

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月10日(月)				5月11日(火)				5月12日(水)				5月13日(木)				5月14日(金)			
朝食	★ごはん150g チーズオムレツ 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 乳麦 麦 麦落 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と挽肉の旨煮 麺とえのきのさつと煮 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	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 161kcal 417kcal				エネルギー 142kcal 410kcal				エネルギー 151kcal 406kcal				エネルギー 154kcal 421kcal				エネルギー 158kcal 418kcal			
	たんぱく質 10.4g 15.5g				たんぱく質 10.9g 16.9g				たんぱく質 10.0g 15.0g				たんぱく質 7.5g 13.3g				たんぱく質 9.8g 15.2g			
	脂質 7.3g 8.1g				脂質 5.4g 7.0g				脂質 6.1g 6.9g				脂質 8.3g 9.9g				脂質 7.4g 8.4g			
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのさんひら 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 青菜と高野豆腐の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g アジの野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 和風唐揚げ ミックソテー 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 菜の花のソナ炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)			
	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 471kcal				エネルギー 257kcal 519kcal				エネルギー 222kcal 476kcal				エネルギー 241kcal 495kcal				エネルギー 232kcal 494kcal			
	たんぱく質 16.1g 21.2g				たんぱく質 12.9g 18.5g				たんぱく質 18.4g 23.5g				たんぱく質 12.8g 17.9g				たんぱく質 18.8g 24.4g			
	脂質 8.7g 9.5g				脂質 12.1g 13.0g				脂質 9.4g 10.2g				脂質 10.1g 10.9g				脂質 10.8g 11.7g			
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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			
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)				★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麴の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のさんひら 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 267kcal 526kcal				エネルギー 260kcal 514kcal				エネルギー 262kcal 519kcal				エネルギー 228kcal 485kcal				エネルギー 239kcal 495kcal			
	たんぱく質 17.1g 22.3g				たんぱく質 15.7g 20.8g				たんぱく質 17.2g 22.2g				たんぱく質 19.1g 24.3g				たんぱく質 14.4g 19.6g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)				★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麴の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のさんひら 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 267kcal 526kcal				エネルギー 260kcal 514kcal				エネルギー 262kcal 519kcal				エネルギー 228kcal 485kcal				エネルギー 239kcal 495kcal			
	たんぱく質 17.1g 22.3g				たんぱく質 15.7g 20.8g				たんぱく質 17.2g 22.2g				たんぱく質 19.1g 24.3g				たんぱく質 14.4g 19.6g			
	脂質 15.0g 16.3g				脂質 13.9g 14.7g				脂質 14.0g 14.8g				脂質 10.0g 10.8g				脂質 13.8g 14.5g			
合計	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)				★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麴の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のさんひら 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 643kcal 1414kcal				エネルギー 659kcal 1443kcal				エネルギー 635kcal 1401kcal				エネルギー 623kcal 1401kcal				エネルギー 629kcal 1407kcal			
	たんぱく質 43.6g 59.0g				たんぱく質 39.5g 56.2g				たんぱく質 45.6g 60.7g				たんぱく質 39.4g 55.5g				たんぱく質 43.0g 59.2g			
	脂質 31.0g 33.9g				脂質 31.4g 34.7g				脂質 29.5g 31.9g				脂質 28.4g 31.6g				脂質 32.0g 34.6g			
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)				★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麴の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のさんひら 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 842kcal 1613kcal				エネルギー 860kcal 1644kcal				エネルギー 833kcal 1599kcal				エネルギー 820kcal 1598kcal				エネルギー 836kcal 1614kcal			
	たんぱく質 51.5g 66.9g				たんぱく質 46.9g 63.6g				たんぱく質 52.5g 67.6g				たんぱく質 47.1g 63.2g				たんぱく質 49.1g 65.3g			
	脂質 38.0g 40.9g				脂質 38.4g 41.7g				脂質 36.5g 38.9g				脂質 35.4g 38.6g				脂質 39.1g 41.7g			

※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

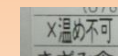


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月10日(月)				5月11日(火)				5月12日(水)				5月13日(木)				5月14日(金)			
朝食	★ごはん120g チーズオムレツ 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え				★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 乳麦 麦 麦落				★ごはん120g 厚焼玉子 白菜と挽肉の旨煮 麦落 麦落				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 卵麦 乳麦 麦落				★ごはん120g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とし 卵麦 乳麦 麦落			
	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 161kcal 354kcal				エネルギー 142kcal 335kcal				エネルギー 151kcal 344kcal				エネルギー 154kcal 347kcal				エネルギー 158kcal 351kcal			
	たんぱく質 10.4g 13.7g				たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 10.0g 13.3g				たんぱく質 7.5g 10.8g				たんぱく質 9.8g 13.1g			
	脂質 7.3g 7.8g				脂質 5.4g 5.9g				脂質 6.1g 6.6g				脂質 8.3g 8.8g				脂質 7.4g 7.9g			
昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのさんひら 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花としらすのおひたし				★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 麦落 麦 卵乳麦				★ごはん120g アジの野菜あんかけ 麦落 麦 麦				★ごはん120g 和風唐揚げ 麦落 乳麦 麦				★ごはん120g ブリの塩焼 麦落 金時豆煮 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 257kcal 450kcal				エネルギー 222kcal 415kcal				エネルギー 241kcal 434kcal				エネルギー 232kcal 425kcal			
	たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 12.9g 16.2g				たんぱく質 18.4g 21.7g				たんぱく質 12.8g 16.1g				たんぱく質 18.8g 22.1g			
	脂質 8.7g 9.2g				脂質 12.1g 12.6g				脂質 9.4g 9.9g				脂質 10.1g 10.6g				脂質 10.8g 11.3g			
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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			
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 麦 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物				★ごはん120g サワラのチリソースかけ 麦 麦落 乳麦				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 麦落 乳麦 卵麦				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 麦落 乳麦 麦				★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 麦落 乳麦 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 267kcal 460kcal				エネルギー 260kcal 453kcal				エネルギー 262kcal 455kcal				エネルギー 228kcal 421kcal				エネルギー 239kcal 432kcal			
	たんぱく質 17.1g 20.4g				たんぱく質 15.7g 19.0g				たんぱく質 17.2g 20.5g				たんぱく質 19.1g 22.4g				たんぱく質 14.4g 17.7g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 麦 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物				★ごはん120g サワラのチリソースかけ 麦 麦落 乳麦				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 麦落 乳麦 卵麦				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 麦落 乳麦 麦				★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 麦落 乳麦 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 267kcal 460kcal				エネルギー 260kcal 453kcal				エネルギー 262kcal 455kcal				エネルギー 228kcal 421kcal				エネルギー 239kcal 432kcal			
	たんぱく質 17.1g 20.4g				たんぱく質 15.7g 19.0g				たんぱく質 17.2g 20.5g				たんぱく質 19.1g 22.4g				たんぱく質 14.4g 17.7g			
	脂質 15.0g 15.5g				脂質 13.9g 14.4g				脂質 14.0g 14.5g				脂質 10.0g 10.5g				脂質 13.8g 14.3g			
合計	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 麦 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物				★ごはん120g サワラのチリソースかけ 麦 麦落 乳麦				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 麦落 乳麦 卵麦				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 麦落 乳麦 麦				★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 麦落 乳麦 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 643kcal 1222kcal				エネルギー 659kcal 1238kcal				エネルギー 635kcal 1214kcal				エネルギー 623kcal 1202kcal				エネルギー 629kcal 1208kcal			
	たんぱく質 43.6g 53.5g				たんぱく質 39.5g 49.4g				たんぱく質 45.6g 55.5g				たんぱく質 39.4g 49.3g				たんぱく質 43.0g 52.9g			
	脂質 31.0g 32.5g				脂質 31.4g 32.9g				脂質 29.5g 31.0g				脂質 28.4g 29.9g				脂質 32.0g 33.5g			
合計(間食込)	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 麦 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物				★ごはん120g サワラのチリソースかけ 麦 麦落 乳麦				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 麦落 乳麦 卵麦				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 麦落 乳麦 麦				★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 麦落 乳麦 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 842kcal 1421kcal				エネルギー 860kcal 1439kcal				エネルギー 833kcal 1412kcal				エネルギー 820kcal 1399kcal				エネルギー 836kcal 1415kcal			
	たんぱく質 51.5g 61.4g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 52.5g 62.4g				たんぱく質 47.1g 57.0g				たんぱく質 49.1g 59.0g			
	脂質 38.0g 39.5g				脂質 38.4g 39.9g				脂質 36.5g 38.0g				脂質 35.4g 36.9g				脂質 39.1g 40.6g			

※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

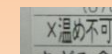


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根とひじきの煮物 パスタのサラダ		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 さつま芋の炒り煮 ハムの和風サラダ		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 里芋のかい風あんかけ 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイーツおさつ 若芽の酢味噌和え		★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵		★ごはん150g 豆腐ステーキ じゃが芋の洋風あんかけ れんこんサラダ		
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	255kcal	498kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	4.5g	8.6g
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	570mg	571mg
	カリウム	402mg	463mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	419mg	480mg
	リン	79mg	144mg	リン	137mg	202mg	リン	121mg	186mg	リン	124mg	189mg	リン	85mg	150mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g
昼食	★ごはん150g カレイの照焼 キヌサヤ 揚げナスの煮物 南瓜サラダ		★ごはん150g ヒリ辛牛肉炒め ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ		★ごはん150g フリ田楽 キャベツソテー 五色煮 ポテトマザラダ		乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ポークジンジャー きのこじゃが芋のアヒージョ 大根のマヨネーズ和え		麦 卵麦		★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	676mg	676mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	613mg	674mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	647mg	708mg	カリウム	535mg	596mg
	リン	173mg	238mg	リン	115mg	180mg	リン	135mg	200mg	リン	156mg	221mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 天津飯の具 きんぴられんこん 春雨とツナのサラダ		◎バナナアップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 えのきのきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦落か 麦		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ポテトコロッケ インゲンと人参のグラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ		乳麦 乳 卵麦 卵麦		★ごはん150g 煮込みタンロニチキン ギョウザ 中華うま煮炒め 和風マヨネーズ和え		
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	351kcal	594kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	466mg	467mg
	カリウム	318mg	379mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	715mg	776mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	433mg	494mg
	リン	132mg	197mg	リン	215mg	280mg	リン	159mg	224mg	リン	91mg	156mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		1007kcal	1736kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
たんぱく質		27.4g	39.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.8g	59.6g
炭水化物		90.0g	248.4g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	82.9g	241.3g
ナトリウム		1937mg	1940mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1679mg	1682mg
カリウム		1333mg	1516mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1387mg	1570mg
リン		384mg	579mg	リン	467mg	662mg	リン	415mg	610mg	リン	371mg	566mg	リン	405mg	600mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	114.6g	273.0g	炭水化物	98.1g	256.5g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1680mg	1683mg
	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1444mg	1627mg
	リン	390mg	585mg	リン	470mg	665mg	リン	422mg	617mg	リン	377mg	572mg	リン	408mg	603mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g

※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

	5月10日(月)				5月11日(火)				5月12日(水)				5月13日(木)				5月14日(金)			
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 白菜の中華そば煮 カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜炒め なすの中華風南蛮漬				★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え			
	卵乳 麦 麦 乳麦				卵乳 麦 麦 乳麦				卵乳 麦 麦 乳麦				卵乳 麦 麦 乳麦				卵乳 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 191kcal 481kcal				エネルギー 213kcal 503kcal				エネルギー 229kcal 519kcal				エネルギー 166kcal 456kcal				エネルギー 196kcal 486kcal			
	たんぱく質 8.3g 13.2g				たんぱく質 8.3g 13.2g				たんぱく質 7.5g 12.4g				たんぱく質 8.5g 13.4g				たんぱく質 13.9g 18.8g			
	脂質 13.6g 14.3g				脂質 10.4g 11.1g				脂質 14.5g 15.2g				脂質 8.7g 9.4g				脂質 10.5g 11.2g			
	炭水化物 9.5g 72.4g				炭水化物 20.8g 83.7g				炭水化物 16.8g 79.7g				炭水化物 13.6g 76.5g				炭水化物 12.6g 75.5g			
	ナトリウム 458mg 459mg				ナトリウム 621mg 622mg				ナトリウム 559mg 560mg				ナトリウム 509mg 510mg				ナトリウム 619mg 620mg			
	カリウム 336mg 408mg				カリウム 411mg 483mg				カリウム 406mg 478mg				カリウム 326mg 398mg				カリウム 434mg 506mg			
	リン 108mg 185mg				リン 117mg 194mg				リン 101mg 178mg				リン 127mg 204mg				リン 165mg 242mg			
食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 金時豆煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュサラダ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め キャベツとベーコンの和え物				★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー ブロッコリーの玉子とじ かぼちゃのオーブンサラダ			
	麦 卵乳麦 乳麦 麦				乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 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 320kcal 610kcal				エネルギー 299kcal 589kcal				エネルギー 312kcal 602kcal				エネルギー 314kcal 604kcal				エネルギー 298kcal 588kcal			
	たんぱく質 17.8g 22.7g				たんぱく質 13.8g 18.7g				たんぱく質 16.1g 21.0g				たんぱく質 19.4g 24.3g				たんぱく質 15.4g 20.3g			
	脂質 17.7g 18.4g				脂質 16.9g 17.6g				脂質 18.0g 18.7g				脂質 19.2g 19.9g				脂質 20.2g 20.9g			
	炭水化物 22.5g 85.4g				炭水化物 23.0g 85.9g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 15.0g 77.9g				炭水化物 13.1g 76.0g			
	ナトリウム 835mg 836mg				ナトリウム 617mg 618mg				ナトリウム 822mg 823mg				ナトリウム 755mg 756mg				ナトリウム 659mg 660mg			
	カリウム 568mg 640mg				カリウム 471mg 543mg				カリウム 525mg 597mg				カリウム 494mg 566mg				カリウム 427mg 499mg			
	リン 208mg 285mg				リン 161mg 238mg				リン 195mg 272mg				リン 221mg 298mg				リン 138mg 215mg			
食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 豚ソーズ丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ				★ごはん180g さくら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 カラフルのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 塩ダレレバーグ ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			
	麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦				乳麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 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 285kcal 575kcal				エネルギー 292kcal 582kcal				エネルギー 267kcal 557kcal				エネルギー 330kcal 620kcal				エネルギー 281kcal 571kcal			
	たんぱく質 16.6g 21.5g				たんぱく質 18.2g 23.1g				たんぱく質 17.4g 22.3g				たんぱく質 16.5g 21.4g				たんぱく質 12.7g 17.6g			
	脂質 15.5g 16.2g				脂質 15.3g 16.0g				脂質 15.8g 16.5g				脂質 20.9g 21.6g				脂質 17.4g 18.1g			
	炭水化物 18.5g 81.4g				炭水化物 19.0g 81.9g				炭水化物 12.2g 75.1g				炭水化物 17.7g 80.6g				炭水化物 18.5g 81.4g			
	ナトリウム 891mg 892mg				ナトリウム 833mg 834mg				ナトリウム 747mg 748mg				ナトリウム 794mg 795mg				ナトリウム 516mg 517mg			
	カリウム 577mg 649mg				カリウム 717mg 789mg				カリウム 509mg 581mg				カリウム 835mg 907mg				カリウム 553mg 625mg			
	リン 204mg 281mg				リン 231mg 308mg				リン 211mg 288mg				リン 233mg 310mg				リン 134mg 211mg			
食塩相当量 2.3g 2.3g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.3g 1.3g				
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 796kcal 1666kcal				エネルギー 804kcal 1674kcal				エネルギー 808kcal 1678kcal				エネルギー 810kcal 1680kcal				エネルギー 775kcal 1645kcal			
	たんぱく質 42.7g 57.4g				たんぱく質 40.3g 55.0g				たんぱく質 41.0g 55.7g				たんぱく質 44.4g 59.1g				たんぱく質 42.0g 56.7g			
	脂質 46.8g 48.9g				脂質 42.6g 44.7g				脂質 48.3g 50.4g				脂質 44.8g 50.9g				脂質 48.1g 50.2g			
	炭水化物 50.5g 239.2g				炭水化物 62.8g 251.5g				炭水化物 47.4g 236.1g				炭水化物 46.3g 235.0g				炭水化物 44.2g 232.9g			
	ナトリウム 2184mg 2187mg				ナトリウム 2071mg 2074mg				ナトリウム 2128mg 2131mg				ナトリウム 2058mg 2061mg				ナトリウム 1794mg 1797mg			
	カリウム 1481mg 1697mg				カリウム 1599mg 1815mg				カリウム 1440mg 1656mg				カリウム 1655mg 1871mg				カリウム 1414mg 1630mg			
	リン 520mg 751mg				リン 509mg 740mg				リン 507mg 738mg				リン 581mg 812mg				リン 437mg 668mg			
	食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.6g 4.6g			
	合計(間食込)	エネルギー 924kcal 1794kcal				エネルギー 930kcal 1800kcal				エネルギー 936kcal 1806kcal				エネルギー 906kcal 1776kcal				エネルギー 901kcal 1771kcal		
たんぱく質 43.5g 58.2g				たんぱく質 40.9g 55.6g				たんぱく質 41.8g 56.5g				たんぱく質 45.2g 59.9g				たんぱく質 42.6g 57.3g				
脂質 47.0g 49.1g				脂質 42.8g 44.9g				脂質 48.5g 50.6g				脂質 49.0g 51.1g				脂質 48.3g 50.4g				
炭水化物 81.4g 270.1g				炭水化物 93.3g 282.0g				炭水化物 78.3g 267.0g				炭水化物 69.3g 258.0g				炭水化物 74.7g 263.4g				
ナトリウム 2190mg 2193mg				ナトリウム 2073mg 2076mg				ナトリウム 2134mg 2137mg				ナトリウム 2064mg 2067mg				ナトリウム 1796mg 1799mg				
カリウム 1601mg 1817mg				カリウム 1713mg 1929mg				カリウム 1560mg 1776mg				カリウム 1768mg 1984mg				カリウム 1528mg 1744mg				
リン 534mg 765mg				リン 515mg 746mg				リン 521mg 752mg				リン 593mg 824mg				リン 443mg 674mg				
食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.6g 4.6g				

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ごぼうの味噌煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参しりしり 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツソテー ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	170kcal	エネルギー	エネルギー	120kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	蛋白質	蛋白質	9.2g	蛋白質	蛋白質	6.7g	蛋白質	蛋白質	7.0g	蛋白質	蛋白質	5.1g
	脂質	脂質	9.0g	脂質	脂質	5.7g	脂質	脂質	5.8g	脂質	脂質	4.7g	脂質	脂質	6.0g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	炭水化物	炭水化物	11.5g	炭水化物	炭水化物	16.3g	炭水化物	炭水化物	13.4g	炭水化物	炭水化物	16.5g
	ナトリウム	ナトリウム	654mg	ナトリウム	ナトリウム	730mg	ナトリウム	ナトリウム	589mg	ナトリウム	ナトリウム	712mg	ナトリウム	ナトリウム	566mg
昼食	塩分	食塩相当量	1.7g	塩分	食塩相当量	1.9g	塩分	食塩相当量	1.5g	塩分	食塩相当量	1.8g	塩分	食塩相当量	1.4g
	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 ふきのかつお煮 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ オニオンソテー 麩と豚肉のチャンプルー 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 アスパラ 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 白菜と若布の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏豆腐 切干とインゲンの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	151kcal	エネルギー	エネルギー	329kcal	エネルギー	エネルギー	316kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	蛋白質	蛋白質	10.9g	蛋白質	蛋白質	14.8g	蛋白質	蛋白質	9.7g	蛋白質	蛋白質	12.5g
	脂質	脂質	6.1g	脂質	脂質	19.2g	脂質	脂質	22.5g	脂質	脂質	7.9g	脂質	脂質	16.7g
	炭水化物	炭水化物	9.3g	炭水化物	炭水化物	27.4g	炭水化物	炭水化物	12.0g	炭水化物	炭水化物	33.5g	炭水化物	炭水化物	19.5g
夕食	ナトリウム	ナトリウム	777mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	ナトリウム	ナトリウム	797mg	ナトリウム	ナトリウム	876mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	塩分	食塩相当量	1.9g	塩分	食塩相当量	1.8g	塩分	食塩相当量	2.0g	塩分	食塩相当量	2.2g
	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 ポテの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 キヌサヤ 里芋のかじ風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッブえんどう きんぴられんこん 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 大根の酢漬 ジャーマンポテト 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	282kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	エネルギー	エネルギー	332kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	蛋白質	蛋白質	11.2g	蛋白質	蛋白質	6.5g	蛋白質	蛋白質	14.7g	蛋白質	蛋白質	13.4g
	脂質	脂質	14.2g	脂質	脂質	5.9g	脂質	脂質	5.0g	脂質	脂質	17.7g	脂質	脂質	14.6g
合計	炭水化物	炭水化物	24.7g	炭水化物	炭水化物	19.5g	炭水化物	炭水化物	21.8g	炭水化物	炭水化物	29.6g	炭水化物	炭水化物	18.1g
	ナトリウム	ナトリウム	946mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	ナトリウム	ナトリウム	802mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	塩分	食塩相当量	1.9g	塩分	食塩相当量	1.9g	塩分	食塩相当量	2.4g	塩分	食塩相当量	2.0g
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	603kcal	エネルギー	エネルギー	625kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	エネルギー	エネルギー	695kcal	エネルギー	エネルギー	681kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	蛋白質	蛋白質	31.3g	蛋白質	蛋白質	28.0g	蛋白質	蛋白質	31.4g	蛋白質	蛋白質	31.0g
	脂質	脂質	29.3g	脂質	脂質	30.8g	脂質	脂質	33.3g	脂質	脂質	30.3g	脂質	脂質	37.3g
計	炭水化物	炭水化物	51.1g	炭水化物	炭水化物	58.4g	炭水化物	炭水化物	50.1g	炭水化物	炭水化物	76.5g	炭水化物	炭水化物	54.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2377mg	ナトリウム	ナトリウム	2223mg	ナトリウム	ナトリウム	2058mg	ナトリウム	ナトリウム	2436mg	ナトリウム	ナトリウム	2244mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	塩分	食塩相当量	5.7g	塩分	食塩相当量	5.2g	塩分	食塩相当量	6.2g	塩分	食塩相当量	5.6g

★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。

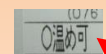
お食事の作り方



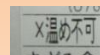
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14日(金)		
朝 食		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ごぼうの味噌煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵麦落 麦 麦		★全粥240g さつま芋と豚肉の湯煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参しりしり 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツソテー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 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	170kcal	329kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	139kcal	298kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.1g	8.8g
	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	16.5g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	566mg	1006mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼 食		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 ふきのかつお煮 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g メンチカツ オニオンソテー 麩と豚肉のチャンプルー 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鯖のバジルオリーブ焼 アスパラ 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 白菜と若布の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏豆腐 切干とインゲンの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	151kcal	310kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	279kcal	438kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	33.5g	66.5g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	876mg	1316mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕 食		★全粥240g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ほっけみりん焼 キヌサヤ 里芋のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッパえんどう きんぴられんこん 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ 大根の酢漬 ジャーマンポテト 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁	乳 乳麦 卵乳麦 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	282kcal	441kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	332kcal	491kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.4g	17.1g
	脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	18.1g	51.1g
	ナトリウム	ナトリウム	946mg	1386mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	802mg	1242mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	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	603kcal	1080kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	31.0g	42.1g
	脂質	脂質	29.3g	31.4g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	76.5g	175.5g	炭水化物	54.1g	153.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2377mg	3697mg	ナトリウム	2223mg	3543mg	ナトリウム	2058mg	3378mg	ナトリウム	2436mg	3756mg	ナトリウム	2244mg	3564mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	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。

お食事の作り方



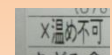
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14日(金)		
朝食		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦か 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	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.7g	54.1g
	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	738mg	1261mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
昼食		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 麦 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		乳麦 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	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	218kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.1g	59.5g	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	838mg	1361mg	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	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	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕食		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 麦 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 麦 若竹煮 ★味噌汁		乳麦 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	181kcal	355kcal	エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	228kcal	402kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	750mg	1273mg	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	700mg	1223mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	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	490kcal	1012kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal	エネルギー	481kcal	1003kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	14.1g	25.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	22.6g	34.0g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.6g	29.7g	脂質	25.6g	27.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	20.1g	22.2g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	52.5g	167.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2096mg	3665mg	ナトリウム	2196mg	3765mg	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2305mg	3874mg
塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.8g	

★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。

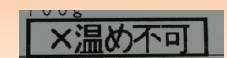
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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