

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	三井等煮	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	小麦	野菜笹かまぼこ	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	ミートインオムレツ	小麦	卵麦	
	豚肉ときのこの炒め物	小麦	大豆と椎茸の煮物	小麦	小車煮	小麦	なめこと若芽のサツと煮	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	卵麦	
	葉の花とツナの羊子物え	小麦	白菜と挽肉の旨煮	小麦	マリーネサラダ	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦	中華キャベツ	小麦	卵麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	小麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	小麦	★味噌汁(えのき・切干)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	205kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	168kcal	427kcal
	たんぱく質	15.0g	20.3g	たんぱく質	13.7g	19.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g
	脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g
	炭水化物	15.5g	70.0g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	17.7g	71.7g
ナトリウム	687mg	877mg	ナトリウム	684mg	935mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	774mg	939mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦
	鶏肉のマーレード煮	小麦	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	サウラのごま焼	小麦	大豆とつくねの煮物	小麦	ホイコーロー	小麦	麦落	
	バジルマカロニ	小麦	ネギ味噌炒め	小麦	ピーマンソテー	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	きのこ油揚げの甘辛炒め	小麦	麦	
	食べるトマト	小麦	法蓮草と切干のおひたし	小麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	小麦	白菜と昆布のナムル	小麦	ひじきと白菜の生姜和え	小麦	麦	
	わかめとパプリカの和え物	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	カリフラワーの柚子味噌和え	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	小麦	麦	
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦		小麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦		小麦		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	200kcal	462kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g
	脂質	9.2g	10.2g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g
炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	11.9g	65.9g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	752mg	982mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦
	ホッケの照焼	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	豚肉のお好み焼風	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	ブリの塩焼	小麦	麦落	
	塩枝豆	小麦	塩ゆでアスパラ	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	人参クラッセ	小麦	人参クラッセ	小麦	麦	
	油揚げの玉子とじ	小麦	ブロッコリーのペロントーフ	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	コーンと挽肉の炒め物	小麦	豚肉とごぼうの煮物	小麦	麦	
	切干大根のパンパンジー	小麦	キャベツと鶏肉の旨煮	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	菜の花とひじきのごま和え	小麦	野菜の生姜醤油漬け	小麦	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦		小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦	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	199kcal	465kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal
	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g
	脂質	9.5g	11.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g
炭水化物	10.5g	65.4g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	
ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	604kcal	1391kcal	エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	605kcal	1387kcal
	たんぱく質	43.2g	60.0g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g
	脂質	28.7g	32.6g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g
	炭水化物	44.2g	208.8g	炭水化物	44.4g	209.1g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.3g	214.2g
	ナトリウム	2075mg	2721mg	ナトリウム	2169mg	2794mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2147mg	2767mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1598kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal
	たんぱく質	49.3g	66.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g
	脂質	35.8g	39.7g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g
	炭水化物	76.1g	240.7g	炭水化物	72.2g	236.9g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.1g
	ナトリウム	2149mg	2795mg	ナトリウム	2245mg	2870mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2221mg	2841mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※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



大阪よどがわ市民生活協同組合

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦					
	鶏肉ときのこの炒め物	小麦	野菜笹かまぼこ	小麦	三井寺煮	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ミートインオムレツ	卵麦					
	葉の花とツナの辛子和え	小麦	大豆と椎茸の煮物	小麦	小車煮	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦					
			白菜と挽肉の旨煮	小麦	なめこと若芽のサツと煮	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	中華キャベツ	小麦					
					マリネサラダ	卵乳麦									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	488mg	489mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦					
	鶏肉のマーレド煮	小麦	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	サウラのごま焼	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ホイコーロー	小麦					
	バジルマカロニ	小麦	ネギ味噌炒め	小麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	きのこ油揚げの甘辛炒め	小麦					
	食べるトマトスープ	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	小麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	小麦	白菜と昆布のナムル	小麦	ひじきと白菜の生姜和え	小麦					
	わかめとパプリカの和え物	小麦				カリフラワーの柚子味噌和え									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.3g	60.2g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦					
	ホッケの照焼	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	豚肉のお好み焼風	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	ブリの塩焼	小麦					
	塩枝豆	小麦	塩ゆでアスパラ	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	人参グラッセ	小麦	人参グラッセ	小麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	ブロッコリーのペロソテー	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	小麦	コーンと挽肉の炒め物	小麦	豚肉とごぼうの煮物	小麦					
	切干大根のパンパンジー	小麦	キャベツと鶏肉の旨煮	小麦			葉の花とひじきのごま和え	小麦	野菜の生姜醤油漬け	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	199kcal	392kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	47.6g	173.3g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1930mg	1933mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	ベーコンポテドエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	がんもどきの含め煮	がんもどきの含め煮
	野菜の味噌煮込み	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	麩の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとサーサイ炒め	キャベツとサーサイ炒め
	ナスの炒り煮	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツと若芽の韓国サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦
	ポテトコロック	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ポテトコロック	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	ぶきのきんぴら	ぶきのきんぴら	ぶきのきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら
	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	切干大根のコンソメ炒め	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め
	しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ
	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g	
	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め
	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	コーンソテー	コーンソテー
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	小倉金時	小倉金時
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
夕食	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	肉野菜炒め
	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	コーンソテー	コーンソテー
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	人参シャトー	小倉金時	小倉金時
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量

お食事の作り方

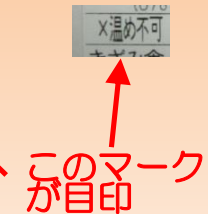


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、ラップをかけて電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉と高菜の炒め物	肉団子の中華炒め	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	
	ジャガ芋の洋風あんかけ	れんこんと鶏肉のカレー煮	コーンと挽肉の炒め物	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	
	なすの中華風南蛮漬け	キャベツのミモザサラダ	中華キャベツ	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	ハジルポテトチキン	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	
カリウム	469mg	541mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	
リン	78mg	155mg	リン	126mg	203mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	カレイのスライス湯	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	
	人参グラッセ	ビーマンソテー	白菜の中華そぼろ煮	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	
	ブロッコリーのペロニチ	大根の柚香煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	
	だたきごぼう	人参とコーンのツナマヨ和え	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	336kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.0g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	15.7g
炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	28.4g	
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	538mg	
カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	486mg	
リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	157mg	234mg	リン	256mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(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	
	ホッケの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	ザラメの味噌煮	煮込みタンポポチキン	煮込みタンポポチキン	煮込みタンポポチキン	煮込みタンポポチキン	煮込みタンポポチキン	煮込みタンポポチキン	煮込みタンポポチキン	
	インゲンソテー	揚げと人参の煮びたし	菜の花	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	金時豆煮	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	
	ミックスマカロニサラダ	ブレンチマカロニ	ブレンチマカロニ	切干と人参のバリバリ	切干と人参のバリバリ	切干と人参のバリバリ	切干と人参のバリバリ	切干と人参のバリバリ	切干と人参のバリバリ	切干と人参のバリバリ	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.8g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	515mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	739mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	216mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	
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	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	カレイのスライス湯	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	身身魚のムニエル	
	人参グラッセ	ビーマンソテー	白菜の中華そぼろ煮	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	タルタルソース(小袋)	
	ブロッコリーのペロニチ	大根の柚香煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	
	だたきごぼう	人参とコーンのツナマヨ和え	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.8g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	515mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	739mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	216mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	
合計	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.8g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	70.2g
	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1660mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1643mg
	リン	397mg	628mg	リン	491mg	722mg	リン	512mg	743mg	リン	582mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g
	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	962kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g
脂質	48.3g	50.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.8g	47.0g	脂質	42.0g	
炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	100.7g	
ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1662mg	
カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1757mg	
リン	411mg	642mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	588mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが自印



- 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

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁	麦落 卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 95kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.8g 炭水化物 9.7g ナトリウム 546mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 363kcal たんぱく質 14.1g 脂質 2.7g 炭水化物 66.6g ナトリウム 989mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 10.9g ナトリウム 505mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 455kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.5g 炭水化物 68.2g ナトリウム 946mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 68kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.3g 炭水化物 11.3g ナトリウム 452mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 339kcal たんぱく質 9.7g 脂質 2.3g 炭水化物 68.6g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 117kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.1g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 137kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 405kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.8g 炭水化物 73.3g ナトリウム 864mg 食塩相当量 2.2g
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 いんげん煮 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 治部風煮物 キャベツの麻婆あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 菜の花 大根と豚肉の甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦か 麦落 麦 麦
	栄養価 エネルギー 239kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.3g 炭水化物 17.9g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 510kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.2g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1365mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 232kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.0g 炭水化物 18.1g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.9g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1265mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 284kcal たんぱく質 10.7g 脂質 16.0g 炭水化物 22.8g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 557kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.0g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 211kcal たんぱく質 9.6g 脂質 11.1g 炭水化物 19.3g ナトリウム 902mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 483kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.1g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1347mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 218kcal たんぱく質 8.0g 脂質 13.6g 炭水化物 16.4g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 495kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.6g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1319mg 食塩相当量 3.4g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリの磯辺焼 塩枝豆 野菜のチリソース煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 海老カツ 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦え 麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 608kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 181kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.9g 炭水化物 22.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 453kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 242kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 524kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.4g 炭水化物 77.9g ナトリウム 1326mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 17.4g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 533kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.7g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1222mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.5g 炭水化物 77.1g ナトリウム 981mg 食塩相当量 2.5g
合 計	栄養価 エネルギー 677kcal たんぱく質 36.2g 脂質 36.2g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1481kcal たんぱく質 53.3g 脂質 38.9g 炭水化物 219.8g ナトリウム 3527mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 エネルギー 587kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.7g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1406kcal たんぱく質 48.7g 脂質 32.3g 炭水化物 222.4g ナトリウム 3510mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.0g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1420kcal たんぱく質 47.9g 脂質 31.7g 炭水化物 226.5g ナトリウム 3521mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 34.5g 脂質 29.0g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2348mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1407kcal たんぱく質 52.3g 脂質 31.9g 炭水化物 223.7g ナトリウム 3676mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 590kcal たんぱく質 27.1g 脂質 30.3g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1835mg 食塩相当量 4.7g	フルセット エネルギー 1412kcal たんぱく質 45.7g 脂質 33.9g 炭水化物 224.9g ナトリウム 3164mg 食塩相当量 8.1g

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

お食事の作り方

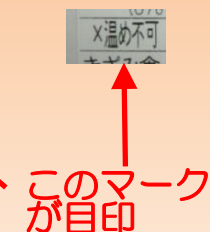


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



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



大阪よどがわ市民生活協同組合

「刻み食」 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁	麦落 卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 95kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.8g 炭水化物 9.7g ナトリウム 546mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 254kcal 12.2g 2.5g 42.7g 986mg 2.5g	栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 10.9g ナトリウム 505mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 333kcal 13.0g 11.5g 43.9g 945mg 2.4g	栄養価 エネルギー 68kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.3g 炭水化物 11.3g ナトリウム 452mg 食塩相当量 1.1g	フルセット 227kcal 7.4g 2.0g 44.3g 892mg 2.3g	栄養価 エネルギー 117kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 276kcal 10.2g 4.8g 47.7g 1105mg 2.8g	栄養価 エネルギー 137kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	フルセット 296kcal 9.4g 5.6g 49.8g 858mg 2.2g
昼 食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラのごま焼 いんげん煮 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 治部風煮物 キャベツの麻婆あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 菜の花 大根と豚肉の甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦か 麦落 麦 麦
	栄養価 エネルギー 239kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.3g 炭水化物 17.9g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 398kcal 17.9g 13.0g 50.9g 1363mg 3.5g	栄養価 エネルギー 232kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.0g 炭水化物 18.1g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 391kcal 19.7g 10.7g 51.1g 1263mg 3.2g	栄養価 エネルギー 284kcal たんぱく質 10.7g 脂質 16.0g 炭水化物 22.8g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 443kcal 14.4g 16.7g 55.8g 1296mg 3.3g	栄養価 エネルギー 211kcal たんぱく質 9.6g 脂質 11.1g 炭水化物 19.3g ナトリウム 902mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 370kcal 13.3g 11.8g 52.3g 1342mg 3.4g	栄養価 エネルギー 218kcal たんぱく質 8.0g 脂質 13.6g 炭水化物 16.4g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 377kcal 11.7g 14.3g 49.4g 1318mg 3.4g
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g プリの磯辺焼 塩枝豆 野菜のチリソース煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 海老カツ 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦え 麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 502kcal 17.2g 22.8g 54.8g 1147mg 2.9g	栄養価 エネルギー 181kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.9g 炭水化物 22.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 340kcal 8.7g 8.6g 55.9g 1298mg 3.3g	栄養価 エネルギー 242kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 401kcal 18.6g 11.4g 53.3g 1324mg 3.4g	栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 17.4g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 422kcal 22.1g 14.5g 50.4g 1221mg 3.1g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 394kcal 17.1g 12.5g 53.6g 979mg 2.5g
合 計	栄養価 エネルギー 677kcal たんぱく質 36.2g 脂質 36.2g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1154kcal 47.3g 38.3g 148.4g 3496mg 8.9g	栄養価 エネルギー 587kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.7g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.6g	フルセット 1064kcal 41.4g 30.8g 150.9g 3506mg 8.9g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.0g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1071kcal 40.4g 30.1g 153.4g 3512mg 9.0g	栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 34.5g 脂質 29.0g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2348mg 食塩相当量 6.0g	フルセット 1068kcal 45.6g 31.1g 150.4g 3668mg 9.3g	栄養価 エネルギー 590kcal たんぱく質 27.1g 脂質 30.3g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1835mg 食塩相当量 4.7g	フルセット 1067kcal 38.2g 32.4g 152.8g 3155mg 8.1g

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

お食事の作り方

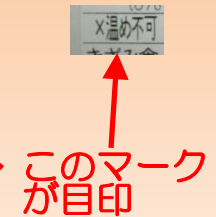


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



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



大阪よどがわ市民生活協同組合

「ムース食」 週間献立表

	5月18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22日(金)		
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★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	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal
	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.6g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	
炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	17.2g	55.3g	
ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム	578mg	1100mg	
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	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
	大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦	
	青菜のおひたし	乳麦		若竹煮	麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	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	144kcal	321kcal	エネルギー	155kcal	332kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	187kcal	364kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	
脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	
炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物	19.6g	57.7g	
ナトリウム	729mg	1251mg	ナトリウム	742mg	1264mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	897mg	1419mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		フロッキーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦	
	金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	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	172kcal	349kcal	エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	174kcal	351kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	
脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物	16.0g	54.1g	
ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	789mg	1311mg	ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム	733mg	1255mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	415kcal	946kcal	エネルギー	380kcal	911kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	497kcal	1028kcal
	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	12.6g	23.7g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質	20.1g	31.2g
	脂質	16.3g	18.4g	脂質	16.9g	19.0g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	52.0g	166.3g	炭水化物	46.2g	160.5g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物	52.8g	167.1g
	ナトリウム	1920mg	3486mg	ナトリウム	2078mg	3644mg	ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム	2208mg	3774mg
	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	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。

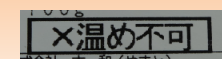
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



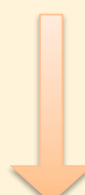
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります



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