

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

4月12日(月)				4月13日(火)				4月14日(水)				4月15日(木)				4月16日(金)						
朝食	★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		卵麦		★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		卵麦			
	大根と鶏肉のマーガリン風味				油揚げの玉子とし		卵麦		大豆の洋風五目煮		乳麦		鶏肉と小松菜煮		麦		ミートインオムレツ		卵麦			
	白菜のスープ煮		乳麦		大根と鶏肉の味噌煮		麦		豚肉としめじの生煮バター風味		卵乳麦		白菜の煮ひたし		麦		野菜の味噌煮込み		麦			
	竹輪と菜の花の煮物		麦		カリフラワーの甘酢漬け		麦		煮生酢		麦		大根のマヨネーズ和え		卵乳麦		大豆とごぼうの煮物		麦			
	★すまし汁(えのき・おつゆ)		麦		★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		卵麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)				★味噌汁(巻麴・揚げ)		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	145kcal	401kcal			エネルギー	177kcal	439kcal			エネルギー	216kcal	475kcal			エネルギー	158kcal	418kcal			
		たんぱく質	10.7g	15.9g			たんぱく質	10.9g	16.6g			たんぱく質	12.3g	17.5g			たんぱく質	11.2g	16.6g			
		脂質	6.8g	7.5g			脂質	7.7g	8.6g			脂質	10.0g	11.3g			脂質	8.7g	9.7g			
		炭水化物	11.7g	66.6g			炭水化物	14.9g	70.6g			炭水化物	19.5g	73.9g			炭水化物	9.8g	64.8g			
		ナトリウム	633mg	780mg			ナトリウム	519mg	745mg			ナトリウム	699mg	884mg			ナトリウム	535mg	789mg			
		食塩相当量	1.6g	2.0g			食塩相当量	1.3g	1.9g			食塩相当量	1.8g	2.2g			食塩相当量	1.4g	2.0g			
昼食	★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦落		★ごはん150g		乳麦			
	豚肉と野菜のトマト炒め				鶏のカレー照煮込み		麦		赤魚の青じそ焼		麦		ピリ辛牛肉炒め				白身魚のガーリックオイル焼き		麦			
	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		卵乳麦		フロッコリー		卵麦		ぎんひられんこん		麦		インゲンソテー		麦			
	高野豆腐の味噌煮		卵麦		コーンと挽肉の炒め物		乳麦		竹輪とインゲンの玉子とし		卵麦		法蓮草のおひたし		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦			
	★味噌汁(切干・なめこ)				野菜サラダ		麦		レモンかぼちゃ		卵麦		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵麦		南瓜とツナのサラダ		卵乳麦			
					ドレッシング(小袋)		麦		★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦						★味噌汁(若芽・キャベツ)					
		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	260kcal	515kcal			エネルギー	231kcal	485kcal			エネルギー	237kcal	501kcal			エネルギー	245kcal	504kcal			
		たんぱく質	19.1g	24.1g			たんぱく質	14.4g	19.5g			たんぱく質	14.6g	20.3g			たんぱく質	10.1g	15.3g			
		脂質	13.5g	14.3g			脂質	12.9g	13.7g			脂質	12.1g	13.0g			脂質	14.5g	15.8g			
		炭水化物	14.8g	69.4g			炭水化物	14.0g	68.4g			炭水化物	17.5g	73.6g			炭水化物	18.0g	72.4g			
		ナトリウム	805mg	1031mg			ナトリウム	695mg	843mg			ナトリウム	720mg	947mg			ナトリウム	606mg	771mg			
		食塩相当量	2.0g	2.6g			食塩相当量	1.8g	2.1g			食塩相当量	1.8g	2.4g			食塩相当量	1.5g	2.0g			
間食	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g					
		◎りんご150g				◎バナナ90g				◎グレープフルーツ200g				◎りんご150g				◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g		卵麦え		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		卵		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦落			
	えび団子の炊き合せ		卵乳麦		ホッケの磯辺焼		麦		ハーブチキンソテー		卵乳麦		あぶらかれいみぞれ煮		麦		鶏肉の韓国風炒め		麦			
	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦		人参クラッセ		麦		ピーマンソテー		卵乳麦		スナッペンどう		麦		麴の野菜あんかけ		麦			
	フロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦		肉豆腐煮		麦		大根と小松菜の煮物		麦		キャベツと豚肉の味噌炒め		麦		フロッコリーのゴマ和え		麦			
	★味噌汁(若芽・豆腐)				菜の花とひじきのごま和え		麦		ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦		春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦			
					★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★味噌汁(白菜・ひじき)									
		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			
		エネルギー	215kcal	475kcal			エネルギー	218kcal	485kcal			エネルギー	192kcal	460kcal			エネルギー	226kcal	481kcal			
		たんぱく質	11.8g	17.2g			たんぱく質	18.2g	24.0g			たんぱく質	12.2g	18.1g			たんぱく質	21.2g	26.2g			
		脂質	12.3g	13.3g			脂質	10.3g	11.9g			脂質	10.0g	11.6g			脂質	6.8g	7.6g			
		炭水化物	15.2g	70.2g			炭水化物	13.5g	68.5g			炭水化物	12.9g	68.2g			炭水化物	19.8g	74.4g			
		ナトリウム	742mg	989mg			ナトリウム	799mg	1026mg			ナトリウム	773mg	1000mg			ナトリウム	841mg	1070mg			
		食塩相当量	1.9g	2.5g			食塩相当量	2.0g	2.6g			食塩相当量	2.0g	2.5g			食塩相当量	2.1g	2.7g			
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	620kcal	1391kcal			エネルギー	626kcal	1409kcal			エネルギー	645kcal	1436kcal			エネルギー	629kcal	1403kcal		
			たんぱく質	41.6g	57.2g			たんぱく質	43.5g	60.1g			たんぱく質	39.1g	55.9g			たんぱく質	42.5g	58.1g		
			脂質	32.6g	35.1g			脂質	30.9g	34.2g			脂質	32.1g	35.9g			脂質	30.0g	33.1g		
			炭水化物	41.7g	206.2g			炭水化物	42.4g	207.5g			炭水化物	49.9g	215.7g			炭水化物	47.6g	211.6g		
			ナトリウム	2180mg	2800mg			ナトリウム	2013mg	2614mg			ナトリウム	2192mg	2831mg			ナトリウム	1982mg	2630mg		
		食塩相当量	5.5g	7.1g			食塩相当量	5.1g	6.6g			食塩相当量	5.6g	7.1g			食塩相当量	5.0g	6.7g			
合計(間食込)			エネルギー	827kcal	1598kcal			エネルギー	824kcal	1607kcal			エネルギー	842kcal	1633kcal			エネルギー	836kcal	1610kcal		
			たんぱく質	47.7g	63.3g			たんぱく質	50.4g	67.0g			たんぱく質	46.8g	63.6g			たんぱく質	48.6g	64.2g		
			脂質	39.7g	42.2g			脂質	37.9g	41.2g			脂質	39.1g	42.9g			脂質	37.1g	40.2g		
			炭水化物	73.6g	238.1g			炭水化物	71.3g	236.4g			炭水化物	77.7g	243.5g			炭水化物	79.5g	243.5g		
			ナトリウム	2254mg	2874mg			ナトリウム	2087mg	2688mg			ナトリウム	2268mg	2907mg			ナトリウム	2056mg	2704mg		
			食塩相当量	5.7g	7.3g			食塩相当量	5.3g	6.8g			食塩相当量	5.8g	7.3g			食塩相当量	5.2g	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

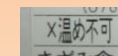


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月12日(月)				4月13日(火)				4月14日(水)				4月15日(木)				4月16日(金)			
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味				★ごはん120g 油揚げの玉子とし 大根と鶏肉の味噌煮				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生妻バター風味				★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 大根のマヨネーズ和え				★ごはん120g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み 大豆とごぼうの煮物			
	白菜のスープ煮 竹輪と菜の花の煮物				卵麦 麦 カリフラワーの甘酢漬				卵麦 麦 煮生酢				麦 麦 卵乳麦				卵麦 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			
	エネルギー 145kcal 338kcal				エネルギー 177kcal 370kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 158kcal 351kcal				エネルギー 178kcal 371kcal			
	たんぱく質 10.7g 14.0g				たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 12.3g 15.6g				たんぱく質 11.2g 14.5g				たんぱく質 11.4g 14.7g			
昼食	脂質 6.8g 7.3g				脂質 7.7g 8.2g				脂質 10.0g 10.5g				脂質 8.7g 9.2g				脂質 5.6g 6.1g			
	炭水化物 11.7g 53.6g				炭水化物 14.9g 56.8g				炭水化物 19.5g 61.4g				炭水化物 9.8g 51.7g				炭水化物 21.5g 63.4g			
	ナトリウム 633mg 634mg				ナトリウム 519mg 520mg				ナトリウム 699mg 700mg				ナトリウム 535mg 536mg				ナトリウム 581mg 582mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.5g 1.5g			
	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮				★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 フロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とし レモンかぼちゃ				★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め ぎんひられんこん 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 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 260kcal 453kcal				エネルギー 231kcal 424kcal				エネルギー 237kcal 430kcal				エネルギー 245kcal 438kcal				エネルギー 210kcal 403kcal			
間食	たんぱく質 19.1g 22.4g				たんぱく質 14.4g 17.7g				たんぱく質 14.6g 17.9g				たんぱく質 10.1g 13.4g				たんぱく質 13.5g 16.8g			
	脂質 13.5g 14.0g				脂質 12.9g 13.4g				脂質 12.1g 12.6g				脂質 14.5g 15.0g				脂質 11.3g 11.8g			
	炭水化物 14.8g 56.7g				炭水化物 14.0g 55.9g				炭水化物 17.5g 59.4g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 12.6g 54.5g			
	ナトリウム 805mg 806mg				ナトリウム 695mg 696mg				ナトリウム 720mg 721mg				ナトリウム 606mg 607mg				ナトリウム 697mg 698mg			
	食塩相当量 2.0g 2.1g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
夕食	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 フロッコリーのカーニバマヨネーズ				★ごはん120g ホッケーの磯辺焼 人参クラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え				★ごはん120g ハーブチキンソテー ピーマンソテー 大根と小松菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ				★ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮 スナッペンとう キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え				★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ フロッコリーのゴマ和え			
	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				卵麦 卵乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦落				麦落 麦 麦 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 215kcal 408kcal				エネルギー 218kcal 411kcal				エネルギー 192kcal 385kcal				エネルギー 226kcal 419kcal				エネルギー 248kcal 441kcal			
合計	たんぱく質 11.8g 15.1g				たんぱく質 18.2g 21.5g				たんぱく質 12.2g 15.5g				たんぱく質 21.2g 24.5g				たんぱく質 15.1g 18.4g			
	脂質 12.3g 12.8g				脂質 10.3g 10.8g				脂質 10.0g 10.5g				脂質 6.8g 7.3g				脂質 12.9g 13.4g			
	炭水化物 15.2g 57.1g				炭水化物 13.5g 55.4g				炭水化物 12.9g 54.8g				炭水化物 19.8g 61.7g				炭水化物 17.2g 59.1g			
	ナトリウム 742mg 743mg				ナトリウム 799mg 800mg				ナトリウム 773mg 774mg				ナトリウム 841mg 842mg				ナトリウム 804mg 805mg			
	食塩相当量 1.9g 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				食塩相当量 2.0g 2.0g			
合計(間食込)	エネルギー 620kcal 1199kcal				エネルギー 626kcal 1205kcal				エネルギー 645kcal 1224kcal				エネルギー 629kcal 1208kcal				エネルギー 636kcal 1215kcal			
	たんぱく質 41.6g 51.5g				たんぱく質 43.5g 53.4g				たんぱく質 39.1g 49.0g				たんぱく質 42.5g 52.4g				たんぱく質 40.0g 49.9g			
	脂質 32.6g 34.1g				脂質 30.9g 32.4g				脂質 32.1g 33.6g				脂質 30.0g 31.5g				脂質 29.8g 31.3g			
	炭水化物 41.7g 167.4g				炭水化物 42.4g 168.1g				炭水化物 49.9g 175.6g				炭水化物 47.6g 173.3g				炭水化物 51.3g 177.0g			
	ナトリウム 2180mg 2183mg				ナトリウム 2013mg 2016mg				ナトリウム 2192mg 2195mg				ナトリウム 1982mg 1985mg				ナトリウム 2082mg 2085mg			

※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

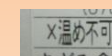


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豚肉と白菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 きのこのきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 牛ごぼうの生煮煮 野菜炒め かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ナスの炒り煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのピーナッツ和え		
	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	293kcal	536kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	268kcal	511kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	9.6g	10.2g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	38.2g	91.0g
	ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	352mg	353mg
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	584mg	645mg
	リン	101mg	166mg	リン	140mg	205mg	リン	89mg	154mg	リン	107mg	172mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g
昼食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのキャベツマヨネーズ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ オクラのペペロニチーフ 白菜と人参の炒め煮 レインボーサラダ			★ごはん150g 塩ダレポーク 緑の玉子とじ 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 餃子・焼売セット 鶏肉のカレー煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g サウラのおろし煮 レンコンとフキの煮物 ポテトサラダ		
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	543mg	544mg
	カリウム	530mg	591mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	604mg	665mg
	リン	157mg	222mg	リン	192mg	257mg	リン	139mg	204mg	リン	132mg	197mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.4g	1.4g
間食	◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g 鯖の照焼 スナッペンとう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 天津飯の具 牛肉とひじきの炒め煮 和風マヨネーズ和え			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 ブロッコリー さつま芋のオレンジ煮 明太春雨サラダ			◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チヤプチェ きのこじゃが芋のアヒージョ 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	380kcal	623kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	27.9g	28.5g
	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	27.5g	80.3g
	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	932mg	933mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	676mg	677mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	473mg	534mg
	リン	192mg	257mg	リン	134mg	199mg	リン	146mg	211mg	リン	150mg	215mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	90.6g	249.0g
	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1571mg	1574mg
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1661mg	1844mg
	リン	450mg	645mg	リン	466mg	661mg	リン	374mg	569mg	リン	389mg	584mg	リン	431mg	626mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	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		
合計	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	62.4g	64.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	106.1g	264.5g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1574mg	1577mg
	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1343mg	1526mg	カリウム	1721mg	1904mg
	リン	453mg	648mg	リン	473mg	668mg	リン	380mg	575mg	リン	392mg	587mg	リン	438mg	633mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	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	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
合計(間食込)	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	62.4g	64.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	106.1g	264.5g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1574mg	1577mg
	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1343mg	1526mg	カリウム	1721mg	1904mg
	リン	453mg	648mg	リン	473mg	668mg	リン	380mg	575mg	リン	392mg	587mg	リン	438mg	633mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	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	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g

※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

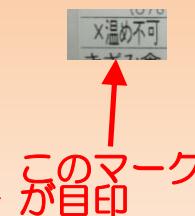


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとアサリのさっぱり煮 れんこんサラダ			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g チキンボール煮 三色煮豆 もずくの酢の物			★ごはん180g 肉詰いなり煮 竹輪のごま炒め 春雨の中華和え			★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮 ベーコンのごま酢和え		
	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	490kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	14.7g	19.6g
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	10.4g	73.3g
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	667mg	668mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	160mg	237mg	リン	139mg	216mg	リン	127mg	204mg	リン	107mg	184mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g さほみりん干焼 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物			★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 たたきごぼう			★ごはん180g サウラのおろし煮 野菜のソース煮込み 春雨フルーツサラダ			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのベベロンチーノ 肉豆腐煮 スープキャベツ			★ごはん180g アジのみりん焼 きのこソテー ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		
	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	303kcal	593kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	342kcal	632kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.8g	21.5g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	32.1g	95.0g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.7g	87.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	586mg	660mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	198mg	275mg	リン	188mg	265mg	リン	167mg	244mg	リン	195mg	272mg	リン	198mg	275mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
間食	◎ハイナッツプル(缶)150g ★ごはん180g ギーマカレーのルー 当野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の青じし焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 鮭と豚肉のチャンプル インゲンのごま和え			◎ハイナッツプル(缶)150g ★ごはん180g ハッシュドボーク カリフラワーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ネビカッ パシルスバ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし		
	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	277kcal	567kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	580mg	652mg	カリウム	781mg	853mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	472mg	544mg
	リン	244mg	321mg	リン	229mg	306mg	リン	194mg	271mg	リン	159mg	236mg	リン	184mg	261mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	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	780kcal	1650kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.8g	254.5g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	70.6g	259.3g	炭水化物	59.5g	248.2g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2143mg	2146mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1457mg	1673mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1504mg	1720mg
	リン	602mg	833mg	リン	556mg	787mg	リン	488mg	719mg	リン	461mg	692mg	リン	574mg	805mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	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		
合計	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	80.7g	269.4g	炭水化物	96.7g	285.4g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	101.1g	289.8g	炭水化物	90.4g	279.1g
	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1624mg	1840mg
	リン	608mg	839mg	リン	570mg	801mg	リン	500mg	731mg	リン	467mg	698mg	リン	588mg	819mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	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	906kcal	1776kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal
合計(間食込)	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	80.7g	269.4g	炭水化物	96.7g	285.4g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	101.1g	289.8g	炭水化物	90.4g	279.1g
	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1624mg	1840mg
	リン	608mg	839mg	リン	570mg	801mg	リン	500mg	731mg	リン	467mg	698mg	リン	588mg	819mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	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	906kcal	1776kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.3g	58.0g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 ぜんまい煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ 食べるトマトスープ 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	エネルギー	129kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	178kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	蛋白質	11.0g
	脂質	脂質	16.4g	17.3g	脂質	脂質	7.3g	8.3g	脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	脂質	8.2g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.0g	炭水化物	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	炭水化物	14.9g
	ナトリウム	ナトリウム	493mg	936mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	ナトリウム	639mg	1083mg	ナトリウム	ナトリウム	683mg
昼食	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	塩分	食塩相当量	1.7g
	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 一口ナスのオランダ煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの幽庵焼き きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 大根の甘酢漬け 炒り豆腐 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 カリフラワーの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) ナスの油炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	229kcal	494kcal	エネルギー	エネルギー	297kcal	571kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g
	脂質	脂質	14.2g	15.1g	脂質	脂質	18.1g	19.1g	脂質	脂質	12.9g	13.9g	脂質	脂質	14.7g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	70.4g	炭水化物	炭水化物	14.5g	72.1g	炭水化物	炭水化物	24.7g	82.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g
夕食	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	699mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	1099mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	塩分	食塩相当量	2.8g
	★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 春菊の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット ベーコンポテト 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 ピーマンのおかか和え 白菜ときこの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ひき肉と里芋の味噌煮 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 野菜のチリソース煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	179kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal
	蛋白質	蛋白質	14.6g	20.6g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	蛋白質	14.7g
	脂質	脂質	4.1g	5.0g	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	2.9g	3.8g	脂質	脂質	10.6g
合計	炭水化物	炭水化物	21.1g	80.2g	炭水化物	炭水化物	31.3g	87.7g	炭水化物	炭水化物	14.8g	74.8g	炭水化物	炭水化物	20.9g
	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1408mg	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	659mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	塩分	食塩相当量	1.7g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	631kcal	1440kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1506kcal	エネルギー	エネルギー	637kcal	1460kcal	エネルギー	エネルギー	668kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.0g	蛋白質	蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	蛋白質	38.8g	56.9g	蛋白質	蛋白質	33.1g
	脂質	脂質	34.7g	37.4g	脂質	脂質	36.0g	38.9g	脂質	脂質	28.9g	31.7g	脂質	脂質	33.5g
計	炭水化物	炭水化物	49.1g	220.6g	炭水化物	炭水化物	55.7g	227.3g	炭水化物	炭水化物	56.3g	230.0g	炭水化物	炭水化物	53.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3586mg	ナトリウム	ナトリウム	2351mg	3705mg	ナトリウム	ナトリウム	2451mg	3778mg	ナトリウム	ナトリウム	2441mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	塩分	食塩相当量	6.0g	9.5g	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	塩分	食塩相当量	6.2g

★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



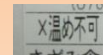
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
朝 食		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		卵乳 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g がんと白菜の煮物 ぜんまい煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		卵麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ 食べるトマトスープ 春雨の中華和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 卵麦落 麦 麦 麦
	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	223kcal	382kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	178kcal	337kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂 質	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	7.3g	8.0g	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	5.3g	6.0g	脂 質	8.2g	8.9g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	639mg	1079mg	ナトリウム	683mg	1123mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼 食		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 一口ナスのオランダ煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの幽庵焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 和風サラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ 大根の甘酢漬け 炒り豆腐 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 カリフラワーの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関西風) ナスの油炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦
	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	229kcal	388kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂 質	脂 質	14.2g	14.9g	脂 質	18.1g	18.8g	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	13.6g	14.3g	脂 質	14.7g	15.4g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.5g	50.5g
	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	1099mg	1539mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g
夕 食		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 春菊の酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 餃子・焼売セット ベーコンポテト 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦か 麦落 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 ピーマンのおかか和え 白菜ときこの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ひき肉と里芋の味噌煮 四色なます ★味噌汁		麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のムニエル 野菜のチリソース煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦
	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	338kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂 質	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	2.9g	3.6g	脂 質	16.5g	17.2g	脂 質	10.6g	11.3g
	炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	952mg	1392mg	ナトリウム	659mg	1099mg
	塩 分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	631kcal	1108kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	38.8g	49.9g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	33.1g	44.2g
	脂 質	脂 質	34.7g	36.8g	脂 質	36.0g	38.1g	脂 質	28.9g	31.0g	脂 質	35.4g	37.5g	脂 質	33.5g	35.6g
	炭水化物	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	53.3g	152.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2441mg	3761mg
	塩 分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.2g	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。

お食事の作り方



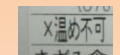
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
朝 食		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★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	119kcal	293kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
	脂 質	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼 食		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★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	153kcal	327kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂 質	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.9g	9.6g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
夕 食		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリーネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★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	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂 質	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	5.8g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	701mg	1224mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	483kcal	1005kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal
	蛋白質	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g
	脂 質	脂 質	22.3g	24.4g	脂 質	26.8g	28.9g	脂 質	15.6g	17.7g	脂 質	22.7g	24.8g	脂 質	18.5g	20.6g
	炭水化物	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	50.9g	166.1g	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2112mg	3681mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg
	塩 分	食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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。

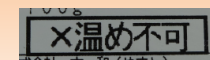
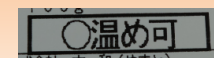
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



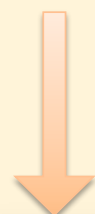
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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