

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の中華炒め 卵麦	★ごはん150g	肉豆腐煮 卵麦	★ごはん150g	鶏肉と大豆の生姜煮 卵麦	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物 卵麦	★ごはん150g	オムレツ 卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	222kcal	490kcal	エネルギー	150kcal	417kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	16.5g	22.5g	たんぱく質	8.3g	14.2g
昼食	★ごはん150g	ハーブチキンソテー 卵	★ごはん150g	カレイの白ワイン蒸し 卵	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん 卵	★ごはん150g	白身魚の味噌煮 卵	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油 卵		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	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	225kcal	484kcal	エネルギー	245kcal	508kcal	エネルギー	204kcal	459kcal	エネルギー	197kcal	456kcal
	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.3g	たんぱく質	21.1g	26.3g
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	鯖のおろしホン酢 卵	★ごはん150g	チキンカレーのルー 卵	★ごはん150g	ます白焼 卵	★ごはん150g	牛焼肉炒め 卵	★ごはん150g	赤魚の酒粕焼 卵		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	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	256kcal	517kcal	エネルギー	200kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	281kcal	536kcal
	たんぱく質	14.8g	20.2g	たんぱく質	14.9g	20.3g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g
合計	エネルギー	629kcal	1415kcal	エネルギー	627kcal	1406kcal	エネルギー	634kcal	1411kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal
	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	40.7g	56.8g
	脂質	31.8g	35.7g	脂質	30.8g	33.4g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	32.3g	35.5g
	炭水化物	46.2g	210.4g	炭水化物	47.4g	213.1g	炭水化物	46.0g	209.9g	炭水化物	47.2g	211.9g
	ナトリウム	2056mg	2695mg	ナトリウム	2090mg	2718mg	ナトリウム	2102mg	2705mg	ナトリウム	2074mg	2692mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1616kcal	エネルギー	824kcal	1603kcal	エネルギー	841kcal	1618kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal
	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	53.8g	70.0g	たんぱく質	47.6g	63.7g
	脂質	38.8g	42.7g	脂質	37.8g	40.4g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	39.3g	42.5g
	炭水化物	75.1g	239.3g	炭水化物	75.2g	240.9g	炭水化物	77.9g	241.8g	炭水化物	76.1g	240.8g
	ナトリウム	2133mg	2772mg	ナトリウム	2166mg	2794mg	ナトリウム	2176mg	2779mg	ナトリウム	2148mg	2766mg

※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

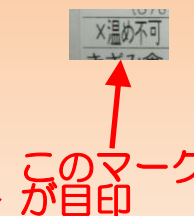


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)						
朝食	★ごぼん120g	肉団子の中華炒め 白菜と麩の玉子とじ 菜の花ときのこの群味増和え	★ごぼん120g	肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物	★ごぼん120g	鶏肉と大豆の生姜煮 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え	★ごぼん120g	白菜とがんもの煮物 きのこのきんぴら 野菜のごま和え	★ごぼん120g	オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	4.9g	5.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	7.9g	8.4g
炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	761mg	762mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごぼん120g	ハーブチキンソテー ピーマンのおかか和え コーンと挽肉の炒め物 野菜のピーナツ和え	★ごぼん120g	カレイの白ワイン蒸し チンゲン菜ソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ	★ごぼん120g	揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢	★ごぼん120g	白身魚の味噌煮 スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え	★ごぼん120g	鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ フロッコリーのゴマ和え	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	21.1g	24.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	13.2g	13.7g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	687mg	688mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごぼん120g	鯖のおろしポン酢 蒸し鶏の炒め物 春菊のおひたし	★ごぼん120g	チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス	★ごぼん120g	ます白糍焼 インゲンソテー 麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え	★ごぼん120g	牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮	★ごぼん120g	赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 五目春雨の酢の物	麦 卵麦 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	256kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	15.8g	16.3g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	19.6g	20.1g	脂質	6.9g	7.4g
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	21.6g	63.5g	
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	708mg	709mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	28.0g	29.5g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	50.2g	175.9g
ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	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	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	53.8g	63.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	35.0g	36.5g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2232mg	2235mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	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	

※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



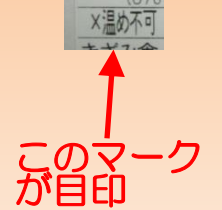
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 大根とひじきの煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース スープキャベツ コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 三色和え きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ マカロニトマト炒め キャベツとベーコンの和え物 ★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	170kcal	436kcal	エネルギー	97kcal	367kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	181kcal	449kcal	エネルギー	182kcal	461kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.3g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	5.9g	12.0g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	6.2g	12.2g
	脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	69.9g	炭水化物	11.2g	68.2g	炭水化物	18.1g	74.8g	炭水化物	18.6g	75.2g	炭水化物	18.5g	77.6g
	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1060mg	ナトリウム	596mg	1037mg	ナトリウム	509mg	952mg	ナトリウム	550mg	995mg	ナトリウム	851mg	1295mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
昼 食		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚肉とごぼうの甘辛煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン オニオンソテー 菜の花のツナ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉と大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ ふきと人参の甘露煮 たたきごぼう ★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	316kcal	594kcal	エネルギー	286kcal	559kcal	エネルギー	339kcal	605kcal	エネルギー	201kcal	477kcal	エネルギー	158kcal	425kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	20.0g	蛋白質	16.1g	22.3g	蛋白質	15.3g	21.0g	蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	7.3g	13.1g
	脂質	脂質	16.5g	18.2g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	21.2g	22.1g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	6.2g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	15.3g	71.5g	炭水化物	18.1g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1153mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	918mg	1387mg	ナトリウム	806mg	1247mg	ナトリウム	896mg	1338mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごま味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ ミックスソテー ぜんまい煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメイド煮 スナッパえんどう 春菊と豚肉の炒め物 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	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	199kcal	465kcal	エネルギー	328kcal	608kcal	エネルギー	154kcal	425kcal	エネルギー	282kcal	555kcal	エネルギー	259kcal	529kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	14.5g	20.3g
	脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	19.1g	20.0g	脂質	4.5g	5.9g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	14.1g	15.0g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	25.6g	85.1g	炭水化物	14.7g	70.9g	炭水化物	31.4g	88.7g	炭水化物	17.3g	74.5g
	ナトリウム	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	1305mg	1748mg	ナトリウム	1061mg	1469mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	653mg	1121mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.3g	4.4g	食塩相当量	2.7g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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	685kcal	1495kcal	エネルギー	711kcal	1534kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	599kcal	1415kcal
	蛋白質	蛋白質	36.5g	54.5g	蛋白質	34.8g	52.9g	蛋白質	36.0g	53.6g	蛋白質	33.9g	52.3g	蛋白質	28.0g	45.6g
	脂質	脂質	33.9g	37.4g	脂質	38.3g	41.1g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	28.6g	32.2g	脂質	30.1g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	53.9g	223.2g	炭水化物	57.4g	231.1g	炭水化物	54.4g	223.7g	炭水化物	65.3g	235.4g	炭水化物	53.9g	226.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2153mg	3509mg	ナトリウム	2619mg	3946mg	ナトリウム	2488mg	3808mg	ナトリウム	1982mg	3310mg	ナトリウム	2400mg	3754mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	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

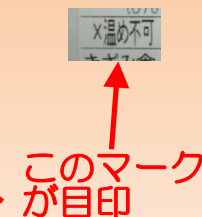


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)		
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	肉詰いなり煮	麦	じゃが芋デミグラスソース	鶏大豆	三色和え	麦	しめじの中華玉子とじ	卵麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦落	大根とひじきの煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	きのこの佃煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	
	キャベツのピーナッツ和え	麦	カリフラワーのピクルス	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	★味噌汁	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	170kcal	329kcal	97kcal	256kcal	146kcal	305kcal	181kcal	340kcal	182kcal	341kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	5.2g	8.9g	5.9g	9.6g	10.2g	13.9g	6.2g	9.9g	
脂質	9.2g	9.9g	4.0g	4.7g	6.1g	6.8g	7.0g	7.7g	9.8g	10.5g	
炭水化物	13.6g	46.6g	11.2g	44.2g	18.1g	51.1g	18.6g	51.6g	18.5g	51.5g	
ナトリウム	590mg	1030mg	596mg	1036mg	509mg	949mg	550mg	990mg	851mg	1291mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	2.2g	3.3g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	豚肉のおろし煮	麦	赤魚の生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン	アジのみりん焼	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦	麦	
	金時豆煮	麦	菜の花	麦	オニオンソテー	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ふきと人参の甘露煮	麦	
	ブロッコリーのサラダ	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	たたきごぼう	麦	
	★味噌汁	麦	ポテトサラダ	卵麦	スパゲティサラダ	卵麦	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	316kcal	475kcal	286kcal	445kcal	339kcal	498kcal	201kcal	360kcal	158kcal	317kcal	
蛋白質	13.4g	17.1g	16.1g	19.8g	15.3g	19.0g	17.0g	20.7g	7.3g	11.0g	
脂質	16.5g	17.2g	15.2g	15.9g	21.2g	21.9g	7.6g	8.3g	6.2g	6.9g	
炭水化物	27.1g	60.1g	20.6g	53.6g	21.6g	54.6g	15.3g	48.3g	18.1g	51.1g	
ナトリウム	709mg	1149mg	718mg	1158mg	918mg	1358mg	806mg	1246mg	896mg	1336mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	
	サワラの梅タレ焼	麦	カルビ丼の具	麦	ホッケの磯辺焼	麦	キャベツメンチ	卵麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	
	人参のきんぴら	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ふきのきんぴら	麦	ミックスソテー	乳麦	スナップえんどう	麦	
	豆腐の柚子あんかけ	麦	春菊のごま味噌和え	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ぜんまい煮	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	
	パンパンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	野菜の三杯酢	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	199kcal	358kcal	328kcal	487kcal	154kcal	313kcal	282kcal	441kcal	259kcal	418kcal	
蛋白質	16.5g	20.2g	13.5g	17.2g	14.8g	18.5g	6.7g	10.4g	14.5g	18.2g	
脂質	8.2g	8.9g	19.1g	19.8g	4.5g	5.2g	14.0g	14.7g	14.1g	14.8g	
炭水化物	13.2g	46.2g	25.6g	58.6g	14.7g	47.7g	31.4g	64.4g	17.3g	50.3g	
ナトリウム	854mg	1294mg	1305mg	1745mg	1061mg	1501mg	626mg	1066mg	653mg	1093mg	
塩分	2.2g	3.3g	3.3g	4.4g	2.7g	3.8g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	685kcal	1162kcal	711kcal	1188kcal	639kcal	1116kcal	664kcal	1141kcal	599kcal	1076kcal
	蛋白質	36.5g	47.6g	34.8g	45.9g	36.0g	47.1g	33.9g	45.0g	28.0g	39.1g
	脂質	33.9g	36.0g	38.3g	40.4g	31.8g	33.9g	28.6g	30.7g	30.1g	32.2g
	炭水化物	53.9g	152.9g	57.4g	156.4g	54.4g	153.4g	65.3g	164.3g	53.9g	152.9g
	ナトリウム	2153mg	3473mg	2619mg	3939mg	2488mg	3808mg	1982mg	3302mg	2400mg	3720mg
	塩分	5.5g	8.8g	6.6g	9.9g	6.3g	9.7g	5.1g	8.4g	6.2g	9.5g

★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

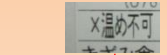


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21日(金)			
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
朝食	野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦	フルセット	豚すき 一夜漬 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦	フルセット	切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦	フルセット	ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦	フルセット	えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	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	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	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg
	塩分	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	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★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	乳麦 卵麦か 乳麦 麦	フルセット	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	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	フルセット	和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	フルセット	焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	フルセット	スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	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	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	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★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	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	フルセット	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	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	フルセット	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	乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	フルセット	鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	フルセット	鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	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	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	140kcal	314kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g
	脂質	脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g
	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg
塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
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	428kcal	950kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g
	炭水化物	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g
ナトリウム	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg	
塩分	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	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	


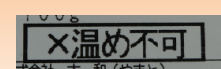
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。




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°C**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



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