

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)																																			
朝食	★ごはん150g	厚揚げ玉子	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	野菜のごま和え	★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	高野豆腐インゲン煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	卵麦	キャベツとツナの炒め物	★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	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	172kcal	439kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	154kcal	414kcal	エネルギー	131kcal	385kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	エネルギー	172kcal	438kcal																										
	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	11.7g	17.5g	たんぱく質	11.7g	17.5g																										
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	4.3g	5.1g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.7g	10.3g																										
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	12.2g	67.1g	炭水化物	12.2g	67.1g																											
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	461mg	715mg	ナトリウム	581mg	749mg	ナトリウム	658mg	884mg	ナトリウム	658mg	884mg																											
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g																											
昼食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵麦	スナッフスんどろ	卵麦	鶏肉のすき焼き	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	つま塩キャベツ	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	大葉と人参の和え物	卵麦	★すまし汁(椎茸・鰯系玉子)	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	乳麦	人参クラッセ	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	インゲンのごま和え	★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	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	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	おかず	ご飯セット												
	エネルギー	265kcal	524kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	263kcal	517kcal											
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.8g	19.8g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	18.3g	23.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	18.3g	23.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	18.3g	23.4g											
	脂質	13.4g	14.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.9g	13.7g											
炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.1g	73.5g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.1g	73.5g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.1g	73.5g												
ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	767mg	932mg	ナトリウム	682mg	910mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	852mg	1000mg	ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	852mg	1000mg	ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	852mg	1000mg												
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g												
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g																																		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g																																		
夕食	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	卵麦	オニオンソテー	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	菜の花ときのこの和え物	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★ごはん150g	カレーのカレー焼	卵麦	キヌサヤ	卵麦	豚肉と天根の煮物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	卵麦	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵麦	フックリーのカンエカマヨネーズ	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)
	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	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	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	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	197kcal	464kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	272kcal	535kcal	エネルギー	209kcal	473kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	272kcal	535kcal	エネルギー	209kcal	473kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	272kcal	535kcal	エネルギー	209kcal	473kcal					
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.5g	17.1g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.5g	17.1g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	16.2g	21.8g					
	脂質	9.2g	10.3g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	9.2g	10.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	9.2g	10.3g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.7g	15.6g					
炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	10.3g	66.4g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	17.7g	73.8g	炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	17.7g	73.8g	炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	10.3g	66.4g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	17.7g	73.5g						
ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	380mg	607mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	726mg	953mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	726mg	953mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	380mg	607mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	810mg	1037mg						
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.0g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.0g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g						
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	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	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	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	634kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	644kcal	1417kcal	エネルギー	657kcal	1440kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	644kcal	1417kcal	エネルギー	657kcal	1440kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	644kcal	1417kcal	エネルギー	657kcal	1440kcal								
	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	40.2g	56.7g	たんぱく質	43.2g	58.8g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	41.5g	58.0g	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	43.2g	58.8g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	41.5g	58.0g	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	40.2g	56.7g	たんぱく質	43.2g	58.8g								
	脂質	30.4g	34.4g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	32.5g	35.8g	脂質	30.4g	34.4g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	32.5g	35.8g	脂質	30.4g	34.4g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g								
	炭水化物	49.2g	214.5g	炭水化物	46.2g	212.4g	炭水化物	44.1g	209.0g	炭水化物	49.8g	214.9g	炭水化物	49.0g	214.4g	炭水化物	49.2g	214.5g	炭水化物	44.1g	209.0g	炭水化物	49.8g	214.9g	炭水化物	49.0g	214.4g	炭水化物	49.2g	214.5g	炭水化物	46.2g	212.4g	炭水化物	44.1g	209.0g								
ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1849mg	2467mg	ナトリウム	1874mg	2503mg	ナトリウム	2059mg	2680mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1874mg	2503mg	ナトリウム	2059mg	2680mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1849mg	2467mg	ナトリウム	1874mg	2503mg									
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	4.7g	6.3g									
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	855kcal	1638kcal	エネルギー	841kcal	1625kcal	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	855kcal	1638kcal	エネルギー	841kcal	1625kcal	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	855kcal	1638kcal								
	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	49.3g	64.9g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	49.2g	65.7g	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	49.3g	64.9g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	49.2g	65.7g	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	49.3g	64.9g								
	脂質	37.4g	41.4g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	39.5g	42.8g	脂質	37.4g	41.4g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	39.5g	42.8g	脂質	37.4g	41.4g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g								
	炭水化物	78.1g	243.4g	炭水化物	74.0g	240.2g	炭水化物	76.0g	240.9g	炭水化物	78.7g	243.8g	炭水化物	76.8g	242.2g	炭水化物	78.1g	243.4g	炭水化物	76.0g	240.9g	炭水化物	78.7g	243.8g	炭水化物	76.8g	242.2g	炭水化物	78.1g	243.4g	炭水化物	74.0g	240.2g	炭水化物	76.0g	240.9g								
	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	1925mg	2543mg	ナトリウム	1948mg	2577mg	ナトリウム	2133mg	2754mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	1948mg	2577mg	ナトリウム	2133mg	2754mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	1925mg	2543mg	ナトリウム	1948mg	2577mg								
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.5g																																		

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	麦		
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のパジルチーズ焼き	卵	マカロニトマト炒め	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	さつま芋のオレンジ煮	卵		
	明太ポテトサラダ	卵	法蓮草ソテー	卵	れんごんの梅和え	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	和風スパゲティ	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
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	193kcal	436kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.1g	12.7g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.2g	68.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	802mg	803mg
カリウム	234mg	295mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	509mg	570mg	
リン	50mg	115mg	リン	108mg	173mg	リン	115mg	180mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	自身魚のムニエル	卵	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵		
	小倉金時	卵	野菜の味噌煮込み	麦	中華うま煮炒め	卵	キヌサヤ	卵	きのこソテー	卵		
	中華サラダ	卵	マカロニサラダ	卵	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	ナスの挽肉炒め	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
	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	32.5g	85.3g
	ナトリウム	367mg	368mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	441mg	442mg
カリウム	543mg	604mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	489mg	550mg	
リン	200mg	265mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎ハイナツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	ブリ田楽	卵	ビーフカレーのルー	卵		
	大豆の肉じゃが煮	麦	ツナあさり煮	卵	ナスの油炒め	卵	オニオンソテー	卵	白菜の煮びたし	卵		
	野菜のごま和え	卵	南瓜サラダ	卵	マリネサラダ	卵	春雨タンタン	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	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
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.5g	76.3g
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	662mg	663mg	
カリウム	721mg	782mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	431mg	492mg	
リン	203mg	268mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	ブリ田楽	卵	ビーフカレーのルー	卵		
	大豆の肉じゃが煮	麦	ツナあさり煮	卵	ナスの油炒め	卵	オニオンソテー	卵	白菜の煮びたし	卵		
	野菜のごま和え	卵	南瓜サラダ	卵	マリネサラダ	卵	春雨タンタン	卵	えんどう豆の味噌マヨ和え	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
	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	87.6g	246.0g
	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1905mg	1908mg
カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1429mg	1612mg	
リン	453mg	648mg	リン	372mg	567mg	リン	388mg	583mg	リン	400mg	595mg	
食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	麦		
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のパジルチーズ焼き	卵	マカロニトマト炒め	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	さつま芋のオレンジ煮	卵		
	明太ポテトサラダ	卵	法蓮草ソテー	卵	れんごんの梅和え	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	和風スパゲティ	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
	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1330mg	1519mg	カリウム	1486mg	1669mg	
リン	456mg	651mg	リン	379mg	574mg	リン	394mg	589mg	リン	403mg	598mg	
食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	麦		
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のパジルチーズ焼き	卵	マカロニトマト炒め	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	さつま芋のオレンジ煮	卵		
	明太ポテトサラダ	卵	法蓮草ソテー	卵	れんごんの梅和え	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	和風スパゲティ	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
	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1330mg	1519mg	カリウム	1486mg	1669mg	
リン	456mg	651mg	リン	379mg	574mg	リン	394mg	589mg	リン	403mg	598mg	
食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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。
 ※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

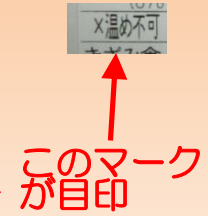


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鶏肉と春雨の中華煮		白玉焼き		牛肉と厚揚げの甘辛煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		スクランブルエッグ			
	竹の子と人参のおかか煮		ほうとうと油揚げの煮物		さつま揚げと小松菜の煮浸し		ブロッコリーの煮物		高野豆腐の味噌煮			
	ポテトビーンズサラダ		マカロニサラダ		かにかまと春雨の中華和え		鶏肉とオクラの中華風		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	259kcal	549kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.4g	11.7g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム	403mg	475mg	カリウム	281mg	353mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	501mg	573mg	
リン	142mg	219mg	リン	170mg	247mg	リン	99mg	176mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	自身魚のムニエル		ハニーマスタードチキン		あぶらかれい生煮		鶏肉のデミグラスソース		さば梅煮			
	豚バラのすき焼き煮		インゲンと人参のグラッセ		スナッブえんどう		ごま塩キャベツ		大豆と椎茸の煮物			
	法蓮草のごま和え		チンジャオロース		ナスの挽肉炒め		きんぴら		パンサンスー			
			大根の甘酢漬		マッシュサラダ		野菜のごま和え					
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	20.1g	83.0g
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	620mg	621mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	393mg	465mg	
リン	241mg	318mg	リン	164mg	241mg	リン	223mg	300mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎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	◎黄桃(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚生姜焼き丼の具		マニボ豆腐		こんがりハンバーグ		瑞ダレポニク		鶏肉とれんこんの照り煮			
	ぜんまいとミンチの煮物		れんこんと鶏肉のカレー煮		おろしポン酢ソース		旨みチンゲン菜		キヌサヤ			
	野菜の三杯酢		青菜のわさび和え		人参グラッセ		カボチャとハムのサラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ			
					蒸し鶏の炒め物				白菜と人参の炒め煮			
					かりんごのピーナツ味噌和え							
	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	285kcal	575kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g
脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.6g	19.3g	
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.7g	81.6g	
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	651mg	723mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	178mg	255mg	リン	179mg	256mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚生姜焼き丼の具		マニボ豆腐		こんがりハンバーグ		瑞ダレポニク		鶏肉とれんこんの照り煮			
	ぜんまいとミンチの煮物		れんこんと鶏肉のカレー煮		おろしポン酢ソース		旨みチンゲン菜		キヌサヤ			
	野菜の三杯酢		青菜のわさび和え		人参グラッセ		カボチャとハムのサラダ		ジャガ芋の洋風あんかけ			
					蒸し鶏の炒め物				白菜と人参の炒め煮			
					かりんごのピーナツ味噌和え							
	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	285kcal	575kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.7g	81.6g	
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	651mg	723mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	178mg	255mg	リン	179mg	256mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	852kcal	1722kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1356mg	1572mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1448mg	1664mg
	リン	551mg	782mg	リン	512mg	743mg	リン	501mg	732mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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		978kcal	1848kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		44.6g	46.7g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物		102.7g	291.4g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	89.2g	277.9g
ナトリウム		2013mg	2016mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
カリウム		1724mg	1940mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1562mg	1778mg
リン		557mg	788mg	リン	526mg	757mg	リン	513mg	744mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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11日(月)			4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 人参しりしり 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大根の千切煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ネギ味噌炒め ブロッコリーのサラダ ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	137kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	419kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	73kcal	345kcal	エネルギー	エネルギー	157kcal	423kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	10.7g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	10.8g	16.6g	蛋白質	蛋白質	2.4g	8.5g	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.3g
	脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	脂質	7.5g	8.4g	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	脂質	1.2g	2.2g	脂質	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	17.3g	73.5g	炭水化物	炭水化物	13.4g	70.7g	炭水化物	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.6g
	ナトリウム	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	948mg	ナトリウム	ナトリウム	513mg	981mg	ナトリウム	ナトリウム	696mg	1139mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め スープキャベツ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 一口ナスのオランダ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ パスタのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 切干とインゲンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁							
	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	295kcal	565kcal	エネルギー	エネルギー	178kcal	451kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	297kcal	563kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	544kcal
	蛋白質	蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	蛋白質	10.2g	16.3g	蛋白質	蛋白質	6.7g	13.1g	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	蛋白質	10.9g	17.2g
	脂質	脂質	19.2g	20.1g	脂質	脂質	10.5g	11.5g	脂質	脂質	14.7g	16.4g	脂質	脂質	14.7g	15.6g	脂質	脂質	15.6g	17.3g
	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	炭水化物	18.8g	75.0g	炭水化物	炭水化物	30.2g	86.5g	炭水化物	炭水化物	20.5g	77.0g
	ナトリウム	ナトリウム	881mg	1322mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1255mg	ナトリウム	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1374mg	ナトリウム	ナトリウム	883mg	1325mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 若竹煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ スナッフえんどう 竹輪の五色きんぴら 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 法蓮草 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g すき焼 れんこんとさつま揚げの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 大根の酢漬 四川マーボ春雨 マリーネサラダ ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	221kcal	497kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal	585kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	エネルギー	274kcal	555kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	491kcal
	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.8g	蛋白質	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	蛋白質	19.4g	25.1g	蛋白質	蛋白質	13.5g	20.0g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.0g
	脂質	脂質	13.9g	15.6g	脂質	脂質	15.9g	16.8g	脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	脂質	14.3g	16.0g	脂質	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	炭水化物	26.5g	84.5g	炭水化物	炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	炭水化物	20.9g	78.3g
	ナトリウム	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1373mg	ナトリウム	ナトリウム	1032mg	1474mg	ナトリウム	ナトリウム	977mg	1418mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1207mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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	653kcal	1465kcal	エネルギー	エネルギー	637kcal	1455kcal	エネルギー	エネルギー	677kcal	1487kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	641kcal	1458kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.4g	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	蛋白質	36.9g	54.8g	蛋白質	蛋白質	28.0g	46.4g	蛋白質	蛋白質	30.1g	48.5g
	脂質	脂質	38.4g	41.9g	脂質	脂質	33.9g	36.7g	脂質	脂質	35.5g	39.0g	脂質	脂質	30.2g	33.8g	脂質	脂質	33.1g	36.7g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	216.6g	炭水化物	炭水化物	52.5g	225.1g	炭水化物	炭水化物	49.0g	218.3g	炭水化物	炭水化物	65.4g	236.2g	炭水化物	炭水化物	53.7g	223.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2542mg	3866mg	ナトリウム	ナトリウム	2385mg	3710mg	ナトリウム	ナトリウム	2392mg	3719mg	ナトリウム	ナトリウム	2421mg	3773mg	ナトリウム	ナトリウム	2342mg	3671mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.4g

★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

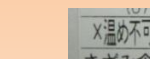


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)							
朝 食	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦か	麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	麦	大根の千切煮	麦	麦	ネギ味噌炒め	麦	麦	ブロッコリーのサラダ	麦		
	たたきごぼう	麦	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	麦	★味噌汁	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	137kcal	296kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	73kcal	232kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	2.4g	6.1g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	1.2g	1.9g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.3g	45.3g	
ナトリウム	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	696mg	1136mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	鯖の照焼	麦	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	ポークチャップ	乳麦	
	インゲンソテー	麦	麦	スープキャベツ	乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	切干とインゲンの煮物	麦	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	菜の花の粒マスタード和え	卵乳麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	295kcal	454kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	267kcal	426kcal
蛋白質	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	20.5g	53.5g	
ナトリウム	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	883mg	1323mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	ホイコーロー	麦落	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	すき焼	麦	★全粥240g	ホッケの幽庵焼	麦	
	若竹煮	麦	麦	スナッフえんどう	麦	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	麦	大根の酢漬	麦	麦	大根の酢漬	麦		
	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	麦	豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦	麦	四川マーボ春雨	麦落	麦	四川マーボ春雨	麦落		
	★味噌汁	麦	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	221kcal	380kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	10.6g	14.3g	
脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	9.1g	9.8g	
炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	20.9g	53.9g	
ナトリウム	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	1032mg	1472mg	ナトリウム	977mg	1417mg	ナトリウム	763mg	1203mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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	1130kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	30.1g	41.2g
	脂質	脂質	38.4g	40.5g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	53.7g	152.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2542mg	3862mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2421mg	3741mg	ナトリウム	2342mg	3662mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g

★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

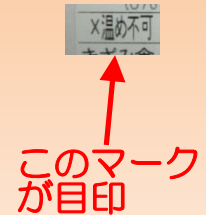


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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11日(月)			4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		
	大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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	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	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	
ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		
	ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	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	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	207kcal	381kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g
脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	
炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	
ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		
	きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		
	鶏肉のすき焼き煮	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	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	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	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	
ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	508kcal	1030kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal
	蛋白質	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g
	脂質	脂質	25.4g	27.5g	脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g
	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg
塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

★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。

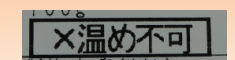
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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