

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦									
	肉団子と白菜の煮物	大豆と椎茸の煮物	豚肉と卵白のトマト炒め	竹輪のごま炒め	鶏大豆	若竹煮	オムレツイタリアンソース	白菜と厚揚げののりみ煮	寄せ豆腐のうすあん	大根とごぼうの甘辛煮	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー 187kcal	447kcal	エネルギー 202kcal	456kcal	エネルギー 215kcal	481kcal	エネルギー 155kcal	421kcal	エネルギー 161kcal	418kcal	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦									
	ブリの塩焼	人参クラッセ	鶏肉のおろしポン酢焼き	豚肉とじゃが芋の昆布煮	鮮の青じそ焼	人参クラッセ	餃子・焼売セット	春菊と豚肉の炒め物	白身魚の生姜煮	菜の花	
	豆腐のかに風あんかけ	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー 214kcal	470kcal	エネルギー 272kcal	528kcal	エネルギー 199kcal	455kcal	エネルギー 254kcal	513kcal	エネルギー 221kcal	477kcal	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎バナナ90g	
	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー 233kcal	501kcal	エネルギー 176kcal	438kcal	エネルギー 218kcal	472kcal	エネルギー 254kcal	515kcal	エネルギー 262kcal	526kcal	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦									
	ささみ大葉フライ	チンゲン菜ソテー	アジの照焼	ピーマンのおかか和え	豚ロースの玉ねぎソース	里芋のかに風あんかけ	ホッケの幽庵焼	オニオンソテー	鶏のいそべ焼	うま塩キャベツ	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー 233kcal	501kcal	エネルギー 176kcal	438kcal	エネルギー 218kcal	472kcal	エネルギー 254kcal	515kcal	エネルギー 262kcal	526kcal	
合計	★ごはん150g	卵乳麦									
	★ごはん150g	卵乳麦									
	★味噌汁(豆腐・えのき)										
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー 835kcal	1619kcal	エネルギー 857kcal	1629kcal	エネルギー 829kcal	1605kcal	エネルギー 864kcal	1650kcal	エネルギー 842kcal	1619kcal	

※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31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)						
朝食	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花とききのこの香味増和え		★ごはん120g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け		★ごはん120g オムレツイタリアンソース 白菜と厚揚げのとりも煮 じゃが芋とえのきの煮物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え						
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	187kcal	380kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	789mg	790mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	昼食	★ごはん120g ブリの塩焼 人参クラッセ 豆腐のかに風あんかけ キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 鮮の青じそ焼 人参クラッセ げんまいとミンチの煮物 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 餃子・焼売セット 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 さつまいと豚肉の揚煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え					
卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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		214kcal	407kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
たんぱく質		17.5g	20.8g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	18.9g	22.2g
脂質		10.8g	11.3g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	6.0g	6.5g
炭水化物		10.1g	52.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	26.7g	68.6g	炭水化物	23.1g	65.0g
ナトリウム		575mg	576mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	708mg	709mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g					
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め 人参じりじり		★ごはん120g アジの照焼 ピーマンのおかか和え 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ 菜の花と錦糸子のおひたし		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 オニオンソテー ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 つま塩キャベツ じゃが芋の中華炒め 人参の炒り煮						
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	233kcal	426kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	20.6g	23.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.7g	59.6g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	633mg	634mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	合計	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	644kcal
たんぱく質		42.8g	52.7g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	45.9g	55.8g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g
脂質		28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	27.0g	28.5g	脂質	28.6g	30.1g
炭水化物		52.2g	177.9g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	61.7g	187.4g	炭水化物	55.3g	181.0g
ナトリウム		1960mg	1963mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	53.6g	63.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	35.2g	36.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	34.0g	35.5g	脂質	35.6g	37.1g
	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	90.6g	216.3g	炭水化物	84.2g	209.9g
	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

	5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)				
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め さつま芋の甘露煮 四色なます		★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜の下マド煮 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋の揚げ煮 マリーネサラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め シヤカ芋きんぴら 竹輪と菜の花の煮物				
	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	244kcal	487kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	7.4g	8.0g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	12.0g	12.6g	
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	
	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	761mg	762mg	
	カリウム	330mg	391mg	カリウム	677mg	738mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	492mg	553mg	
	リン	134mg	199mg	リン	119mg	184mg	リン	77mg	142mg	リン	109mg	174mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 キヌサヤ きんぴられんこん マカロニサラダ		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウィンナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ キャベツとウィンナーのソテー かぼきんサラダ		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シヤトー 白菜と厚揚げのどろみ煮 春雨のマヨネーズ炒め		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.3g	21.9g	
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	
	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	625mg	626mg	
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	472mg	533mg	
	リン	164mg	229mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg	リン	122mg	187mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 春雨と鶏肉の炒め煮 ポテトマサラダ		★ごはん150g えひカツ ミックソテー 豚肉ときのこのペロンチーノ インゲンとツナのマスタード和え		◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のカレシ照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ		◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g マニボナス 南瓜煮 数とえのきのさっと煮		◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 自身フライ スナップえんどう じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます				
	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	364kcal	607kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.5g	20.1g	
	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	42.1g	94.9g	
	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	544mg	545mg	
	カリウム	304mg	365mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	625mg	686mg	
	リン	98mg	183mg	リン	183mg	248mg	リン	137mg	201mg	リン	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 春雨と鶏肉の炒め煮 ポテトマサラダ		★ごはん150g えひカツ ミックソテー 豚肉ときのこのペロンチーノ インゲンとツナのマスタード和え		◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のカレシ照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ		◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g マニボナス 南瓜煮 数とえのきのさっと煮		◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 自身フライ スナップえんどう じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます				
	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	94.2g	252.6g	
	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1794mg	1797mg	ナトリウム	1569mg	1572mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	
	カリウム	1023mg	1206mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1589mg	1772mg	
	リン	396mg	591mg	リン	446mg	641mg	リン	323mg	518mg	リン	385mg	580mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.6g	61.4g	
	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	109.4g	267.8g	
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1572mg	1575mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	
	カリウム	1080mg	1263mg	カリウム	1636mg	1819mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1646mg	1829mg	
	リン	399mg	594mg	リン	453mg	648mg	リン	329mg	524mg	リン	388mg	583mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g
脂質		53.9g	55.7g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.6g	61.4g	
炭水化物		105.1g	263.5g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	109.4g	267.8g	
ナトリウム		1956mg	1959mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1572mg	1575mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	
カリウム		1080mg	1263mg	カリウム	1636mg	1819mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1646mg	1829mg	
リン		399mg	594mg	リン	453mg	648mg	リン	329mg	524mg	リン	388mg	583mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※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31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	スクランブルエッグ	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	干草焼き		
	白玉焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵	肉豆腐煮	麦	干草焼き	卵		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	天根と露の出汁煮	麦	単芽のかに風あなかげ	卵	麩の玉子とじ	卵	五色煮豆	卵		
	春雨の中華和え	卵	青菜のわさび和え	卵	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵	菜の花のおひたし	麦	コールスローサラダ	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	236kcal	526kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	196kcal	486kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	9.8g	11.7g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	740mg	741mg
カリウム	224mg	296mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	285mg	357mg	カリウム	474mg	546mg	
リン	131mg	208mg	リン	134mg	211mg	リン	84mg	161mg	リン	165mg	242mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん180g	ほっけ塩焼	★ごはん180g	カルビ丼の具		
	スナッペンどろ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ほっけ塩焼	麦	カルビ丼の具	麦		
	牛ごぼうの生薬煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	チンジャオロース	卵	アスパラ	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦		
	野菜の三杯酢	麦	中華サラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	肉じゃが煮	麦	野菜のバジルチーズ焼き	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	286kcal	576kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	22.8g	85.7g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	573mg	574mg
カリウム	460mg	532mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	580mg	652mg	
リン	145mg	222mg	リン	162mg	239mg	リン	199mg	276mg	リン	213mg	290mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	あぶらかれいみぞれ煮	麦	えび団子の炊き合せ	麦	鮮の青じそ焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	アンのカレー焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	さつま芋のコンソメ煮	麦	きのこソテー	麦	オニオンソテー	麦	ブロッコリー	麦		
	ナスの油炒め	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	旨みチンゲン菜	麦	カリフラワーの塩炒め	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	豚肉となめこのカレー炒め	麦	レモンかぼちゃ	麦	マリネネサラダ	麦	マリンネサラダ	麦	法蓮草とさつま芋の和風味	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	295kcal	585kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	17.3g	18.0g
炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	17.6g	80.5g	
ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	522mg	523mg	
カリウム	650mg	722mg	カリウム	632mg	704mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	361mg	433mg	
リン	222mg	299mg	リン	189mg	266mg	リン	203mg	280mg	リン	120mg	197mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	817kcal	1687kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	66.1g	254.8g	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	57.5g	246.2g
	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
	カリウム	1334mg	1550mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1415mg	1631mg
	リン	498mg	729mg	リン	485mg	716mg	リン	488mg	717mg	リン	498mg	729mg
	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	4.7g	4.7g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		943kcal	1813kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
たんぱく質		42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		46.6g	48.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		85.0g	273.7g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	80.5g	269.2g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
カリウム		1448mg	1664mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1528mg	1744mg
リン		504mg	735mg	リン	499mg	730mg	リン	492mg	723mg	リン	510mg	741mg
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	4.7g	4.7g
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	
	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	95.1g	283.8g
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1951mg	1954mg
	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1648mg	1864mg
	リン	504mg	735mg	リン	499mg	730mg	リン	492mg	723mg	リン	566mg	797mg
	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	4.9g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		5月31日(月)			6月1日(火)			6月2日(水)			6月3日(木)			6月4日(金)					
朝 食		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 白菜のスープ煮 マッシュポテト ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ナスの油炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 なめこと若芽のサッと煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	113kcal	394kcal	エネルギー	169kcal	438kcal	エネルギー	104kcal	383kcal	エネルギー	176kcal	443kcal	エネルギー	209kcal	474kcal			
	蛋白質	蛋白質	4.9g	11.4g	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	8.9g	14.6g			
	脂質	脂質	5.1g	6.8g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	12.9g	13.8g			
	炭水化物	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	10.6g	67.3g	炭水化物	10.7g	69.9g	炭水化物	10.3g	66.8g	炭水化物	15.5g	71.6g			
	ナトリウム	ナトリウム	407mg	848mg	ナトリウム	805mg	1248mg	ナトリウム	672mg	1115mg	ナトリウム	586mg	1030mg	ナトリウム	545mg	1006mg			
塩分	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g				
昼 食		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ピーマンのおかか和え ひじきと大豆の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの照焼 アスパラ インゲンと豚肉のトマト炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜の煮びたし コーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 オクラのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み スナップえんどう 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の梅和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	286kcal	552kcal	エネルギー	183kcal	456kcal	エネルギー	279kcal	553kcal	エネルギー	169kcal	447kcal	エネルギー	260kcal	527kcal			
	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	16.3g	22.3g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	13.8g	19.8g	蛋白質	15.0g	20.6g			
	脂質	脂質	13.2g	14.1g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	17.1g	18.1g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	14.3g	15.2g			
	炭水化物	炭水化物	28.1g	84.5g	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	18.5g	76.1g	炭水化物	15.4g	74.5g	炭水化物	16.6g	73.1g			
	ナトリウム	ナトリウム	951mg	1413mg	ナトリウム	849mg	1291mg	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	1035mg	1477mg	ナトリウム	1036mg	1479mg			
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.6g	3.8g				
夕 食		★やわらかごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 切干大根煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜のおろし煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 れんこんと人参の甘露煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵麦落 卵乳麦 麦 カブのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			麦え 麦 麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	246kcal	516kcal	エネルギー	235kcal	512kcal	エネルギー	237kcal	514kcal	エネルギー	251kcal	531kcal			
	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	14.5g	20.9g	蛋白質	8.8g	15.1g	蛋白質	10.5g	16.6g			
	脂質	脂質	18.0g	18.9g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	9.0g	10.7g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	11.3g	12.2g			
	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.4g	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	24.2g	80.6g	炭水化物	23.6g	81.7g	炭水化物	27.7g	87.2g			
	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1456mg	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	776mg	1219mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	701mg	1144mg			
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	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	662kcal	1476kcal	エネルギー	598kcal	1410kcal	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	582kcal	1404kcal	エネルギー	720kcal	1532kcal			
	蛋白質	蛋白質	31.9g	50.0g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	33.7g	52.2g	蛋白質	28.0g	46.2g	蛋白質	34.4g	51.8g			
	脂質	脂質	36.3g	39.8g	脂質	31.6g	34.5g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	30.4g	33.2g	脂質	38.5g	41.2g			
	炭水化物	炭水化物	53.1g	223.1g	炭水化物	48.2g	219.4g	炭水化物	53.4g	226.6g	炭水化物	49.3g	223.0g	炭水化物	59.8g	231.9g			
	ナトリウム	ナトリウム	2370mg	3717mg	ナトリウム	2453mg	3779mg	ナトリウム	2190mg	3519mg	ナトリウム	2595mg	3922mg	ナトリウム	2282mg	3629mg			
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g			

★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31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)			
朝 食	★全粥240g ツナの玉子とじ 白菜のスープ煮 マッシュポテト ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ナスの油炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g スクランブルエッグ ズッキーニのトマト炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 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	栄養価	
	エネルギー	113kcal	272kcal	169kcal	328kcal	104kcal	263kcal	176kcal	335kcal	209kcal	368kcal	
	蛋白質	4.9g	8.6g	6.7g	10.4g	6.0g	9.7g	5.4g	9.1g	8.9g	12.6g	
	脂質	5.1g	5.8g	10.5g	11.2g	4.2g	4.9g	12.5g	13.2g	12.9g	13.6g	
	炭水化物	11.9g	44.9g	10.6g	43.6g	10.7g	43.7g	10.3g	43.3g	15.5g	48.5g	
	ナトリウム	407mg	847mg	805mg	1245mg	672mg	1112mg	586mg	1026mg	545mg	985mg	
塩分	食塩相当量 1.0g	2.2g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.5g		
昼 食	★全粥240g 和風唐揚げ ピーマンのおかか和え ひじきと大豆の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g ホッケの照焼 アスパラ インゲンと豚肉のトマト炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜の煮びたし コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み スナッペンどう 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の梅和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 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	286kcal	445kcal	183kcal	342kcal	279kcal	438kcal	169kcal	328kcal	260kcal	419kcal	
	蛋白質	15.5g	19.2g	16.3g	20.0g	13.2g	16.9g	13.8g	17.5g	15.0g	18.7g	
	脂質	13.2g	13.9g	5.6g	6.3g	17.1g	17.8g	6.0g	6.7g	14.3g	15.0g	
	炭水化物	28.1g	61.1g	18.0g	51.0g	18.5g	51.5g	15.4g	48.4g	16.6g	49.6g	
	ナトリウム	951mg	1391mg	849mg	1289mg	742mg	1182mg	1035mg	1475mg	1053mg	1476mg	
塩分	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.6g	3.8g	食塩相当量 2.7g	3.8g		
夕 食	★全粥240g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 切干大根煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜のおろし煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 れんこんと人参の甘露煮 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜サラダ ★味噌汁		★全粥240g えびカツ 青じそパスタ 白菜ときのこの煮物 カブラワのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		麦え 麦 麦 乳麦落 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	263kcal	422kcal	246kcal	405kcal	235kcal	394kcal	237kcal	396kcal	251kcal	410kcal	
	蛋白質	11.5g	15.2g	8.2g	11.9g	14.5g	18.2g	8.8g	12.5g	10.5g	14.2g	
	脂質	18.0g	18.7g	15.5g	16.2g	9.0g	9.7g	11.9g	12.6g	11.3g	12.0g	
	炭水化物	13.1g	46.1g	19.6g	52.6g	24.2g	57.2g	23.6g	56.6g	27.7g	60.7g	
	ナトリウム	1012mg	1452mg	799mg	1239mg	776mg	1216mg	974mg	1414mg	701mg	1141mg	
塩分	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 1.8g	2.9g		
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	662kcal	1139kcal	598kcal	1075kcal	618kcal	1095kcal	582kcal	1059kcal	720kcal	1197kcal	
	蛋白質	31.9g	43.0g	31.2g	42.3g	33.7g	44.8g	28.0g	39.1g	34.4g	45.5g	
	脂質	36.3g	38.4g	31.6g	33.7g	30.3g	32.4g	30.4g	32.5g	38.5g	40.6g	
	炭水化物	53.1g	152.1g	48.2g	147.2g	53.4g	152.4g	49.3g	148.3g	59.8g	158.8g	
	ナトリウム	2370mg	3690mg	2453mg	3773mg	2190mg	3510mg	2595mg	3915mg	2299mg	3602mg	
	塩分	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 6.2g	9.7g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.6g	10.0g	食塩相当量 5.9g	9.2g	

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

	5月31日(月)			6月1日(火)			6月2日(水)			6月3日(木)			6月4日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	五色煮	乳麦		がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		
	若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	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	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	95kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	エネルギー	108kcal	282kcal
	蛋白質	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g
	脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	
ナトリウム	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
	大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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	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	189kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	
ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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	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	232kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	炭水化物	24.3g	62.7g	
ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	
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	516kcal	1038kcal	エネルギー	エネルギー	546kcal	1068kcal	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	エネルギー	525kcal	1047kcal
	蛋白質	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	17.7g	29.1g
	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	脂質	24.6g	26.7g	脂質	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	58.9g	174.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	ナトリウム	2157mg	3726mg	ナトリウム	ナトリウム	1846mg	3415mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g

★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