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	656mg	657mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	434mg	495mg		
リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	162mg	227mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	ブリの磯辺焼	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦	サワラのチリソースかけ	麦	チキンのオニオンソース	卵麦			
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	とろろのきのこ煮	麦	オニオンソテー	卵麦	コーンソテー	卵乳			
	大根なます	麦	大根とひき肉のクリーム煮	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	ロケットのオランダ煮	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	307kcal	550kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	
カリウム	429mg	490mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg		
リン	177mg	242mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	白身魚の梅ダレがけ	麦			
	ピリ辛担々ナス	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	人参グラッセ	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦			
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	23.0g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.1g	炭水化物	43.9g	96.7g	
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg		
カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg		
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	白身魚の梅ダレがけ	麦			
	ピリ辛担々ナス	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	人参グラッセ	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦			
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	23.0g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.1g	炭水化物	43.9g	96.7g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg	
カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg		
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.0g	55.8g	
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	73.8g	232.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	
	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	
	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1664mg	1847mg	
	リン	386mg	581mg	リン	358mg	553mg	リン	352mg	547mg	リン	430mg	625mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	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	
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g		
炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g		
ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg		
カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg		
リン	393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	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		

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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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						
	大根と鶏肉の味噌煮	白身魚のじんじょう	肉団子の玉ねぎあん	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ						
	キャベツとザーサイ炒め	春雨と鶏肉の炒め煮	金時豆煮	油揚げと葉の花の煮物	油揚げと葉の花の煮物	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮						
	ひじきとごぼうのナムル	キャベツと人参の浅漬け	キャベツのピーナツ和え	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え						
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	10.8g	15.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg		
リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg		
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	1.6g	1.6g	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						
	豚たまキャベツ	卵焼き	鶏の照焼	鶏の照焼	鶏の照焼	鶏の照焼	鶏の照焼	鶏の照焼	鶏の照焼	鶏の照焼						
	豆腐のかに風あんかけ	塩ゆでアスパラ	ひじきと挽肉の炒め物	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	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						
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	ナスの挽肉炒め	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物						
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.8g	19.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	723mg	724mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	517mg	589mg		
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg	リン	93mg	170mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
間食	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(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						
	ホッテの酒粕焼	照焼チキン	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	浴部風煮	浴部風煮	浴部風煮	浴部風煮	浴部風煮						
	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮						
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ						
	ポテトマザラ	法蓮草のごま和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ											
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g		
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg		
リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	174mg	251mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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						
	ホッテの酒粕焼	照焼チキン	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	浴部風煮	浴部風煮	浴部風煮	浴部風煮	浴部風煮						
	人参のレモン煮	人参のきんぴら	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮						
	蒸し鶏の炒め物	里芋の中華玉子あんかけ	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ						
	ポテトマザラ	法蓮草のごま和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ											
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg		
リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	174mg	251mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	68.6g	257.3g	
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1328mg	1544mg	カリウム	1610mg	1826mg	
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	544mg	775mg	リン	365mg	596mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	41.5g	43.6g		
炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	99.5g	288.2g		
ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2045mg	2048mg		
カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1730mg	1946mg		
リン	479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	558mg	789mg	リン	379mg	610mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

※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

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー 126kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 392kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.7g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1051mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 610mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.2g 炭水化物 68.1g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 118kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.6g 炭水化物 70.3g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.9g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.3g 炭水化物 17.0g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1043mg 食塩相当量 2.7g
	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦	栄養価 エネルギー 189kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 461kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.6g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 272kcal たんぱく質 9.0g 脂質 15.2g 炭水化物 23.6g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 550kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.9g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1166mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 248kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.7g 炭水化物 20.7g ナトリウム 1077mg 食塩相当量 2.7g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.6g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1519mg 食塩相当量 3.9g	栄養価 エネルギー 220kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.8g 炭水化物 19.2g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.5g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1276mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 237kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g
昼 食	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 宗八かかれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 374kcal たんぱく質 15.2g 脂質 25.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 645kcal たんぱく質 21.1g 脂質 26.0g 炭水化物 76.2g ナトリウム 1122mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.4g 炭水化物 80.4g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 304kcal たんぱく質 12.7g 脂質 15.6g 炭水化物 28.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 575kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.5g 炭水化物 85.7g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.0g 炭水化物 16.7g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.9g 炭水化物 73.1g ナトリウム 1147mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 254kcal たんぱく質 9.2g 脂質 13.1g 炭水化物 26.2g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.8g 炭水化物 82.7g ナトリウム 1091mg 食塩相当量 2.8g
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 宗八かかれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 689kcal たんぱく質 30.7g 脂質 38.5g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1498kcal たんぱく質 48.5g 脂質 41.3g 炭水化物 223.3g ナトリウム 3415mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 エネルギー 671kcal たんぱく質 27.3g 脂質 36.0g 炭水化物 58.3g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1487kcal たんぱく質 45.3g 脂質 39.5g 炭水化物 229.0g ナトリウム 3413mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 670kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.0g 炭水化物 62.6g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1474kcal たんぱく質 50.7g 脂質 34.7g 炭水化物 232.7g ナトリウム 3703mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 590kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.7g 炭水化物 50.3g ナトリウム 2158mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1406kcal たんぱく質 50.0g 脂質 32.3g 炭水化物 220.4g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 エネルギー 658kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2003mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 48.0g 脂質 35.6g 炭水化物 233.3g ナトリウム 3329mg 食塩相当量 8.5g
合 計	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー 689kcal たんぱく質 30.7g 脂質 38.5g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1498kcal たんぱく質 48.5g 脂質 41.3g 炭水化物 223.3g ナトリウム 3415mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 エネルギー 671kcal たんぱく質 27.3g 脂質 36.0g 炭水化物 58.3g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1487kcal たんぱく質 45.3g 脂質 39.5g 炭水化物 229.0g ナトリウム 3413mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 670kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.0g 炭水化物 62.6g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1474kcal たんぱく質 50.7g 脂質 34.7g 炭水化物 232.7g ナトリウム 3703mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 590kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.7g 炭水化物 50.3g ナトリウム 2158mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1406kcal たんぱく質 50.0g 脂質 32.3g 炭水化物 220.4g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 エネルギー 658kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2003mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 48.0g 脂質 35.6g 炭水化物 233.3g ナトリウム 3329mg 食塩相当量 8.5g

★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

「刻み食」 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 126kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 285kcal 9.2g 5.5g 48.5g 1024mg 2.6g	栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 610mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 269kcal 8.4g 6.0g 43.7g 1050mg 2.7g	栄養価 エネルギー 118kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 277kcal 7.4g 6.4g 46.4g 913mg 2.3g	栄養価 エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 300kcal 11.3g 6.6g 47.4g 1058mg 2.7g	栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.3g 炭水化物 17.0g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 326kcal 10.7g 9.0g 50.0g 1040mg 2.6g
	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵麦	★全粥240g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦落 乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦
栄養価 エネルギー 189kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 348kcal 13.7g 9.3g 50.9g 1241mg 3.2g	栄養価 エネルギー 272kcal たんぱく質 9.0g 脂質 15.2g 炭水化物 23.6g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 431kcal 12.7g 15.9g 56.6g 1164mg 3.0g	栄養価 エネルギー 248kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.7g 炭水化物 20.7g ナトリウム 1077mg 食塩相当量 2.7g	フルセット 407kcal 20.9g 11.4g 53.7g 1517mg 3.9g	栄養価 エネルギー 220kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.8g 炭水化物 19.2g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 379kcal 14.8g 11.5g 52.2g 1275mg 3.2g	栄養価 エネルギー 237kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 396kcal 17.0g 11.3g 52.2g 1194mg 3.0g	
★全粥240g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 宗八かかれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 374kcal たんぱく質 15.2g 脂質 25.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 533kcal 18.9g 25.8g 51.7g 1120mg 2.8g	栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 448kcal 17.3g 16.2g 57.0g 1191mg 3.0g	栄養価 エネルギー 304kcal たんぱく質 12.7g 脂質 15.6g 炭水化物 28.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 463kcal 16.4g 16.3g 61.5g 1241mg 3.2g	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.0g 炭水化物 16.7g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 388kcal 17.0g 12.7g 49.7g 1145mg 2.9g	栄養価 エネルギー 254kcal たんぱく質 9.2g 脂質 13.1g 炭水化物 26.2g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 413kcal 12.9g 13.8g 59.2g 1089mg 2.8g	
★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 689kcal たんぱく質 30.7g 脂質 38.5g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1166kcal 41.8g 40.6g 151.1g 3385mg 8.6g	栄養価 エネルギー 671kcal たんぱく質 27.3g 脂質 36.0g 炭水化物 58.3g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g	フルセット 1148kcal 38.4g 38.1g 157.3g 3405mg 8.7g	栄養価 エネルギー 670kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.0g 炭水化物 62.6g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1147kcal 44.7g 34.1g 161.6g 3671mg 9.4g	栄養価 エネルギー 590kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.7g 炭水化物 50.3g ナトリウム 2158mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1067kcal 43.1g 30.8g 149.3g 3478mg 8.8g	栄養価 エネルギー 658kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2003mg 食塩相当量 5.1g	フルセット 1135kcal 40.6g 34.1g 161.4g 3323mg 8.4g	

★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

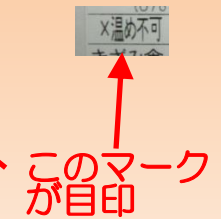


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	★味噌汁(とろみ)	
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	275kcal	エネルギー	89kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	91kcal	268kcal
昼	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	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
	エネルギー	210kcal	387kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	207kcal	384kcal
夕	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	乳麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal
合	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	乳麦	
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	484kcal	1015kcal	エネルギー	441kcal	972kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal

★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