

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8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	
	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	
	若竹煮	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え	白菜と麩のすずし	旨みチンゲン菜	麦	レンガぼちや	麦	春菊のなめこ和え	麦	春菊のなめこ和え	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	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	163kcal	417kcal	182kcal	438kcal	160kcal	422kcal	167kcal	426kcal	190kcal	445kcal	
たんぱく質	11.5g	16.6g	13.4g	18.6g	9.0g	14.7g	7.4g	12.6g	12.9g	17.9g	
脂質	8.6g	9.4g	9.9g	10.6g	5.8g	6.7g	7.9g	9.2g	7.7g	8.5g	
炭水化物	11.9g	66.1g	9.4g	64.3g	17.8g	73.5g	17.5g	71.9g	17.2g	71.8g	
ナトリウム	681mg	829mg	651mg	798mg	642mg	868mg	500mg	685mg	608mg	837mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	1.7g	2.0g	1.6g	2.2g	1.3g	1.7g	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	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	塩タレホーク	乳麦	塩タレホーク	
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	アスパラ	乳麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	乳麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	
	南瓜とツナのサラダ	キャベツの塩昆布和え	麦	野菜サラダ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	菜の花とツナのま子和え	麦	菜の花とツナのま子和え	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(小袋)	卵麦	マヨネーズ(小袋)	卵麦	春菊のおかか和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	240kcal	503kcal	221kcal	477kcal	234kcal	488kcal	239kcal	507kcal	262kcal	528kcal	
たんぱく質	9.3g	14.9g	15.8g	20.9g	16.8g	21.9g	18.4g	24.3g	16.4g	22.2g	
脂質	14.0g	14.9g	11.0g	11.8g	12.4g	13.2g	10.9g	12.5g	15.1g	16.7g	
炭水化物	20.0g	75.8g	14.9g	69.8g	13.9g	68.3g	16.8g	72.1g	13.9g	68.8g	
ナトリウム	744mg	971mg	699mg	926mg	773mg	921mg	725mg	952mg	748mg	974mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	2.0g	2.3g	1.8g	2.4g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
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	
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	卵麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	炊き合せ	麦	炊き合せ	
	ひじきと挽肉の炒め物	竹輪と菜の花の煮物	麦	オニオンソテー	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	
	チンジャオロース	フロコリーのオムレツ	卵麦	肉豆腐煮	麦	カリフラワーのピクルス	麦	白菜の煮ひたし	麦	白菜の煮ひたし	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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	222kcal	488kcal	217kcal	484kcal	233kcal	500kcal	209kcal	471kcal	184kcal	438kcal	
たんぱく質	18.1g	24.0g	11.9g	17.8g	18.4g	24.2g	14.3g	19.9g	11.7g	16.8g	
脂質	10.1g	11.7g	11.7g	12.8g	11.9g	13.5g	10.9g	11.9g	9.9g	10.7g	
炭水化物	14.3g	69.2g	18.4g	74.3g	13.7g	68.7g	13.1g	68.3g	12.7g	66.9g	
ナトリウム	693mg	919mg	845mg	1072mg	797mg	1024mg	651mg	881mg	774mg	922mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.1g	2.7g	2.0g	2.6g	1.7g	2.2g	2.0g	2.3g	
合計	エネルギー	625kcal	1408kcal	620kcal	1399kcal	627kcal	1410kcal	615kcal	1404kcal	636kcal	1411kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	41.1g	57.3g	44.2g	60.8g	40.1g	56.8g	41.0g	56.9g
	脂質	32.7g	36.0g	32.6g	35.2g	30.1g	33.4g	29.7g	33.6g	32.7g	35.9g
	炭水化物	46.2g	211.1g	42.7g	208.4g	45.4g	210.5g	47.4g	212.3g	43.8g	207.5g
	ナトリウム	2118mg	2719mg	2195mg	2796mg	2212mg	2813mg	1876mg	2518mg	2130mg	2733mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.6g	7.1g	5.6g	7.1g	4.8g	6.3g	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1607kcal	827kcal	1606kcal	825kcal	1608kcal	812kcal	1601kcal	843kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.8g	63.4g	47.2g	63.4g	51.1g	67.7g	47.8g	64.5g	47.1g	63.0g
	脂質	39.7g	43.0g	39.7g	42.3g	37.1g	40.4g	36.7g	40.6g	39.8g	43.0g
	炭水化物	74.4g	239.3g	74.6g	240.3g	74.3g	239.4g	75.2g	240.1g	75.7g	239.4g
	ナトリウム	2194mg	2795mg	2269mg	2870mg	2286mg	2887mg	1952mg	2594mg	2204mg	2807mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.8g	7.3g	5.8g	7.3g	5.0g	6.5g	5.6g	7.1g	

※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

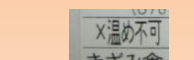


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の壬子とじ		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じやが煮 旨みチンゲン菜		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンがぼちや		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え			
	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	163kcal	356kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	500mg	501mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 春菊のおかか和え		★ごはん120g 塩タレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え			
	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	240kcal	433kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.9g	11.4g
炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	725mg	726mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 フロッキーのカママヨネーズ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g 炊き合せ 法蓮草と油揚げの煮物 白菜の煮ひたし			
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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	13.1g	55.0g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	651mg	652mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	625kcal	1204kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	47.4g	173.1g
ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。
 ※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

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さつぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とソナのサラダ		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 ナスの炒り煮 キャベツの白ドレ和え						
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	222kcal	465kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	22.9g	75.7g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	467mg	468mg
	カリウム	498mg	559mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	132mg	197mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	137mg	202mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め コーンサラダ		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 マニホ春雨 キャロットエッグ		★ごはん150g カレイの照焼 オクラのペロシナーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボニサラダ		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ						
	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	397kcal	640kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	24.1g	76.9g
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	155mg	220mg	リン	132mg	197mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶) 15g		◎ハイナツプル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイナツプル(缶) 15g						
	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 鱈の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ		★ごはん150g アンのカレー焼 人参のレモン煮 きんぴら マカロニとパプリカのサラダ						
	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	282kcal	525kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	306kcal	549kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	21.0g	21.1g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	14.3g	18.4g
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	7.0g	7.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	28.5g	81.3g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	660mg	721mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	412mg	473mg
	リン	193mg	258mg	リン	178mg	243mg	リン	141mg	206mg	リン	151mg	216mg	リン	182mg	247mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 鱈の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ		★ごはん150g アンのカレー焼 人参のレモン煮 きんぴら マカロニとパプリカのサラダ						
	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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	30.4g	42.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	75.5g	233.9g
	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1643mg	1646mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1868mg	1871mg
	カリウム	1742mg	1925mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	480mg	675mg	リン	404mg	599mg	リン	409mg	604mg	リン	459mg	654mg	リン	431mg	626mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
	たんぱく質	30.4g	42.3g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.7g	249.1g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1798mg	1981mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1531mg	1720mg	カリウム	1575mg	1758mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	486mg	681mg	リン	407mg	602mg	リン	416mg	611mg	リン	465mg	660mg	リン	434mg	629mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。
 ※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

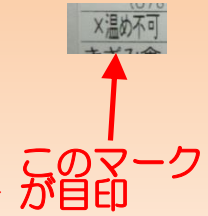


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	大根と鶏肉の味噌煮	麦	オムレツ	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦		
	えのきのきんぴら	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ケチャップ(小袋)	麦	人参じりしり	麦	釜時豆煮	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	れんこんサラダ	卵	白菜と豚肉の煮びたし	麦	マカロニマリネサラダ	卵	ブロッコリーのサラダ	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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	24.2g	87.1g
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	704mg	705mg	
カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	456mg	528mg	
リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	132mg	209mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	牛焼肉炒め	麦	さばみりん干焼	麦	和風唐揚げ	麦	サワラのおろし煮	麦	チキンピカタ	卵		
	高野豆腐の味噌煮	卵	人参のきんぴら	麦	コーンソテー	麦	野菜のソース煮込み	麦	トマトソース	麦		
	春菊のなめこ和え	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	たたきごぼう	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
			コンニクスロニサラダ	卵	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵			ハムと春雨のサラダ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.2g	18.7g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	27.0g	89.9g
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	458mg	530mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	648mg	720mg	
リン	182mg	259mg	リン	187mg	264mg	リン	189mg	266mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)	150g	◎ハイナツプル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎ハイナツプル(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	カレイの竜田揚	麦	ギニマカレイのルー	麦	ポツケの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦		
	きのこソテー	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	麦	一口ナスのオランダ煮	麦		
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプルー	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		
	大根なます	麦			インゲンのごま和え	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	293kcal	583kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	257kcal	547kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.8g	16.5g
炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	32.6g	95.5g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	14.5g	77.4g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	552mg	553mg	
カリウム	477mg	549mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	761mg	833mg	カリウム	450mg	522mg	
リン	222mg	299mg	リン	176mg	253mg	リン	256mg	333mg	リン	179mg	256mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	809kcal	1679kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	65.7g	254.4g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	1958mg	1961mg
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1554mg	1770mg
	リン	564mg	795mg	リン	522mg	753mg	リン	584mg	815mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		905kcal	1775kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		46.6g	48.7g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.5g	46.6g
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	88.7g	277.4g
ナトリウム		1879mg	1882mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1964mg	1967mg
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1667mg	1883mg
リン		576mg	807mg	リン	528mg	759mg	リン	598mg	829mg	リン	523mg	754mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	905kcal	1775kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1964mg	1967mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1667mg	1883mg
	リン	576mg	807mg	リン	528mg	759mg	リン	598mg	829mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏ごぼう	麦	★やわらかごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
		切干と焼肉のオイスター炒め	麦		ナスの油炒め	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		金時豆煮	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落	
		キャベツの白ドレ和え	卵麦		一夜漬(大根人参)	麦		春雨の酢の物	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		バンサンスー	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	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	121kcal	402kcal	エネルギー	148kcal	429kcal	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	131kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.8g	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	6.8g	13.1g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	7.3g	13.2g
脂質	脂質	9.4g	10.3g	脂質	5.6g	7.3g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	5.0g	5.9g	
炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	9.5g	66.8g	炭水化物	14.0g	73.1g	炭水化物	20.4g	76.7g	炭水化物	15.7g	74.8g	
ナトリウム	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	530mg	971mg	ナトリウム	634mg	1075mg	ナトリウム	382mg	845mg	ナトリウム	771mg	1212mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★やわらかごはん180g	アジの昆布醤油焼	麦	★やわらかごはん180g	キャベツメンチ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	かれい塩焼	麦	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦	
		かぼちやのゴマ煮	麦		オニオンソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		麩とえのきのさつと煮	麦	
		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		大根とえのきのきんぴら	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
		★味噌汁	麦		麩と若芽の酢の物	麦		菜の花と人参の白和え	麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		★すまし汁	卵麦	
	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	256kcal	527kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	261kcal	532kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	268kcal	533kcal
蛋白質	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	13.5g	18.9g	
脂質	脂質	15.9g	16.8g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	16.1g	17.4g	
炭水化物	炭水化物	19.3g	76.6g	炭水化物	14.1g	70.8g	炭水化物	24.9g	82.1g	炭水化物	11.1g	67.3g	炭水化物	17.6g	73.3g	
ナトリウム	ナトリウム	704mg	1146mg	ナトリウム	959mg	1401mg	ナトリウム	684mg	1127mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	656mg	1064mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g	サワラの梅タレ焼	麦	★やわらかごはん180g	肉団子と野菜のクリーム煮	卵乳麦	★やわらかごはん180g	甘辛チキン	麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★やわらかごはん180g	カルビ丼の具	麦落	
		人参のきんぴら	麦		大豆と人参の煮物	麦		アスパラ	麦		キヌサヤ	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦	
		豚肉豆腐	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		豆腐のかい風あんかけ	卵麦		若芽の酢の物	麦	
		法蓮草とツナのトマトマリネ	麦		★味噌汁	麦		なすの中華風南蛮漬	麦		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		★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	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	213kcal	479kcal	エネルギー	335kcal	604kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	206kcal	483kcal	エネルギー	321kcal	588kcal
蛋白質	蛋白質	16.8g	22.5g	蛋白質	14.2g	20.3g	蛋白質	14.7g	20.5g	蛋白質	7.9g	14.2g	蛋白質	10.6g	16.4g	
脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	15.5g	16.5g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	17.7g	18.6g	
炭水化物	炭水化物	13.0g	69.3g	炭水化物	33.8g	90.3g	炭水化物	11.2g	67.6g	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	29.2g	85.9g	
ナトリウム	ナトリウム	979mg	1449mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	1037mg	1506mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
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	639kcal	1442kcal	エネルギー	668kcal	1485kcal	エネルギー	659kcal	1477kcal	エネルギー	669kcal	1478kcal	エネルギー	720kcal	1531kcal
	蛋白質	蛋白質	32.2g	49.3g	蛋白質	36.1g	54.6g	蛋白質	30.4g	48.3g	蛋白質	34.3g	52.0g	蛋白質	31.4g	48.5g
	脂質	脂質	35.1g	37.8g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	36.4g	39.2g	脂質	36.9g	40.4g	脂質	38.8g	41.9g
	炭水化物	炭水化物	46.0g	216.0g	炭水化物	57.4g	227.9g	炭水化物	50.1g	222.8g	炭水化物	49.2g	218.2g	炭水化物	62.5g	234.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2270mg	3624mg	ナトリウム	2303mg	3629mg	ナトリウム	2134mg	3460mg	ナトリウム	1947mg	3294mg	ナトリウム	2464mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.3g	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

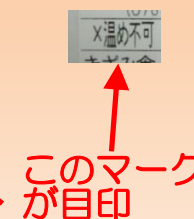


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)							
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	鶏ごぼう	麦	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	金時豆煮	麦	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落		
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	卵麦	一夜漬(大根人参)	麦	麦	春雨の酢の物	麦	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	麦	バンサンスー	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.3g	11.0g
脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	5.0g	5.7g	
炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	15.7g	48.7g	
ナトリウム	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	530mg	970mg	ナトリウム	634mg	1074mg	ナトリウム	382mg	822mg	ナトリウム	771mg	1211mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★全粥240g	アジの昆布醤油焼	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	かれい塩焼	麦	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦	
	かぼちゃのゴマ煮	麦	麦	オニオンソテー	乳麦	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	麦	麩とえのきのさつと煮	麦		
	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦	卵麦	豚肉とさくらげの卵炒め	卵乳麦	卵乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	キャベツのピーナツツ和え	麦落		
	★味噌汁	麦	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麦	菜の花と人参の白和え	麦	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	256kcal	415kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	268kcal	427kcal
蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	
脂質	脂質	15.9g	16.6g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.1g	16.8g	
炭水化物	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	
ナトリウム	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	959mg	1399mg	ナトリウム	684mg	1124mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	656mg	1096mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
夕 食	★全粥240g	サワラの梅タレ焼	麦	★全粥240g	肉団子と野菜のクリーム煮	卵乳麦	★全粥240g	甘辛チキン	麦	★全粥240g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★全粥240g	カルビ丼の具	麦落	
	人参のきんぴら	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	アスパラ	麦	麦	キヌサヤ	卵麦	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦		
	豚肉豆腐	麦	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	卵麦	若芽の酢の物	麦		
	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	麦	ブロックリーのツナマヨ和え	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	213kcal	372kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	321kcal	480kcal
蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	
脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	17.7g	18.4g	
炭水化物	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	29.2g	62.2g	
ナトリウム	ナトリウム	979mg	1419mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	1037mg	1477mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	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	639kcal	1116kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	720kcal	1197kcal
	蛋白質	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	31.4g	42.5g
	脂質	脂質	35.1g	37.2g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	38.8g	40.9g
	炭水化物	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	62.5g	161.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2303mg	3623mg	ナトリウム	2134mg	3454mg	ナトリウム	1947mg	3267mg	ナトリウム	2464mg	3784mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★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。

お食事の作り方

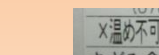


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月4日(月)			4月5日(火)			4月6日(水)			4月7日(木)			4月8日(金)							
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の干切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦						
	若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	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	91kcal	265kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g
脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	
ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	
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		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦						
	黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦						
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	209kcal	383kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	
脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	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							
	白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦						
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦						
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	140kcal	314kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal
蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	
脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	
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	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物	22.4g	60.8g	
ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	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	2.2g	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	440kcal	962kcal	エネルギー	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal
	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	20.1g	22.2g	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	脂質	27.2g	29.3g	脂質	脂質	24.6g	26.7g	脂質	脂質	24.7g	26.8g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg
塩分	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	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。

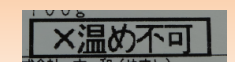
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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