

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月26日(月)				4月27日(火)				4月28日(水)				4月29日(木)				4月30日(金)			
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(おつゆ麴・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 151kcal 413kcal				エネルギー 143kcal 399kcal				エネルギー 170kcal 424kcal				エネルギー 141kcal 400kcal				エネルギー 175kcal 439kcal			
	たんぱく質 7.8g 13.5g				たんぱく質 9.2g 14.4g				たんぱく質 6.4g 11.5g				たんぱく質 7.4g 12.6g				たんぱく質 10.2g 15.8g			
	脂質 5.4g 6.3g				脂質 6.4g 7.1g				脂質 8.7g 9.5g				脂質 5.6g 6.9g				脂質 8.6g 9.5g			
昼食	★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し スナッフえんどう 大豆の洋風五目煮 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(巻麴・白菜)				★ごはん150g 炊き合せ 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ツナめっさり煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g 鮮の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 牛肉の甘酢炒め えのきのきんぴら ★味噌汁(豆腐・しめじ)			
	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 466kcal				エネルギー 250kcal 513kcal				エネルギー 208kcal 470kcal				エネルギー 249kcal 504kcal				エネルギー 211kcal 471kcal			
	たんぱく質 18.0g 23.8g				たんぱく質 12.5g 18.1g				たんぱく質 17.2g 22.8g				たんぱく質 16.5g 21.5g				たんぱく質 16.3g 21.8g			
	脂質 5.7g 7.3g				脂質 13.0g 13.9g				脂質 11.2g 11.2g				脂質 12.4g 13.2g				脂質 10.1g 11.1g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g アジのごま醤油焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース キャベツソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			
	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 283kcal 537kcal				エネルギー 274kcal 529kcal				エネルギー 261kcal 518kcal				エネルギー 236kcal 503kcal				エネルギー 235kcal 494kcal			
	たんぱく質 13.7g 18.8g				たんぱく質 19.2g 24.3g				たんぱく質 18.2g 23.2g				たんぱく質 15.2g 21.1g				たんぱく質 14.2g 19.4g			
夕食	エネルギー 17.9g 18.7g				脂質 13.4g 14.2g				脂質 13.0g 13.8g				脂質 14.0g 15.1g				脂質 11.5g 12.8g			
	炭水化物 15.2g 69.6g				炭水化物 18.0g 72.6g				炭水化物 16.8g 71.8g				炭水化物 12.5g 68.4g				炭水化物 18.6g 73.0g			
	ナトリウム 860mg 1028mg				ナトリウム 696mg 922mg				ナトリウム 746mg 974mg				ナトリウム 842mg 1069mg				ナトリウム 840mg 1025mg			
	食塩相当量 2.2g 2.6g				食塩相当量 1.8g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 2.1g 2.7g				食塩相当量 2.1g 2.6g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計(間食込)	エネルギー 634kcal 1416kcal				エネルギー 667kcal 1441kcal				エネルギー 639kcal 1412kcal				エネルギー 626kcal 1407kcal				エネルギー 621kcal 1404kcal			
	たんぱく質 39.5g 56.1g				たんぱく質 40.9g 56.8g				たんぱく質 41.8g 57.5g				たんぱく質 39.1g 55.2g				たんぱく質 40.7g 57.0g			
	脂質 29.0g 32.3g				脂質 32.8g 35.2g				脂質 32.0g 34.5g				脂質 32.0g 35.2g				脂質 30.2g 33.4g			
	炭水化物 50.1g 215.1g				炭水化物 51.3g 216.6g				炭水化物 44.6g 209.7g				炭水化物 45.9g 210.6g				炭水化物 45.9g 211.4g			
	ナトリウム 2212mg 2832mg				ナトリウム 2167mg 2767mg				ナトリウム 2135mg 2757mg				ナトリウム 2224mg 2845mg				ナトリウム 2154mg 2793mg			
合計(間食込)	食塩相当量 5.7g 7.2g				食塩相当量 5.6g 7.0g				食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.1g			
	エネルギー 832kcal 1614kcal				エネルギー 868kcal 1642kcal				エネルギー 836kcal 1609kcal				エネルギー 825kcal 1606kcal				エネルギー 828kcal 1611kcal			
	たんぱく質 46.4g 63.0g				たんぱく質 48.3g 64.2g				たんぱく質 49.5g 65.2g				たんぱく質 47.0g 63.1g				たんぱく質 46.8g 63.1g			
	脂質 36.0g 39.3g				脂質 39.8g 42.2g				脂質 39.0g 41.5g				脂質 39.0g 42.2g				脂質 37.3g 40.5g			
	炭水化物 79.0g 244.0g				炭水化物 80.2g 245.5g				炭水化物 72.4g 237.5g				炭水化物 74.1g 238.8g				炭水化物 77.8g 243.3g			
	ナトリウム 2286mg 2906mg				ナトリウム 2244mg 2844mg				ナトリウム 2211mg 2833mg				ナトリウム 2300mg 2921mg				ナトリウム 2228mg 2867mg			
	食塩相当量 5.9g 7.4g				食塩相当量 5.8g 7.2g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.6g 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

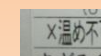


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)				4月27日(火)				4月28日(水)				4月29日(木)				4月30日(金)			
朝食	★ごはん120g がんもどきの含め煮 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え				★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め 春雨のピーナッツ和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え				★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 煮生鮓			
	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 151kcal 344kcal				エネルギー 143kcal 336kcal				エネルギー 170kcal 363kcal				エネルギー 141kcal 334kcal				エネルギー 175kcal 368kcal			
	たんぱく質 7.8g 11.1g				たんぱく質 9.2g 12.5g				たんぱく質 6.4g 9.7g				たんぱく質 7.4g 10.7g				たんぱく質 10.2g 13.5g			
	脂質 5.4g 5.9g				脂質 6.4g 6.9g				脂質 8.7g 9.2g				脂質 5.6g 6.1g				脂質 8.6g 9.1g			
昼食	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し スナッフえんどう 大豆の洋風五目煮 豆腐としめじのとりみ煮				★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー				★ごはん120g 炊き合せ 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ツナめっさり煮 コーンと挽肉の炒め物				★ごはん120g 鮭の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 牛肉の甘酢炒め えのきのきんぴら			
	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 250kcal 443kcal				エネルギー 208kcal 401kcal				エネルギー 249kcal 442kcal				エネルギー 211kcal 404kcal			
	たんぱく質 18.0g 21.3g				たんぱく質 12.5g 15.8g				たんぱく質 17.2g 20.5g				たんぱく質 16.5g 19.8g				たんぱく質 16.3g 19.6g			
	脂質 5.7g 6.2g				脂質 13.0g 13.5g				脂質 10.3g 10.8g				脂質 12.4g 12.9g				脂質 10.1g 10.6g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし				★ごはん120g アジのごま醤油焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ				★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花と錦糸玉子のおひたし				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め ベーコンと白菜のマリネ				★ごはん120g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース キャベツソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草のおひたし			
	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 283kcal 476kcal				エネルギー 274kcal 467kcal				エネルギー 261kcal 454kcal				エネルギー 236kcal 429kcal				エネルギー 235kcal 428kcal			
	たんぱく質 13.7g 17.0g				たんぱく質 19.2g 22.5g				たんぱく質 18.2g 21.5g				たんぱく質 15.2g 18.5g				たんぱく質 14.2g 17.5g			
夕食	エネルギー 17.9g 18.4g				脂質 13.4g 13.9g				脂質 13.0g 13.5g				脂質 14.0g 14.5g				脂質 11.5g 12.0g			
	炭水化物 15.2g 57.1g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 16.8g 58.7g				炭水化物 12.5g 54.4g				炭水化物 18.6g 60.5g			
	ナトリウム 860mg 861mg				ナトリウム 696mg 697mg				ナトリウム 746mg 747mg				ナトリウム 842mg 843mg				ナトリウム 840mg 841mg			
	食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.1g 2.1g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計	エネルギー 634kcal 1213kcal				エネルギー 667kcal 1246kcal				エネルギー 639kcal 1218kcal				エネルギー 626kcal 1205kcal				エネルギー 621kcal 1200kcal			
	たんぱく質 39.5g 49.4g				たんぱく質 40.9g 50.8g				たんぱく質 41.8g 51.7g				たんぱく質 39.1g 49.0g				たんぱく質 40.7g 50.6g			
	脂質 29.0g 30.5g				脂質 32.8g 34.3g				脂質 32.0g 33.5g				脂質 32.0g 33.5g				脂質 30.2g 31.7g			
	炭水化物 50.1g 175.8g				炭水化物 51.3g 177.0g				炭水化物 44.6g 170.3g				炭水化物 45.9g 171.6g				炭水化物 45.9g 171.6g			
	ナトリウム 2212mg 2215mg				ナトリウム 2167mg 2170mg				ナトリウム 2135mg 2138mg				ナトリウム 2224mg 2227mg				ナトリウム 2154mg 2157mg			
合計(間食込)	食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.4g 5.4g			
	エネルギー 832kcal 1411kcal				エネルギー 868kcal 1447kcal				エネルギー 836kcal 1415kcal				エネルギー 825kcal 1404kcal				エネルギー 828kcal 1407kcal			
	たんぱく質 46.4g 56.3g				たんぱく質 48.3g 58.2g				たんぱく質 49.5g 59.4g				たんぱく質 47.0g 56.9g				たんぱく質 46.8g 56.7g			
	脂質 36.0g 37.5g				脂質 39.8g 41.3g				脂質 39.0g 40.5g				脂質 39.0g 40.5g				脂質 37.3g 38.8g			
	炭水化物 79.0g 204.7g				炭水化物 80.2g 205.9g				炭水化物 72.4g 198.1g				炭水化物 74.1g 199.8g				炭水化物 77.8g 203.5g			
	ナトリウム 2286mg 2289mg				ナトリウム 2244mg 2247mg				ナトリウム 2211mg 2214mg				ナトリウム 2300mg 2303mg				ナトリウム 2228mg 2231mg			
	食塩相当量 5.9g 5.9g				食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.6g 5.6g			

※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

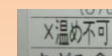


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 パスタのクリーム煮 もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g 厚焼き玉子 白菜と厚揚げのとうもろ煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 里芋のかに風あなかけ 大根なます			★ごはん150g 豆腐ステーキ 竹輪と菜の花の煮物 マカロニサラダ			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ぶぎと人参の甘煮煮 かにかまサラダ		
	乳麦 乳麦 卵麦			乳麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵麦 麦			卵麦 麦 卵麦			卵麦 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	268kcal	511kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	260kcal	503kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.0g	17.6g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	19.3g	72.1g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	344mg	405mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	254mg	315mg	カリウム	528mg	589mg
	リン	104mg	169mg	リン	120mg	185mg	リン	167mg	232mg	リン	97mg	162mg	リン	95mg	160mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ アスパラ 南瓜煮 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら カリフラワーとウインナーのカレー炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 南瓜の玉米煮 レインボーサラダ		
	乳麦 麦 乳麦			乳 卵麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦 卵			卵麦 卵麦 乳麦 卵乳麦			麦 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	327kcal	570kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	13.1g	13.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	38.4g	91.2g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	36.3g	89.1g
	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	656mg	717mg	カリウム	363mg	424mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	716mg	777mg	カリウム	580mg	641mg
	リン	168mg	233mg	リン	123mg	188mg	リン	124mg	189mg	リン	154mg	219mg	リン	176mg	241mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ささみ大葉ブライ インゲンと人参のグラッセ ロナスのオランダ煮 コーンサラダ			◎バナナ(缶) 1/5g ★ごはん150g カルピ丼の具 さつま芋の甘煮煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 五色煮 レインボー春雨			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖の生煮煮 ブロッコリー 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g チキンクリームシチュー インゲンとえのきの炒め物 五目野菜の甘酢和え		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 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	393kcal	636kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	28.2g	81.0g
	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	404mg	465mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	635mg	696mg
	リン	121mg	186mg	リン	167mg	232mg	リン	104mg	169mg	リン	153mg	218mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	988kcal	1717kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2081mg	2084mg
	カリウム	1404mg	1587mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1743mg	1926mg
	リン	393mg	588mg	リン	410mg	605mg	リン	395mg	590mg	リン	404mg	599mg	リン	439mg	634mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	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	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	99.3g	257.7g
	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2084mg	2087mg
	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1803mg	1986mg
	リン	399mg	594mg	リン	413mg	608mg	リン	402mg	597mg	リン	410mg	605mg	リン	446mg	641mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	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	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
合計(間食込)	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	99.3g	257.7g
	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2084mg	2087mg
	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1803mg	1986mg
	リン	399mg	594mg	リン	413mg	608mg	リン	402mg	597mg	リン	410mg	605mg	リン	446mg	641mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	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	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	99.3g	257.7g
	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2084mg	2087mg
	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1803mg	1986mg
	リン	399mg	594mg	リン	413mg	608mg	リン	402mg	597mg	リン	410mg	605mg	リン	446mg	641mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g

※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。
※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



(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月26日(月)				4月27日(火)				4月28日(水)				4月29日(木)				4月30日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生煮バター風味 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 肉豆腐煮 コロコロ野菜の塩炒め 四色なます				★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 白菜と若布の煮物				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 レンコンとブキの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	麦 卵麦 麦落				麦 麦か 麦				麦 麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 麦 麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	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			
	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			
	カリウム				カリウム				カリウム				カリウム				カリウム			
	リン				リン				リン				リン				リン			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
昼食	★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッブズんどう きんぴられんこん 法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g ブリの塩焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツの白ドレ和え				★ごはん180g 鮭の青じし焼 人参のきんぴら 豚肉と厚揚げの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ			
	麦 乳麦 卵麦				麦 麦 麦				麦 乳麦 卵麦				麦落 乳麦 卵麦				麦 麦 乳麦 卵麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	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			
	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			
	カリウム				カリウム				カリウム				カリウム				カリウム			
	リン				リン				リン				リン				リン			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のあっさりカレー煮込み 菜の花としらすのおひたし				◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g アジの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とぶきの炒め煮 レインボー春雨				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g マンチカツ ミックスソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 たたきごぼう				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ポークソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 かぶのピーナッツ味噌和え			
	麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 麦 麦落			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	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			
	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			
	カリウム				カリウム				カリウム				カリウム				カリウム			
	リン				リン				リン				リン				リン			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
夕食	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のあっさりカレー煮込み 菜の花としらすのおひたし				★ごはん180g アジの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とぶきの炒め煮 レインボー春雨				★ごはん180g マンチカツ ミックスソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 たたきごぼう				★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ				★ごはん180g ポークソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 かぶのピーナッツ味噌和え			
	麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 麦 麦落			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	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			
	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			
	カリウム				カリウム				カリウム				カリウム				カリウム			
	リン				リン				リン				リン				リン			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	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			
合計(間食込)	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	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			

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ カリフラワーとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ さつま芋の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 ふきの含め煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 白菜のスープ煮 金時豆煮 ★味噌汁		麦 乳麦 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	98kcal	379kcal	エネルギー	176kcal	449kcal	エネルギー	128kcal	395kcal	エネルギー	80kcal	356kcal	エネルギー	233kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	11.5g	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	3.1g	8.7g	蛋白質	5.3g	11.7g	蛋白質	10.2g	15.9g
	脂質	脂質	5.7g	7.4g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	7.2g	64.5g	炭水化物	17.5g	74.7g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	9.7g	66.1g	炭水化物	21.3g	77.6g
	ナトリウム	ナトリウム	528mg	969mg	ナトリウム	739mg	1182mg	ナトリウム	454mg	898mg	ナトリウム	638mg	1106mg	ナトリウム	406mg	867mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼食		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜炒め オクラのごま和え ★味噌汁		麦落 卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース オニオンソテー 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		麦落 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 彩り八宝菜 牛肉のきんぴら 鶏そぼろと大豆の煮物 ★味噌汁		乳麦えか 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 アスパラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦落 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	230kcal	496kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	298kcal	572kcal	エネルギー	215kcal	493kcal	エネルギー	257kcal	526kcal
	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	15.6g	21.8g	蛋白質	15.4g	21.4g	蛋白質	9.1g	15.2g
	脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	17.6g	18.6g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.6g	14.6g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	16.0g	75.1g	炭水化物	25.6g	82.1g
	ナトリウム	ナトリウム	855mg	1298mg	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	848mg	1290mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	1242mg	1685mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.2g	4.3g
夕食		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と小松菜の煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スナッパえんどう ホイコーロー 春菊のおひたし ★味噌汁		乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g カレーの竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ バジルスパ 法蓮草と油揚げの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参グラッセ 若竹煮 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁		麦 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	273kcal	540kcal	エネルギー	207kcal	477kcal	エネルギー	290kcal	556kcal	エネルギー	352kcal	622kcal	エネルギー	247kcal	521kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.6g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.6g	20.9g
	脂質	脂質	14.9g	15.8g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	19.0g	19.9g	脂質	13.4g	14.4g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	78.6g	炭水化物	18.4g	75.4g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	31.4g	88.6g	炭水化物	16.5g	74.1g
	ナトリウム	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	673mg	1135mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	763mg	1205mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	601kcal	1415kcal	エネルギー	645kcal	1454kcal	エネルギー	716kcal	1523kcal	エネルギー	647kcal	1471kcal	エネルギー	737kcal	1545kcal
	蛋白質	蛋白質	30.5g	48.3g	蛋白質	35.1g	52.9g	蛋白質	36.1g	53.6g	蛋白質	34.8g	53.1g	蛋白質	33.9g	52.0g
	脂質	脂質	33.6g	37.1g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	36.0g	38.8g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	38.4g	41.3g
	炭水化物	炭水化物	46.9g	217.0g	炭水化物	54.3g	224.9g	炭水化物	60.1g	230.5g	炭水化物	57.1g	229.8g	炭水化物	63.4g	233.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2221mg	3548mg	ナトリウム	2446mg	3772mg	ナトリウム	1975mg	3323mg	ナトリウム	2253mg	3604mg	ナトリウム	2411mg	3757mg
塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	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



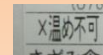
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

		4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
朝 食		★全粥240g ツナの玉子とじ カリフラワーとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 麦 乳麦 麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 麦 ふきの含め煮 麦 乳麦 麦 麦 ★味噌汁			★全粥240g 菜の花と牛肉の煮物 麦 白菜のスープ煮 麦 乳麦 麦 麦 ★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	98kcal	257kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	7.2g	40.2g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	21.3g	54.3g
	ナトリウム	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	406mg	846mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼 食		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜炒め オクラのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の四川風ソース 麦落 卵麦 オニオンソテー 麦 切干とインゲンの煮物 麦 和風マヨネーズ和え 麦 ★味噌汁			★全粥240g 彩り八宝菜 麦 牛肉のきんぴら 麦 鶏そぼろと大豆の煮物 麦 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 麦 アスパラ 麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め 麦 菜の花のごま味噌和え 麦 ★味噌汁			★全粥240g ハヤシライスのルー 麦 大根とベーコンの煮物 麦 卵麦 キャベツのピーナッツ和え 麦 ★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	230kcal	389kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	257kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	9.1g	12.8g
	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	25.6g	58.6g
	ナトリウム	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	1242mg	1682mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.2g	4.3g
夕 食		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 麦 大根と小松菜の煮物 麦 ポテトマサラダ 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ 麦 スナッパえんどう 麦 ホイコーロー 麦落 麦 春菊のおひたし 麦 ★味噌汁			★全粥240g カレーの竜田揚げ 麦 オクラのペペロンチーノ 麦 豚肉と大根の煮物 麦 春雨の中華和え 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★全粥240g 和風唐揚げ 麦 バジルスパ 麦 乳麦 麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 れんこんサラダ 麦 卵麦 麦 ★味噌汁			★全粥240g ブリのごま焼 麦 人參グラッセ 麦 若竹煮 麦 黒オリーブとツナのポテトサラダ 麦 卵麦 麦 ★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	273kcal	432kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	352kcal	511kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.6g	18.3g
	脂質	脂質	14.9g	15.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	31.4g	64.4g	炭水化物	16.5g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	763mg	1203mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	601kcal	1078kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	737kcal	1214kcal
	蛋白質	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	33.9g	45.0g
	脂質	脂質	33.6g	35.7g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	38.4g	40.5g
	炭水化物	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	63.4g	162.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2221mg	3541mg	ナトリウム	2446mg	3766mg	ナトリウム	1975mg	3295mg	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2411mg	3731mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.1g	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



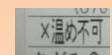
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
朝	食	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★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	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal
		蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g
		脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	脂質	6.9g
		炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	11.7g
		ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg
昼	食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★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	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal
		蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g
		脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	13.9g
		炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g
		ナトリウム	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg
夕	食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★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	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal
		蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g
		脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	8.8g
		炭水化物	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	20.9g
		ナトリウム	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	718mg
合計	食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★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	428kcal	950kcal	エネルギー	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	エネルギー	516kcal	1038kcal	エネルギー	エネルギー	546kcal
		蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	蛋白質	16.2g
		脂質	脂質	17.2g	19.3g	脂質	脂質	18.8g	20.9g	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	29.6g
		炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	炭水化物	52.4g
		ナトリウム	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	ナトリウム	1855mg

★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。

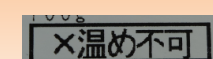
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



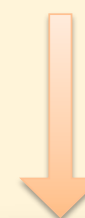
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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