

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)		
朝食	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	
	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ホワイトソース	麦	白菜と厚揚げのどろみ煮	麦	麦	えのきのおろし和え	
	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	
	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	202kcal	456kcal	161kcal	434kcal	174kcal	440kcal	176kcal	433kcal	222kcal	476kcal	
たんぱく質	11.3g	16.4g	12.7g	19.0g	10.9g	16.7g	6.4g	11.4g	11.3g	16.4g	
脂質	7.8g	8.6g	5.8g	7.5g	8.8g	10.4g	10.3g	11.1g	13.3g	14.1g	
炭水化物	22.5g	76.9g	16.2g	72.0g	14.4g	69.3g	14.0g	69.0g	14.4g	68.8g	
ナトリウム	712mg	860mg	655mg	881mg	682mg	908mg	788mg	1016mg	676mg	824mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.7g	2.2g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のカレー風味焼	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	白菜の煮ひたし	麦	ネギ味噌炒め	麦	スナッフえんどう	麦	ヒーマンソテー	麦	麦	ツナめつさり煮	
	フロッコリーのサラダ	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	麦	フロッコリーの煮物	
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	206kcal	468kcal	248kcal	504kcal	282kcal	541kcal	172kcal	428kcal	200kcal	462kcal	
たんぱく質	15.9g	21.5g	13.5g	18.6g	12.4g	17.6g	15.8g	21.0g	13.7g	19.4g	
脂質	11.5g	12.4g	12.9g	13.7g	15.8g	17.1g	3.8g	4.5g	9.7g	10.6g	
炭水化物	9.5g	65.2g	18.3g	73.0g	22.1g	76.5g	17.9g	72.8g	14.3g	70.0g	
ナトリウム	630mg	876mg	802mg	1030mg	678mg	843mg	685mg	832mg	730mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.1g	1.7g	2.1g	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★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	★ごはん150g	赤魚のごま焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	チンゲン菜とヒーマンのソテー	麦	煮生酢	麦	インゲンソテー	麦	ミックソテー	麦	麦	人參クラッセ	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦	切干と鶏肉のオニオン炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	麦	鶏肉のすき焼き	
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	
	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	211kcal	467kcal	233kcal	487kcal	178kcal	439kcal	267kcal	531kcal	206kcal	462kcal	
たんぱく質	16.6g	21.7g	14.1g	19.2g	15.9g	21.3g	19.8g	25.5g	17.8g	22.9g	
脂質	10.9g	11.7g	13.2g	14.0g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	8.1g	8.9g	
炭水化物	10.4g	65.3g	14.1g	68.3g	11.5g	66.6g	9.4g	65.5g	15.2g	69.9g	
ナトリウム	662mg	889mg	696mg	844mg	658mg	886mg	680mg	907mg	792mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.1g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	619kcal	1391kcal	642kcal	1425kcal	634kcal	1420kcal	615kcal	1392kcal	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	43.8g	59.6g	40.3g	56.8g	39.2g	55.6g	42.0g	57.9g	42.8g	58.7g
	脂質	30.2g	32.7g	31.9g	35.2g	31.1g	35.0g	30.1g	32.5g	31.1g	33.6g
	炭水化物	42.4g	207.4g	48.6g	213.3g	48.0g	212.4g	41.3g	207.3g	43.9g	208.7g
	ナトリウム	2004mg	2625mg	2153mg	2755mg	2018mg	2637mg	2153mg	2755mg	2198mg	2800mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	5.5g	6.9g	5.1g	6.7g	5.4g	7.0g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1598kcal	839kcal	1622kcal	835kcal	1621kcal	813kcal	1590kcal	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	49.9g	65.7g	48.0g	64.5g	46.6g	63.0g	48.9g	64.8g	48.9g	64.8g
	脂質	37.3g	39.8g	38.9g	42.2g	38.1g	42.0g	37.1g	39.5g	38.2g	40.7g
	炭水化物	74.3g	239.3g	76.4g	241.1g	76.9g	241.3g	70.2g	236.2g	75.8g	240.6g
	ナトリウム	2078mg	2699mg	2229mg	2831mg	2095mg	2714mg	2227mg	2829mg	2272mg	2874mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.7g	7.1g	5.3g	6.9g	5.6g	7.2g	5.8g	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

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	
	豚肉と卵白のトマト炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	オムレツ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	
	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ホワイトソース	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	枝豆とかにかまの煮物	麦	
	菜の花とききのこの群味増和え		ぜんまいとミンチの煮物	麦	白菜と厚揚げののりみ煮	麦	麩の玉子とじ	麦	えのきのおろし和え	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	202kcal	395kcal	161kcal	354kcal	174kcal	367kcal	176kcal	369kcal	222kcal	415kcal	
たんぱく質	11.3g	14.6g	12.7g	16.0g	10.9g	14.2g	6.4g	9.7g	11.3g	14.6g	
脂質	7.8g	8.3g	5.8g	6.3g	8.8g	9.3g	10.3g	10.8g	13.3g	13.8g	
炭水化物	22.5g	64.4g	16.2g	58.1g	14.4g	56.3g	14.0g	55.9g	14.4g	56.3g	
ナトリウム	712mg	713mg	655mg	656mg	682mg	683mg	788mg	789mg	676mg	677mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	鶏肉のカレー風味焼	麦	マーボ豆腐	麦	メンチカツ	麦	白身魚の生姜煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	
	白菜の煮ひたし	麦	ネギ味噌炒め	麦	スナッフえんどう	麦	ヒーマンソテー	麦	ツナめつさり煮	麦	
	フロッコリーのサラダ	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	フロッコリーの煮物	麦	
	ドレッシング(小袋)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦		麦	切干と人参のハリハリ	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	206kcal	399kcal	248kcal	441kcal	282kcal	475kcal	172kcal	365kcal	200kcal	393kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	13.5g	16.8g	12.4g	15.7g	15.8g	19.1g	13.7g	17.0g	
脂質	11.5g	12.0g	12.9g	13.4g	15.8g	16.3g	3.8g	4.3g	9.7g	10.2g	
炭水化物	9.5g	51.4g	18.3g	60.2g	22.1g	64.0g	17.9g	59.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	630mg	631mg	802mg	803mg	678mg	679mg	685mg	686mg	730mg	731mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	サワラのバジルオリーブ焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの幽庵焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦	
	チンゲン菜とヒーマンのソテー	麦	煮生酢	麦	インゲンソテー	麦	ミックスソテー	麦	人参クラッセ	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦	切干と鶏肉のオニオン炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	鶏肉のすき焼き	麦	
	若芽としらすのおひたし	麦		麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	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	211kcal	404kcal	233kcal	426kcal	178kcal	371kcal	267kcal	460kcal	206kcal	399kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	14.1g	17.4g	15.9g	19.2g	19.8g	23.1g	17.8g	21.1g	
脂質	10.9g	11.4g	13.2g	13.7g	6.5g	7.0g	16.0g	16.5g	8.1g	8.6g	
炭水化物	10.4g	52.3g	14.1g	56.0g	11.5g	53.4g	9.4g	51.3g	15.2g	57.1g	
ナトリウム	662mg	663mg	696mg	697mg	658mg	659mg	680mg	681mg	792mg	793mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	619kcal	1198kcal	642kcal	1221kcal	634kcal	1213kcal	615kcal	1194kcal	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	40.3g	50.2g	39.2g	49.1g	42.0g	51.9g	42.8g	52.7g
	脂質	30.2g	31.7g	31.9g	33.4g	31.1g	32.6g	30.1g	31.6g	31.1g	32.6g
	炭水化物	42.4g	168.1g	48.6g	174.3g	48.0g	173.7g	41.3g	167.0g	43.9g	169.6g
	ナトリウム	2004mg	2007mg	2153mg	2156mg	2018mg	2021mg	2153mg	2156mg	2198mg	2201mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	839kcal	1418kcal	835kcal	1414kcal	813kcal	1392kcal	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	48.0g	57.9g	46.6g	56.5g	48.9g	58.8g	48.9g	58.8g
	脂質	37.3g	38.8g	38.9g	40.4g	38.1g	39.6g	37.1g	38.6g	38.2g	39.7g
	炭水化物	74.3g	200.0g	76.4g	202.1g	76.9g	202.6g	70.2g	195.9g	75.8g	201.5g
	ナトリウム	2078mg	2081mg	2229mg	2232mg	2095mg	2098mg	2227mg	2230mg	2272mg	2275mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦		
	さつま芋の甘露煮	麦	野菜の下マト煮	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	スイートパンプ	麦		
	野菜サラダ		春雨フルーツサラダ	卵	マリーネサラダ	卵麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦		
	トレッシング(小袋)											
	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	227kcal	470kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	6.8g	7.4g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	34.7g	87.5g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	334mg	335mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	628mg	629mg	
カリウム	541mg	602mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	
リン	113mg	178mg	リン	64mg	129mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	ブリの塩焼	卵乳麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	天津飯の具	卵乳麦		
	ワインときのこの炒め物	卵麦	アスパラ	麦	人参シヤト	麦	切干天根煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦		
	和風マヨネーズ和え	卵麦	パスタのクリーム煮	卵麦	赤玉南瓜煮	卵麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	マセドニアンサラダ	卵		
			ごぼうのごま酢和え	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	392kcal	635kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.3g	80.1g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	697mg	758mg	カリウム	270mg	331mg	
リン	144mg	209mg	リン	131mg	196mg	リン	164mg	229mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	えびカツ	麦え	鶏のカレー照煮込み	麦	マニホナス	麦	白身フライ	麦	チキンピカタ	卵麦		
	法蓮草ソテー	卵麦	ミックスソテー	卵麦	白菜と厚揚げののり煮	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	トマトソース	卵麦		
	ナスの炒り煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	大根なます	麦	キャベツソテー	卵麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	明太ポテトサラダ	卵麦					野菜のソース煮込み	卵麦		
									ミックスマカロニサラダ	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	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g
脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	
ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	585mg	586mg	
カリウム	439mg	500mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	500mg	561mg	
リン	148mg	213mg	リン	153mg	218mg	リン	140mg	205mg	リン	185mg	250mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	61.1g	62.9g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	81.5g	239.9g
	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1602mg	1605mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1957mg	1960mg
	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1166mg	1349mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1168mg	1351mg
	リン	405mg	600mg	リン	348mg	543mg	リン	390mg	585mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1078kcal
たんぱく質		26.1g	38.4g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		60.0g	61.8g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	63.0g	64.7g
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	97.0g	255.4g
ナトリウム		1866mg	1869mg	ナトリウム	1605mg	1608mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1960mg	1963mg
カリウム		1499mg	1682mg	カリウム	1222mg	1405mg	カリウム	1654mg	1837mg	カリウム	1228mg	1411mg
リン		412mg	607mg	リン	354mg	549mg	リン	393mg	588mg	リン	427mg	622mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 大根と落の汁煮 レインボー春雨		★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 土草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		
	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	255kcal	545kcal	228kcal	518kcal	155kcal	445kcal	195kcal	485kcal	236kcal	526kcal
	たんぱく質	7.4g	12.3g	6.6g	11.5g	9.0g	13.9g	9.2g	14.1g	9.3g	14.2g
	脂質	16.4g	17.1g	16.2g	16.9g	6.0g	6.7g	11.1g	11.8g	10.4g	11.1g
	炭水化物	18.4g	81.3g	13.1g	76.0g	17.5g	80.4g	15.5g	78.4g	27.5g	90.4g
	ナトリウム	540mg	541mg	389mg	390mg	723mg	724mg	541mg	542mg	647mg	648mg
	カリウム	383mg	455mg	261mg	333mg	426mg	498mg	486mg	558mg	568mg	640mg
	リン	107mg	184mg	79mg	156mg	165mg	242mg	136mg	213mg	149mg	226mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ギョウザ かぼちゃの揚げ煮 切干と大根のハリハリ		★ごはん180g ほうけ塩焼 人参のレモン煮 鶏肉の青じそ南蛮 スパゲティサラダ		★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のパジルチーズ焼き		★ごはん180g さわら南蛮焼 スナッペンとう 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ		
	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	330kcal	620kcal	274kcal	564kcal	357kcal	647kcal	303kcal	593kcal	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	13.7g	18.6g	17.0g	21.9g	15.0g	19.9g	15.8g	20.7g
	脂質	22.0g	22.7g	12.2g	12.9g	20.7g	21.4g	16.0g	16.7g	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	25.6g	88.5g	23.8g	86.7g	25.0g	87.9g	19.3g	82.2g
	ナトリウム	767mg	762mg	562mg	563mg	679mg	680mg	793mg	794mg	725mg	726mg
	カリウム	560mg	632mg	547mg	619mg	483mg	555mg	711mg	783mg	536mg	608mg
	リン	187mg	264mg	185mg	262mg	220mg	297mg	202mg	279mg	224mg	301mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンジャオロース インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め マリネサラダ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ポークツンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	257kcal	547kcal	308kcal	598kcal	283kcal	573kcal	315kcal	605kcal	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	18.8g	23.7g	16.4g	21.3g	16.4g	21.3g	13.7g	18.6g
	脂質	9.4g	10.1g	19.4g	20.7g	18.0g	18.7g	15.0g	15.7g	16.1g	16.8g
	炭水化物	28.6g	91.5g	14.7g	77.6g	12.7g	75.6g	27.8g	90.7g	17.8g	80.7g
	ナトリウム	780mg	781mg	677mg	678mg	597mg	598mg	667mg	668mg	642mg	643mg
	カリウム	629mg	701mg	602mg	674mg	521mg	593mg	428mg	500mg	504mg	576mg
	リン	189mg	202mg	202mg	279mg	79mg	156mg	193mg	270mg	177mg	254mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンジャオロース インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め マリネサラダ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ポークツンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	1712kcal	810kcal	1680kcal	795kcal	1665kcal	813kcal	1683kcal	807kcal	1677kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.1g	53.8g	42.4g	57.1g	40.6g	55.3g	38.8g	53.5g
	脂質	47.8g	49.9g	47.8g	49.9g	44.7g	46.8g	42.1g	44.2g	43.7g	45.8g
	炭水化物	63.3g	252.0g	53.4g	242.1g	54.0g	242.7g	68.3g	257.0g	64.6g	253.3g
	ナトリウム	2087mg	2090mg	1628mg	1631mg	1999mg	2002mg	2001mg	2004mg	2014mg	2017mg
	カリウム	1572mg	1788mg	1410mg	1626mg	1430mg	1646mg	1625mg	1841mg	1608mg	1824mg
	リン	483mg	714mg	466mg	697mg	464mg	695mg	531mg	762mg	550mg	781mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	4.1g	4.1g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	970kcal	1840kcal	936kcal	1806kcal	891kcal	1761kcal	941kcal	1811kcal	903kcal	1773kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.7g	54.4g	43.2g	57.9g	41.4g	56.1g	39.6g	54.3g
	脂質	48.0g	50.1g	48.0g	50.1g	44.9g	47.0g	42.3g	44.4g	43.9g	46.0g
	炭水化物	94.2g	282.9g	83.9g	272.6g	77.0g	265.7g	99.2g	287.9g	87.6g	276.3g
	ナトリウム	2093mg	2096mg	1630mg	1633mg	2005mg	2008mg	2007mg	2010mg	2020mg	2023mg
	カリウム	1692mg	1908mg	1524mg	1740mg	1543mg	1759mg	1745mg	1961mg	1721mg	1937mg
	リン	497mg	728mg	472mg	703mg	476mg	707mg	545mg	776mg	562mg	793mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	4.1g	4.1g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g

※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

		3月28日(月)			3月29日(火)			3月30日(水)			3月31日(木)			4月1日(金)					
朝 食		★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 大根と人参のきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			卵乳麦 鶏大豆 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 五色煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	143kcal	408kcal	エネルギー	145kcal	415kcal	エネルギー	124kcal	394kcal	エネルギー	150kcal	425kcal	エネルギー	136kcal	406kcal			
	蛋白質	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	9.7g	15.6g	蛋白質	6.9g	12.9g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	6.7g	12.5g			
	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	7.6g	8.5g			
	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	12.1g	68.9g	炭水化物	10.3g	68.6g	炭水化物	11.1g	68.1g			
	ナトリウム	ナトリウム	560mg	1021mg	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	663mg	1107mg	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	763mg	1204mg			
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g				
昼 食		★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー ジャガ玉煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) ナスと麩の炒め煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 トマト煮込みハンバーグ スナッペンとう 切干大根のカレーきんぴら マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 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	258kcal	529kcal	エネルギー	303kcal	578kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	222kcal	494kcal	エネルギー	269kcal	537kcal			
	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	13.0g	19.4g	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	9.3g	15.0g			
	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	19.9g	20.8g	脂質	9.0g	10.7g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	13.3g	14.2g			
	炭水化物	炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	17.6g	75.9g	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	15.3g	72.7g	炭水化物	25.7g	82.5g			
	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1226mg	ナトリウム	875mg	1329mg	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	1009mg	1453mg	ナトリウム	786mg	1229mg			
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g				
夕 食		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 塩枝豆 フロッキーとハムのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークジンジャー さつま揚げの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			麦 麦 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	252kcal	518kcal	エネルギー	189kcal	460kcal	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	234kcal	511kcal			
	蛋白質	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	12.2g	18.6g			
	脂質	脂質	11.5g	12.4g	脂質	8.8g	10.2g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	9.6g	11.3g			
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.2g	炭水化物	19.8g	76.0g	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	25.8g	82.1g	炭水化物	24.6g	81.1g			
	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1455mg	ナトリウム	766mg	1174mg	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	959mg	1401mg			
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g				
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	653kcal	1455kcal	エネルギー	637kcal	1453kcal	エネルギー	640kcal	1453kcal	エネルギー	650kcal	1463kcal	エネルギー	639kcal	1454kcal			
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.2g	蛋白質	29.8g	47.3g	蛋白質	32.1g	50.3g	蛋白質	29.8g	47.4g	蛋白質	28.2g	46.1g			
	脂質	脂質	31.7g	34.4g	脂質	34.8g	38.0g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	35.4g	38.1g	脂質	30.5g	34.0g			
	炭水化物	炭水化物	56.6g	226.3g	炭水化物	51.3g	223.0g	炭水化物	49.9g	219.6g	炭水化物	51.4g	223.4g	炭水化物	61.4g	231.7g			
	ナトリウム	ナトリウム	2356mg	3702mg	ナトリウム	2264mg	3567mg	ナトリウム	2287mg	3614mg	ナトリウム	2515mg	3844mg	ナトリウム	2508mg	3834mg			
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.3g	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。

お食事の作り方

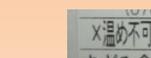


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	鶏大豆	★全粥240g	がんとどきの含め煮	★全粥240g	厚揚げのそぼろ煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	
	麺と豚肉のチャンプルー	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	五色煮	麦	白菜のスープ煮	卵麦	
	大根と人参のきんぴら	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	煮し鶏の醤油マヨネーズ	麦	春菊のおかか和え	卵麦	
	一夜漬(白菜人参)	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	栄養価
	エネルギー	143kcal	302kcal	145kcal	304kcal	124kcal	283kcal	150kcal	309kcal	136kcal	295kcal
蛋白質	7.2g	10.9g	9.7g	13.4g	6.9g	10.6g	6.7g	10.4g	6.7g	10.4g	
脂質	6.9g	7.6g	6.1g	6.8g	5.7g	6.4g	8.9g	9.6g	7.6g	8.3g	
炭水化物	12.3g	45.3g	13.9g	46.9g	12.1g	45.1g	10.3g	43.3g	11.1g	44.1g	
ナトリウム	560mg	1000mg	623mg	1063mg	663mg	1103mg	531mg	971mg	763mg	1203mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.4g	2.5g	1.9g	3.1g	
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	
	メンチカツ	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	アジのみりん焼	麦	天津飯の具(関西風)	卵乳麦	トマト煮込みハンバーグ	乳麦	
	インゲンソテー	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	スナッフえんどう	乳麦	
	赤玉南瓜煮	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	ジャガ玉煮	卵麦	若芽としらすのおひたし	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
	大根と青菜の柚子和え	麦	★味噌汁	麦	マリネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
	★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	栄養価
エネルギー	258kcal	417kcal	303kcal	462kcal	211kcal	370kcal	222kcal	381kcal	269kcal	428kcal	
蛋白質	7.7g	11.4g	12.2g	15.9g	13.0g	16.7g	9.0g	12.7g	9.3g	13.0g	
脂質	13.3g	14.0g	19.9g	20.6g	9.0g	9.7g	13.5g	14.2g	13.3g	14.0g	
炭水化物	26.4g	59.4g	17.6g	50.6g	19.1g	52.1g	15.3g	48.3g	25.7g	58.7g	
ナトリウム	784mg	1224mg	875mg	1315mg	753mg	1193mg	1009mg	1449mg	786mg	1226mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	
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	
	あぶらかれい味噌煮		豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	照焼チキン	麦	ポークジンジャー	麦	
	人参グラッセ	乳麦	きのこあん	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	塩枝豆		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
	中華うま煮	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	プロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	ごぼうのごま酢和え	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	栄養価
エネルギー	252kcal	411kcal	189kcal	348kcal	305kcal	464kcal	278kcal	437kcal	234kcal	393kcal	
蛋白質	18.1g	21.8g	7.9g	11.6g	12.2g	15.9g	14.1g	17.8g	12.2g	15.9g	
脂質	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	19.4g	20.1g	13.0g	13.7g	9.6g	10.3g	
炭水化物	17.9g	50.9g	19.8g	52.8g	18.7g	51.7g	25.8g	58.8g	24.6g	57.6g	
ナトリウム	1012mg	1452mg	766mg	1206mg	871mg	1311mg	975mg	1415mg	959mg	1399mg	
塩分	2.6g	3.7g	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	2.4g	3.6g	
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	栄養価
	エネルギー	653kcal	1130kcal	637kcal	1114kcal	640kcal	1117kcal	650kcal	1127kcal	639kcal	1116kcal
	蛋白質	33.0g	44.1g	29.8g	40.9g	32.1g	43.2g	29.8g	40.9g	28.2g	39.3g
	脂質	31.7g	33.8g	34.8g	36.9g	34.1g	36.2g	35.4g	37.5g	30.5g	32.6g
	炭水化物	56.6g	155.6g	51.3g	150.3g	49.9g	148.9g	51.4g	150.4g	61.4g	160.4g
	ナトリウム	2356mg	3676mg	2264mg	3584mg	2287mg	3607mg	2515mg	3835mg	2508mg	3828mg
	塩分	6.0g	9.3g	5.7g	9.1g	5.8g	9.1g	6.5g	9.8g	6.3g	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。

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

	3月28日(月)			3月29日(火)			3月30日(水)			3月31日(木)			4月1日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	フロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	脂質	2.3g	3.0g	脂質	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	炭水化物	12.5g	50.9g
ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★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	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
	大根の千切煮	乳麦		ハムとフロコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	364kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.8g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	
ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	
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	439kcal	961kcal	エネルギー	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	蛋白質	19.8g	31.2g
	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	脂質	28.4g	30.5g	脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	脂質	21.1g	23.2g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	炭水化物	50.0g	165.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	ナトリウム	2189mg	3758mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.6g

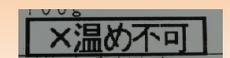
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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