

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
	三色煮豆	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	蒸し鶏のきののさつと煮	麦		
	大根の酢漬け		養鶏と小松菜のごま和え	麦	春菊のおひたし	麦	五目春雨の酢の物	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		
	★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	165kcal	422kcal	エネルギー	171kcal	433kcal	エネルギー	153kcal	419kcal	エネルギー	196kcal	455kcal	
たんぱく質	7.6g	12.6g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	8.6g	14.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	
脂質	6.2g	7.0g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	4.9g	6.5g	脂質	6.4g	7.7g	
炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	24.6g	74.3g	炭水化物	24.6g	78.8g	
ナトリウム	238mg	466mg	ナトリウム	171mg	947mg	ナトリウム	608mg	834mg	ナトリウム	684mg	849mg	
食塩相当量	0.6g	1.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★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	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	卵乳麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	ほっけ塩焼	麦	チキンカレーのルー	乳麦		
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ぎのこソテー	麦	塩枝豆	麦	ふきのぎんひら	麦	人参しりしり	麦		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	チキニアピオーク	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	フロッキーの煮物	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	和風サラダ	卵	★味噌汁(若芽・白菜)	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	249kcal	505kcal	エネルギー	205kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	513kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	
たんぱく質	18.1g	23.3g	たんぱく質	18.6g	24.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.4g	20.2g	
脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	15.4g	16.2g	脂質	10.9g	12.5g	
炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	9.7g	65.8g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	12.0g	66.9g	
ナトリウム	825mg	972mg	ナトリウム	649mg	876mg	ナトリウム	738mg	906mg	ナトリウム	796mg	1022mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	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			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ハニーマスタードチキン	麦	ヘルシーハンバーグ	乳麦	ます白糍焼	麦	チキンのおろしトマトソース	乳麦	赤魚の幽庵焼	麦		
	アスパラ	麦	ケチャップ(小袋)	麦	ピーマンのおかか和え	卵乳麦	白菜と厚揚げのとりみ煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦		
	豚肉と里芋のごま煮	麦	キヌサヤ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦		
	野菜のピーナッツ和え	麦落	大豆と人参の煮物	麦	野菜のごま和え	乳麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	白菜のごま味噌和え	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	249kcal	509kcal	エネルギー	244kcal	503kcal	エネルギー	215kcal	478kcal	エネルギー	223kcal	480kcal	
たんぱく質	14.9g	20.3g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	19.9g	25.5g	たんぱく質	13.7g	18.9g	
脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.2g	12.5g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	12.6g	13.4g	
炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	13.8g	69.6g	炭水化物	13.8g	69.0g	
ナトリウム	824mg	1078mg	ナトリウム	619mg	784mg	ナトリウム	649mg	876mg	ナトリウム	705mg	952mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	663kcal	1436kcal	エネルギー	620kcal	1405kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	620kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.6g	56.2g	たんぱく質	43.2g	59.7g	たんぱく質	42.0g	58.6g	たんぱく質	39.3g	55.5g
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	31.9g	35.0g	脂質	28.8g	32.1g	脂質	29.9g	33.6g
	炭水化物	53.5g	218.4g	炭水化物	41.6g	207.8g	炭水化物	49.5g	214.6g	炭水化物	50.4g	214.7g
	ナトリウム	1887mg	2516mg	ナトリウム	1989mg	2607mg	ナトリウム	1995mg	2616mg	ナトリウム	2185mg	2823mg
食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal
	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	49.3g	65.8g	たんぱく質	48.9g	65.5g	たんぱく質	47.0g	63.2g
	脂質	39.3g	41.8g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	35.8g	39.1g	脂質	36.9g	40.6g
	炭水化物	81.3g	246.2g	炭水化物	73.5g	239.7g	炭水化物	78.4g	243.5g	炭水化物	78.2g	242.5g
	ナトリウム	1963mg	2592mg	ナトリウム	2063mg	2681mg	ナトリウム	2069mg	2690mg	ナトリウム	2261mg	2899mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.4g	

※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、商品は使用日に限定して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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵					
	目玉焼き	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	ロールキャベツのスープ煮	麦	厚焼玉子	麦					
	三色煮豆	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦	里芋のかに風あんかけ	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦					
	大根の酢漬		蒸し鶏と小松菜のごま和え		春菊のおひたし		五目春雨の酢の物		蒸し鶏の醤油マヨネーズ						
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	
たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	9.0g	12.3g	
脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	12.3g	12.8g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	13.2g	55.1g	
ナトリウム	238mg	239mg	ナトリウム	121mg	722mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	503mg	504mg	
食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵					
	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	スペイン風オムレツ	麦	ほっけ塩焼	麦	チキンカレーのルー	麦					
	菜の花のツナ炒め	麦	ぎのこソテー	麦	塩枝豆	麦	ふきのぎんひら	麦	人参しりしり	麦					
	ベーコンのごま酢和え	麦	豚肉と大根の煮物	麦	チキンアラビアンク	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦					
			ブロッコリーの煮物	麦	マリネサラダ	麦	和風サラダ	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	249kcal	442kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	
たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.6g	19.9g	
脂質	13.8g	14.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	11.4g	11.9g	
炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	933mg	934mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	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	2.4g	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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	ハニーマスタードチキン	麦	ヘルシーハンバーグ	麦	ます白糍焼	麦	チキンのおろしトマトソース	麦	赤魚の幽庵焼	麦					
	アスパラ	麦	ケチャップ(小袋)	麦	ピーマンのおかか和え	麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦					
	豚肉と里芋のごま煮	麦	キヌサヤ	麦	炒り豆腐	麦	菜の花としめじの和え物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦					
	野菜のピーナッツ和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	野菜のごま和え	麦	白菜のごま味噌和え	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	249kcal	442kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	
たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	7.1g	7.6g	
炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	20.1g	62.0g	
ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	617mg	618mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	663kcal	1242kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.1g	172.8g
ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	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	860kcal	1439kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	76.0g	201.7g
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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、商品は使用日に限定して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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	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	262kcal	505kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	299kcal	542kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.9g	17.5g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.4g	83.2g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	598mg	599mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	452mg	513mg
	リン	150mg	215mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg	リン	124mg	189mg	リン	109mg	174mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	揚げ豆腐の南蛮つけ	卵乳麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	牛肉とピーマンの中華炒め	卵乳麦	鶏肉のマーマレード煮	卵乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	卵乳麦					
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵乳麦	オクラのペペロニチーフ	卵乳麦	切干とインゲン豆の煮物	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵乳麦					
	南瓜サラダ	卵乳麦	きんぴられんこん	卵乳麦	レモンがぼちゃ	卵乳麦	野菜のトマト煮	卵乳麦	春雨フルーツサラダ	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	316kcal	559kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	697mg	698mg
カリウム	574mg	635mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	114mg	179mg	リン	110mg	175mg	リン	154mg	219mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	◎パイナップル(缶)	1/5g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ハッシュドポーク	卵乳麦	鶏肉ときこのパスタ	卵乳麦	白身魚の竜田揚	卵乳麦	ピーナツカレーのルー	卵乳麦	さばみりん干焼	卵乳麦					
	ツナあつさり煮	卵乳麦	ナスの油炒め	卵乳麦	たら子マヨネーズソース	卵乳麦	白菜の煮ひたじ	卵乳麦	人参のレモン煮	卵乳麦					
	法蓮草とさつま芋の和風味	卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	アスパラ	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦	ジャガ芋ときこの煮物	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	389kcal	632kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	767mg	768mg	
カリウム	551mg	612mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	744mg	805mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	665mg	726mg	
リン	161mg	226mg	リン	127mg	192mg	リン	214mg	326mg	リン	123mg	188mg	リン	196mg	261mg	
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	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ハッシュドポーク	卵乳麦	鶏肉ときこのパスタ	卵乳麦	白身魚の竜田揚	卵乳麦	ピーナツカレーのルー	卵乳麦	さばみりん干焼	卵乳麦					
	ツナあつさり煮	卵乳麦	ナスの油炒め	卵乳麦	たら子マヨネーズソース	卵乳麦	白菜の煮ひたじ	卵乳麦	人参のレモン煮	卵乳麦					
	法蓮草とさつま芋の和風味	卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	アスパラ	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦	ジャガ芋ときこの煮物	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	389kcal	632kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	767mg	768mg
カリウム	551mg	612mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	744mg	805mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	665mg	726mg	
リン	161mg	226mg	リン	127mg	192mg	リン	214mg	326mg	リン	123mg	188mg	リン	196mg	261mg	
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	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	55.1g	56.9g
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	90.7g	249.1g
	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1615mg	1798mg
	リン	427mg	622mg	リン	366mg	561mg	リン	478mg	673mg	リン	357mg	552mg	リン	459mg	654mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1053kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	55.2g	57.0g
炭水化物		98.5g	256.9g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	105.9g	264.3g
ナトリウム		1987mg	1990mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
カリウム		1668mg	1851mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1661mg	1844mg	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1672mg	1855mg
リン		434mg	629mg	リン	372mg	567mg	リン	481mg	676mg	リン	364mg	559mg	リン	462mg	657mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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、商品は使用日に限定して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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)						
朝食	★ごはん180g 白玉焼き ふぎと人参の甘露煮 マカロニサラダ		★ごはん180g 卵 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜の中巻そば煮 かにかまと春雨の中華和え		★ごはん180g 乳麦 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 三井寺煮 小串煮 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 麦 れんごんの五目炒め煮 スパゲティイタリアン 菜の花のおひたし						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	247kcal	537kcal
	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.7g	10.7g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	26.7g	89.6g
	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	226mg	298mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	285mg	357mg	カリウム	444mg	516mg
	リン	99mg	176mg	リン	100mg	177mg	リン	200mg	277mg	リン	154mg	231mg	リン	181mg	258mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 餃子・焼売セット れんごんと鶏肉のカレー煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 卵乳麦 あぶらかれい味噌煮 スナッペンどう 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ		★ごはん180g 卵乳麦 スペイン風オムレツ きのこソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 麦 カンキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ		★ごはん180g 卵乳麦 牛肉のちゃんぶる 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	32.9g	95.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	552mg	624mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	371mg	443mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	504mg	576mg
	リン	181mg	258mg	リン	220mg	297mg	リン	145mg	222mg	リン	217mg	294mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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						
	★ごはん180g まず白焼 キヌサヤ		★ごはん180g ヘルシーハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 乳麦 塩ダレレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 麦 鶏肉のごま醤油焼き ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー		★ごはん180g 卵乳麦 メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜とツナのサラダ						
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	14.8g	77.7g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	605mg	677mg
	リン	259mg	336mg	リン	176mg	253mg	リン	178mg	255mg	リン	150mg	227mg	リン	191mg	268mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g まず白焼 キヌサヤ		★ごはん180g ヘルシーハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 乳麦 塩ダレレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 麦 鶏肉のごま醤油焼き ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー		★ごはん180g 卵乳麦 メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜とツナのサラダ						
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	14.8g	77.7g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	605mg	677mg
	リン	259mg	336mg	リン	176mg	253mg	リン	178mg	255mg	リン	150mg	227mg	リン	191mg	268mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	776kcal	1646kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	51.8g	240.5g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1417mg	1633mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	539mg	770mg	リン	496mg	727mg	リン	523mg	754mg	リン	521mg	752mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	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		904kcal	1774kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質		45.1g	47.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	44.9g	47.0g
炭水化物		82.7g	271.4g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	87.5g	276.2g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	90.3g	279.0g
ナトリウム		1875mg	1878mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
カリウム		1382mg	1598mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1667mg	1883mg
リン		553mg	784mg	リン	508mg	739mg	リン	529mg	760mg	リン	535mg	766mg	リン	537mg	768mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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、商品は使用日に限定して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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月19日(月)			4月20日(火)			4月21日(水)			4月22日(木)			4月23日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 牛肉の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 人参しりしり なすの中華南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 菜の花とベーコンのパスタ 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 春雨のごま炒め 椎茸昆布 ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	179kcal	444kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	203kcal	469kcal	エネルギー	168kcal	457kcal	エネルギー	142kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	12.6g	蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	6.4g	13.1g	蛋白質	5.9g	12.1g
	脂質	脂質	10.2g	11.1g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	8.5g	10.2g	脂質	6.7g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.3g	炭水化物	9.1g	65.5g	炭水化物	23.6g	79.8g	炭水化物	17.4g	76.6g	炭水化物	15.2g	72.8g
	ナトリウム	ナトリウム	600mg	1061mg	ナトリウム	564mg	1008mg	ナトリウム	662mg	1104mg	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	518mg	961mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 大根と豚肉の甘辛煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉ときくらげの卵炒め 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ 牛肉と根菜の煮物 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大豆とごぼうの煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 菜の花 ナスと麩の炒め煮 コーンサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	329kcal	602kcal	エネルギー	194kcal	461kcal	エネルギー	232kcal	498kcal	エネルギー	272kcal	548kcal
	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	15.1g	20.8g	蛋白質	15.3g	21.7g
	脂質	脂質	16.3g	17.2g	脂質	15.5g	16.5g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.6g	17.3g
	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.3g	炭水化物	30.5g	87.8g	炭水化物	17.1g	73.8g	炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	15.1g	71.3g
	ナトリウム	ナトリウム	702mg	1146mg	ナトリウム	619mg	1061mg	ナトリウム	871mg	1333mg	ナトリウム	771mg	1240mg	ナトリウム	850mg	1291mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食		★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て ブロッコリー じゃが芋と人参のカレー炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌焼 ふきのかつお煮 きんぴら 春雨フルーツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 ひき肉と豆腐のうま煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★生姜ごはん ハムカツ ミックスソテー さつま芋のオレンジ煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ ウインナーときのこの炒め物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	216kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	486kcal	エネルギー	327kcal	597kcal	エネルギー	305kcal	617kcal	エネルギー	229kcal	501kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.3g	蛋白質	10.8g	16.9g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	4.8g	11.8g	蛋白質	8.8g	15.0g
	脂質	脂質	10.1g	11.0g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	23.0g	23.9g	脂質	15.0g	17.8g	脂質	14.8g	15.8g
	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.8g	炭水化物	22.2g	78.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	38.1g	100.1g	炭水化物	16.3g	73.5g
	ナトリウム	ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	838mg	1279mg	ナトリウム	420mg	1472mg	ナトリウム	849mg	1310mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.1g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	649kcal	1453kcal	エネルギー	699kcal	1508kcal	エネルギー	724kcal	1527kcal	エネルギー	705kcal	1572kcal	エネルギー	643kcal	1465kcal
	蛋白質	蛋白質	31.3g	48.9g	蛋白質	33.1g	51.0g	蛋白質	38.5g	55.8g	蛋白質	26.3g	45.7g	蛋白質	30.0g	48.8g
	脂質	脂質	36.6g	39.3g	脂質	34.3g	37.2g	脂質	37.8g	40.5g	脂質	35.9g	41.3g	脂質	37.1g	40.8g
	炭水化物	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	61.8g	232.2g	炭水化物	54.5g	224.6g	炭水化物	72.8g	250.4g	炭水化物	46.6g	217.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2069mg	3416mg	ナトリウム	2088mg	3417mg	ナトリウム	2371mg	3716mg	ナトリウム	1854mg	3817mg	ナトリウム	2217mg	3562mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	4.8g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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。

「刻み食」 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	牛肉の甘酢炒め	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦
	ひじき煮	麦	人参しりしり	麦	菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	春雨のごま炒め	卵麦
	インゲンのごま和え	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	椎茸昆布	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
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	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	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メバルのバジルオリーブ焼		えび団子の炊き合せ	卵麦え	アジのみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラの梅タレ焼	麦
	ピーマンソテー	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	人参グラッセ	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	菜の花	乳麦落
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白花豆煮	麦	牛肉と根菜の煮物	麦	春菊のおかか和え	卵麦	ナスと麩の炒め煮	卵乳麦
	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	法蓮草ときのこのおひたし	麦	★味噌汁	麦	コーンサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
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	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	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	赤魚の味噌焼		豚肉のおろし煮	麦	ハムカツ	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	乳麦
	ブロッコリー		ふきのかつお煮		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ミックスソテー	乳麦	アスパラ	
	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	きんぴら	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	さつま芋のオレンジ煮		ウインナーときのこの炒め物	乳麦
	蒸し野菜の塩こうじ和え		春雨フルーツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
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	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	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	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
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	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	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	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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。

「ムース食」 週間献立表

	4月19日(月)			4月20日(火)			4月21日(水)			4月22日(木)			4月23日(金)												
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	一夜漬	★味噌汁	卵乳麦	乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	若芽のゴマ酢和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	豚すき	乳麦	切干大根煮	乳麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	106kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	93kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.3g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	3.4g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	12.4g
	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	568mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	大根の千切煮	もやしサラダ	★味噌汁	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	昆布煮豆	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	212kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	10.6g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.9g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	20.4g
	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	927mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.4g
夕 食	★全粥240g	とんかつ	ひじきとベーコンの煮物	サラダスパゲティ	★味噌汁	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	がんも煮	麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	乳麦	乳麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	283kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	161kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	6.4g
	脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.5g
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	17.0g
	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	867mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	558kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	517kcal	1039kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	455kcal	977kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	466kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	20.3g
	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	脂質	26.5g	28.6g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	20.8g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	49.8g
ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3662mg	ナトリウム	2169mg	3738mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2362mg	
塩分	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	6.0g	

★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(嚥下困難者用食品)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