

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	目玉焼き	えび団子とかぶの煮物	大根と鶏肉の味噌煮	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	ふきと人参の甘露煮	乳麦	乳麦	乳麦	
	ひじきとアサリのさっぱり煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	青菜と高野豆腐の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	コルルスローサラダ	卵	ハムハンジーサラダ	卵	卵	卵	
	菜の花のおひたし	インゲンとツナのマスタード和え	もずくの酢の物	コールスローサラダ	★味噌汁(若芽・揚げ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	
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	127kcal	393kcal	190kcal	452kcal	154kcal	421kcal	193kcal	448kcal	162kcal	435kcal	
たんぱく質	9.9g	15.7g	9.6g	15.2g	10.5g	16.3g	9.6g	14.8g	9.6g	15.9g	
脂質	6.2g	7.8g	10.4g	11.3g	6.3g	7.9g	9.9g	10.7g	7.9g	9.6g	
炭水化物	8.6g	63.5g	13.8g	69.5g	16.5g	68.5g	16.1g	70.9g	13.3g	69.1g	
ナトリウム	541mg	767mg	683mg	929mg	530mg	757mg	671mg	917mg	602mg	828mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.7g	2.4g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉のごま醬油焼き	麦	ぼっかけ塩焼	麦落	さわら南蛮焼	麦	ロールキャベツマト煮込み	麦	ロールキャベツマト煮込み	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キヌサヤ	麦	きのこソテー	麦	きのこソテー	麦	
	キャベツの土佐煮	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	肉野菜煮込み	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	
	えのきのおろし和え	麦	和風サラダ	卵	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	
★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	
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	218kcal	474kcal	221kcal	483kcal	254kcal	509kcal	186kcal	440kcal	225kcal	481kcal	
たんぱく質	13.0g	18.1g	16.5g	22.1g	12.3g	17.4g	15.9g	21.0g	14.7g	19.9g	
脂質	13.7g	14.5g	11.7g	12.7g	13.9g	14.7g	7.4g	8.2g	8.7g	9.4g	
炭水化物	10.4g	65.3g	11.8g	67.0g	21.1g	75.7g	13.9g	68.1g	25.1g	80.2g	
ナトリウム	737mg	984mg	687mg	917mg	929mg	1155mg	770mg	918mg	974mg	1141mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	2.4g	2.9g	2.0g	2.3g	2.5g	2.9g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎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	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	ヘルシーハンバーグ	乳麦	照焼チキン	麦	白身魚みりん焼	麦	白身魚みりん焼	麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ケチャップ(小袋)	麦	フロッコリー	麦	人参クラッセ	麦	人参クラッセ	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵	菜の花	麦	白菜と若布の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵	野菜の味噌煮込み	麦	ハムと春雨のサラダ	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	麦	
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	
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	259kcal	518kcal	212kcal	468kcal	244kcal	508kcal	241kcal	505kcal	267kcal	524kcal	
たんぱく質	18.6g	23.8g	13.9g	19.1g	16.6g	22.3g	15.5g	21.1g	17.7g	22.7g	
脂質	11.9g	13.2g	8.5g	9.2g	11.4g	12.3g	12.7g	13.6g	11.2g	12.0g	
炭水化物	19.2g	73.6g	20.8g	75.7g	17.5g	73.6g	14.8g	70.9g	23.4g	78.4g	
ナトリウム	688mg	853mg	611mg	758mg	526mg	753mg	680mg	907mg	600mg	828mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	1.6g	1.9g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	
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	604kcal	1385kcal	623kcal	1403kcal	652kcal	1438kcal	620kcal	1393kcal	654kcal	1440kcal
	たんぱく質	41.5g	57.6g	40.0g	56.4g	39.4g	56.0g	41.0g	56.9g	42.0g	58.5g
	脂質	31.8g	35.5g	30.6g	33.2g	31.6g	34.9g	30.0g	32.5g	27.8g	31.0g
	炭水化物	38.2g	202.4g	46.4g	212.2g	52.1g	217.8g	44.8g	209.9g	61.8g	227.7g
ナトリウム	1966mg	2604mg	1981mg	2604mg	1985mg	2665mg	2121mg	2742mg	2176mg	2797mg	
食塩相当量	5.0g	6.7g	5.0g	6.6g	5.0g	6.7g	5.4g	6.9g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1592kcal	821kcal	1601kcal	853kcal	1639kcal	817kcal	1590kcal	853kcal	1639kcal
	たんぱく質	47.6g	63.7g	46.9g	63.3g	46.8g	63.4g	48.7g	64.6g	49.9g	66.4g
	脂質	38.9g	42.6g	37.6g	40.2g	38.6g	41.9g	37.0g	39.5g	34.8g	38.0g
	炭水化物	70.1g	234.3g	75.3g	241.1g	81.0g	246.7g	72.6g	237.7g	90.0g	255.9g
	ナトリウム	2040mg	2678mg	2055mg	2678mg	2062mg	2742mg	2197mg	2818mg	2252mg	2873mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.2g	6.9g	5.6g	7.1g	5.7g	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

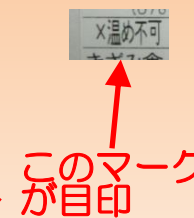


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵					
	目玉焼き	小麦	えび団子とかぶの煮物	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	小麦	豚肉と厚揚げの煮物	小麦					
	ひじきとアサリのさっぱり煮	小麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	小麦	ふきと人参の甘露煮	小麦					
	菜の花のおひたし	小麦	インゲンとツナのマスタード和え	小麦	もずくの酢の物	小麦	コールスローサラダ	小麦	ハンパソテーサラダ	小麦					
	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	127kcal	320kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	
たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	
脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.9g	8.4g	
炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.1g	55.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	602mg	603mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦					
	鶏肉のごま醬油焼き	小麦	ほっけ塩焼	小麦	カルピ井の具	小麦	さわら南蛮焼	小麦	ロールキャベツマト煮込み	小麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	小麦	人参のさんひら	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	キヌサヤ	小麦	きのこソテー	小麦					
	キャベツの土佐煮	小麦	豚肉とふきの炒め煮	小麦	ぜんまい煮	小麦	肉野菜煮込み	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦					
	えのきのおろし和え	小麦	和風サラダ	小麦		小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	春菊のおかか和え	小麦					
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	218kcal	411kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	
たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	
脂質	13.7g	14.2g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.7g	9.2g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	25.1g	67.0g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	974mg	975mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	小麦					
	カレーの甘酢野菜あんかけ	小麦	ヘルシーハンバーグ	小麦	赤魚のカレー揚げ	小麦	照焼チキン	小麦	白身魚みりん焼	小麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦	ケチャップ(小袋)	小麦	インゲンソテー	小麦	フロッコリー	小麦	人参クラッセ	小麦					
	法蓮草とハムのマリネ	小麦	菜の花	小麦	鶏肉ピーマン炒め	小麦	白菜と若布の煮物	小麦	れんこんの五目炒め煮	小麦					
		小麦	野菜の味噌煮込み	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	ハムと春雨のサラダ	小麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	小麦					
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	259kcal	452kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	
たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	17.7g	21.0g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.2g	11.7g	
炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	23.4g	65.3g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	600mg	601mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.8g	29.3g
	炭水化物	38.2g	163.9g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	61.8g	187.5g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.8g	36.3g
	炭水化物	70.1g	195.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	90.0g	215.7g
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2252mg	2255mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

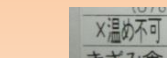


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)		
	朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とし 竹輪と菜の花の煮物 かぼちゃのクリームサラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g 卵麦 じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のピリ辛煮 れんごんの梅和え おかず ご飯セット	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 大根と大葉のきんぴら キャベツといんげんのソテー おかず ご飯セット	★ごはん150g 豆腐ステーキ きんぴら かぼちゃのオリーブサラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g 白玉焼き ソーボ春雨 揚げナスのめかぶ和え おかず ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマナーレード煮 法蓮草ソテー 大根と落の出汁煮 スパゲティサラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ ナスの油炒め たたきごぼう おかず ご飯セット	★ごはん150g 牛焼肉炒め 小倉金時 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め おかず ご飯セット	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 大根のマヨネーズ和え おかず ご飯セット	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 野菜炒め ポテトサラダ おかず ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量
間食	◎黄桃(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g	◎パイナップル(缶) /5g	◎黄桃(缶) /5g	◎みかん(缶) /5g						
夕食	★ごはん150g ビーフカレー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット	★ごはん150g 鶏肉ときこのパスタ 醤油 春雨ダンダン さっぱりポテトサラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g 野菜コロツケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのすぎ焼き煮 野菜のピーナツ和え おかず ご飯セット	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんごんの土佐煮 明太春雨サラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g カンギのアラ煮 ツナあっさり煮 パスタのサラダ おかず ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量

お食事の作り方

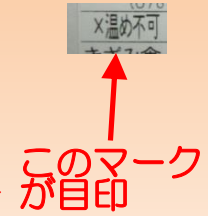


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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で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。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月24日(月)			5月25日(火)			5月26日(水)			5月27日(木)			5月28日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 竹輪のごま炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 麩とえのきのさっと煮 もずくの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース スパソテー ハムの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじき煮 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	221kcal	499kcal	エネルギー	92kcal	364kcal	エネルギー	251kcal	520kcal	エネルギー	117kcal	397kcal	エネルギー	140kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.2g	蛋白質	5.6g	11.8g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	7.4g	13.0g
	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	3.0g	4.0g	脂質	13.5g	14.5g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	75.5g	炭水化物	10.7g	67.9g	炭水化物	22.3g	79.0g	炭水化物	10.5g	70.0g	炭水化物	12.0g	68.4g
	ナトリウム	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	490mg	931mg	ナトリウム	653mg	1123mg	ナトリウム	613mg	1056mg	ナトリウム	672mg	1116mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 人参のきんぴら 菜の花のクリーム煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 麩の野菜あんかけ 和風マヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	219kcal	491kcal	エネルギー	352kcal	631kcal	エネルギー	238kcal	505kcal	エネルギー	294kcal	577kcal	エネルギー	335kcal	601kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.8g	蛋白質	13.7g	19.6g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	11.9g	18.8g	蛋白質	17.3g	23.0g
	脂質	脂質	10.0g	10.9g	脂質	23.8g	24.7g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	18.9g	20.7g	脂質	18.8g	19.7g
	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.9g	炭水化物	19.1g	78.3g	炭水化物	14.9g	71.6g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	23.8g	80.2g
	ナトリウム	ナトリウム	612mg	1056mg	ナトリウム	760mg	1203mg	ナトリウム	953mg	1415mg	ナトリウム	748mg	1189mg	ナトリウム	701mg	1170mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん さつまいもの炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 スナップえんどう 野菜の味噌風味 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 大根とベーコンの煮物 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	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	210kcal	477kcal	エネルギー	165kcal	443kcal	エネルギー	203kcal	474kcal	エネルギー	162kcal	428kcal	エネルギー	226kcal	491kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.1g	蛋白質	15.4g	21.9g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	7.9g	13.7g
	脂質	脂質	10.9g	11.8g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	11.9g	12.8g
	炭水化物	炭水化物	23.1g	79.6g	炭水化物	11.2g	68.0g	炭水化物	24.1g	81.4g	炭水化物	15.4g	71.6g	炭水化物	21.9g	78.2g
	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1155mg	ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	839mg	1281mg	ナトリウム	666mg	1108mg	ナトリウム	1002mg	1463mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	
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	650kcal	1467kcal	エネルギー	609kcal	1438kcal	エネルギー	692kcal	1499kcal	エネルギー	573kcal	1402kcal	エネルギー	701kcal	1499kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.1g	蛋白質	34.7g	53.3g	蛋白質	36.5g	54.1g	蛋白質	29.9g	48.6g	蛋白質	32.6g	49.7g
	脂質	脂質	32.5g	35.2g	脂質	33.4g	37.0g	脂質	33.8g	36.6g	脂質	29.4g	33.0g	脂質	38.5g	41.2g
	炭水化物	炭水化物	59.2g	232.0g	炭水化物	41.0g	214.2g	炭水化物	61.3g	232.0g	炭水化物	44.0g	217.0g	炭水化物	57.7g	226.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3530mg	ナトリウム	2083mg	3409mg	ナトリウム	2445mg	3819mg	ナトリウム	2027mg	3353mg	ナトリウム	2375mg	3749mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.2g	9.8g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	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

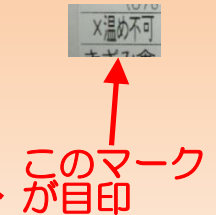


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28日(金)	
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	がんと白菜の煮物	高野豆腐インゲン煮	オムレツイタリアンソース	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物	豚肉と厚揚げの煮物
	竹輪のごま炒め	麦 麩とえのきのさつと煮	スパソテー	卵乳麦 乳麦	卵乳麦 乳麦	卵乳麦 乳麦	卵乳麦 乳麦	卵乳麦 乳麦	卵乳麦 乳麦	卵乳麦 乳麦
	菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	麦落 もずくの酢の物	ハムの和風サラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏肉の韓国風炒め	麦落 焼肉塩炒め	さわら南蛮焼	麦 鶏のごまたれ煮	麦 鶏のごまたれ煮	麦 鶏のごまたれ煮	麦 鶏のごまたれ煮	麦 鶏のごまたれ煮	麦 鶏のごまたれ煮	麦 鶏のごまたれ煮
	ひき肉と里芋の味噌煮	麦乳麦 油揚げと菜の花の煮物	人参のきんぴら	麦 人参グラッセ	麦 人参グラッセ	麦 人参グラッセ	麦 人参グラッセ	麦 人参グラッセ	麦 人参グラッセ	麦 人参グラッセ
	大根の甘酢漬け	麦 春雨のサラダ	菜の花のクリーム煮	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ	麦 麩の野菜あんかけ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	豆腐ハンバーグ	卵 メバルのバジルオリーブ焼	大根とつくねの煮物	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮	卵乳麦 赤魚のみぞれ煮
	きのこあん	麦 ピーマンソテー	大豆と椎茸の煮物	麦 スナッパえんどう	麦 スナッパえんどう	麦 スナッパえんどう	麦 スナッパえんどう	麦 スナッパえんどう	麦 スナッパえんどう	麦 スナッパえんどう
	さつまいもの炒り煮	麦 ひじきと挽肉の炒め煮	若芽の酢の物	麦 野菜の味噌風味	麦 野菜の味噌風味	麦 野菜の味噌風味	麦 野菜の味噌風味	麦 野菜の味噌風味	麦 野菜の味噌風味	麦 野菜の味噌風味
	キャベツサラダ	卵乳麦 法蓮草ときのこのおひたし	★味噌汁	麦 なすの中華風南蛮漬け	麦 なすの中華風南蛮漬け	麦 なすの中華風南蛮漬け	麦 なすの中華風南蛮漬け	麦 なすの中華風南蛮漬け	麦 なすの中華風南蛮漬け	麦 なすの中華風南蛮漬け
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

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

お食事の作り方

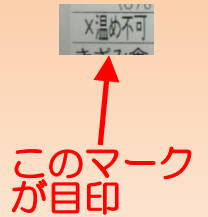


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

	5月24日(月)			5月25日(火)			5月26日(水)			5月27日(木)			5月28日(金)						
朝 食	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦				
	★味噌汁	昆布の佃煮	麦	★味噌汁	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	★味噌汁	切干大根煮	乳麦	★味噌汁	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	★味噌汁	竹輪の五色きんぴら	乳麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	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			
	エネルギー	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.5g	51.9g	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	615mg	1138mg	ナトリウム	669mg	1192mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦				
	★味噌汁	油揚げと菜の花の煮物	麦	★味噌汁	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★味噌汁	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	★味噌汁	ひじきと大豆の煮物	乳麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	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			
	エネルギー	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦				
	★味噌汁	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁	赤玉南瓜の煮物	麦	★味噌汁	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	★味噌汁	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★味噌汁	切昆布と竹の子の煮物	乳麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	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			
	エネルギー	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	867mg	1390mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	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			
	エネルギー	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	977kcal	エネルギー	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal
	蛋白質	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g
	脂質	脂質	27.9g	30.0g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	炭水化物	48.6g	163.8g	炭水化物	48.2g	163.4g
ナトリウム	ナトリウム	2169mg	3738mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3815mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g	

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

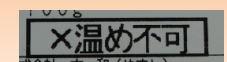
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります