

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦					
	えび団子とかぶの煮物	ツナと大豆の炒め煮	寄せ豆腐のうすあん	人参の炒り煮	ロールキャベツのスープ煮	大豆と椎茸の煮物	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	高野豆腐インゲン煮	麦					
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー 177kcal	439kcal	エネルギー 166kcal	432kcal	エネルギー 169kcal	437kcal	エネルギー 202kcal	469kcal	エネルギー 173kcal	429kcal					
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦					
	スペイン風オムレツ	フロッコリー	ホッケの幽庵焼	ふきのさんぴら	塩ダレポーク	鶏肉とごぼうの甘辛煮	炊き合せ	豚肉とごぼうの甘辛煮	ブリの味噌焼	卵麦					
	さつま揚げと小松菜の煮出し	白菜と挽肉の旨煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花としらすのおひたし	南瓜とツナのサラダ	春菊のなめこ和え	春菊のなめこ和え	春菊のなめこ和え	白菜と蕪のまじり	卵麦					
	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・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					
エネルギー 186kcal	442kcal	エネルギー 212kcal	468kcal	エネルギー 265kcal	527kcal	エネルギー 211kcal	467kcal	エネルギー 279kcal	543kcal						
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g					
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g					
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	豚ロースの玉ねぎソース	竹輪の五色きんぴら	鶏肉のマーマレード煮	アスパラ	サワラのバジルオリーブ焼	チンゲン菜とピーマンのソテー	鶏のマスタード焼き	チンゲン菜ソテー	豚肉と野菜のトマト炒め	麦					
	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・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 279kcal	540kcal	エネルギー 234kcal	493kcal	エネルギー 210kcal	464kcal	エネルギー 208kcal	462kcal	エネルギー 213kcal	473kcal					
合計	エネルギー	642kcal	1421kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	665kcal	1445kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	43.6g	60.3g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	40.3g	56.6g
	脂質	32.7g	35.3g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	33.3g	36.6g	脂質	31.8g	35.0g	脂質	33.0g	35.6g
	炭水化物	46.8g	212.7g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	44.7g	209.7g	炭水化物	43.2g	207.3g	炭水化物	49.4g	215.6g
	ナトリウム	2223mg	2844mg	ナトリウム	2132mg	2772mg	ナトリウム	2055mg	2678mg	ナトリウム	2024mg	2628mg	ナトリウム	1955mg	2603mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1618kcal	エネルギー	811kcal	1592kcal	エネルギー	845kcal	1629kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	863kcal	1643kcal
たんぱく質	46.8g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	51.0g	67.7g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	47.2g	63.5g	
脂質	39.7g	42.3g	脂質	36.5g	40.2g	脂質	40.3g	43.6g	脂質	38.8g	42.0g	脂質	40.0g	42.6g	
炭水化物	74.6g	240.5g	炭水化物	74.1g	238.3g	炭水化物	73.6g	238.6g	炭水化物	71.4g	235.5g	炭水化物	78.3g	244.5g	
ナトリウム	2299mg	2920mg	ナトリウム	2208mg	2848mg	ナトリウム	2132mg	2755mg	ナトリウム	2100mg	2704mg	ナトリウム	2029mg	2677mg	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦					
	えび団子とかぶの煮物	小麦	寄せ豆腐のうすあん	小麦	ロールキャベツのスープ煮	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	高野豆腐インゲン煮	麦					
	ツナと大豆の炒め煮	小麦	人参の炒り煮	小麦	大豆と椎茸の煮物	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦					
	もずくの酢の物	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	小麦	大根と青菜の柚子和え	小麦	菜の花のおひたし	小麦	菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え	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	177kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	
たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	
脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.9g	6.4g	
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦					
	スペイン風オムレツ	小麦	ホッケの幽庵焼	麦	塩ダレポーク	麦	炊き合せ	麦	ブリの味噌焼	麦					
	フロッコリー	小麦	ふきのさんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	スナッフえんどう	卵麦					
	さつま揚げと小松菜の煮出し	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	春菊のなめこ和え	麦	白菜と蕪のまじり	卵麦					
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	菜の花としらすのおひたし	麦					レモンかぼちゃ	卵麦					
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	186kcal	379kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	
たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	15.1g	18.4g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	16.4g	16.9g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	15.4g	15.9g	
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	893mg	894mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	614mg	615mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎バナナ90g						
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	乳麦					
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦					
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	アスパラ	小麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	フロッコリーの煮物	小麦					
	マリネサラダ	卵乳麦	チンジャオロース	小麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦					
			ツナあっさり煮	小麦	ブロッコリーのゴマ和え	小麦	キャベツの塩昆布和え	小麦							
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	
たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g	
脂質	17.9g	18.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	6.8g	48.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	666mg	667mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	642kcal	1221kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	49.4g	175.1g
ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	78.3g	204.0g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2100mg	2103mg	ナトリウム	2029mg	2032mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月6日(金)		
朝食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	牛肉と厚揚げの甘辛煮		卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	厚焼玉子		卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み		卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦
	スープキャベツ		卵麦	ズバトマト炒め		卵麦	大根と露の出汁煮		卵麦	ナスと蕪の炒め煮		卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物		卵麦
	南瓜サラダ		卵麦	ごぼうのごま酢和え		卵麦	コーンサラダ		卵麦	和風スパゲティ		卵麦	コールスローサラダ		卵麦
		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	267kcal	510kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	279kcal	522kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	15.6g	16.2g
	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	748mg	749mg
カリウム	485mg	546mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	470mg	531mg	
リン	86mg	151mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg	リン	83mg	148mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵麦	メンチカツ		卵麦	塩ダレポーク		卵麦	すり身団子		卵麦	照焼チキン		卵麦
	マカロニと法蓮草のソテー		卵麦	オクラのペロソテー		卵麦	春雨のマヨネーズ炒め		卵麦	フロッコリー		卵麦	インゲンと人参のグラッセ		卵麦
	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	竹輪の五色きんぴら		卵麦	野菜のごま和え		卵麦	ごま風味炒め		卵麦	切干大根のカレーきんぴら		卵麦
		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	354kcal	597kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	591mg	592mg
カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	354mg	415mg	
リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	110mg	175mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	
	カレイの照焼		卵麦	マーボ豆腐		卵麦	白身魚の和風あん		卵麦	大津飯の具		卵麦	鱈のトマトバジルソース		卵麦
	スナックえんどう		卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮		卵麦	人参のレモン煮		卵麦	白菜と豚肉の煮びたし		卵麦	さつま芋のオレンジ煮		卵麦
	ナスの挽肉炒め		卵麦	ハムの和風サラダ		卵麦	ジャーマンポテト		卵麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	ベーコンのごま酢和え		卵麦
	さっぱりポテトサラダ		卵麦			卵麦	マカロニサラダ		卵麦			卵麦			卵麦
		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	359kcal	602kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.5g	24.1g
炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	27.7g	80.5g	
ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	909mg	910mg	ナトリウム	547mg	548mg	
カリウム	593mg	654mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	613mg	674mg	
リン	155mg	220mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	141mg	206mg	リン	182mg	247mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	カレイの照焼		卵麦	マーボ豆腐		卵麦	白身魚の和風あん		卵麦	大津飯の具		卵麦	鱈のトマトバジルソース		卵麦
	スナックえんどう		卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮		卵麦	人参のレモン煮		卵麦	白菜と豚肉の煮びたし		卵麦	さつま芋のオレンジ煮		卵麦
	ナスの挽肉炒め		卵麦	ハムの和風サラダ		卵麦	ジャーマンポテト		卵麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	ベーコンのごま酢和え		卵麦
	さっぱりポテトサラダ		卵麦			卵麦	マカロニサラダ		卵麦			卵麦			卵麦
		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	359kcal	602kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	27.7g	80.5g
ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	909mg	910mg	ナトリウム	547mg	548mg	
カリウム	593mg	654mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	613mg	674mg	
リン	155mg	220mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	141mg	206mg	リン	182mg	247mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	カレイの照焼		卵麦	マーボ豆腐		卵麦	白身魚の和風あん		卵麦	大津飯の具		卵麦	鱈のトマトバジルソース		卵麦
	スナックえんどう		卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮		卵麦	人参のレモン煮		卵麦	白菜と豚肉の煮びたし		卵麦	さつま芋のオレンジ煮		卵麦
	ナスの挽肉炒め		卵麦	ハムの和風サラダ		卵麦	ジャーマンポテト		卵麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	ベーコンのごま酢和え		卵麦
	さっぱりポテトサラダ		卵麦			卵麦	マカロニサラダ		卵麦			卵麦			卵麦
		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	980kcal	1709kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal
	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	83.3g	241.7g
ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	
カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1027mg	1210mg	カリウム	1437mg	1620mg	
リン	396mg	591mg	リン	417mg	612mg	リン	433mg	628mg	リン	338mg	533mg	リン	415mg	610mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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	
	カレイの照焼		卵麦	マーボ豆腐		卵麦	白身魚の和風あん		卵麦	大津飯の具		卵麦	鱈のトマトバジルソース		卵麦
	スナックえんどう		卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮		卵麦	人参のレモン煮		卵麦	白菜と豚肉の煮びたし		卵麦	さつま芋のオレンジ煮		卵麦
	ナスの挽肉炒め		卵麦	ハムの和風サラダ		卵麦	ジャーマンポテト		卵麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	ベーコンのごま酢和え		卵麦
	さっぱりポテトサラダ		卵麦			卵麦	マカロニサラダ		卵麦			卵麦			卵麦
		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	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.7g	39.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	94.8g	253.2g
ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1087mg	1270mg	カリウム	1493mg	1676mg	
リン	403mg	598mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	345mg	540mg	リン	421mg	616mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月6日(金)			
朝食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	高野豆腐と牛肉の煮込み			スクランブルエッグ			大根と鶏肉のマーガリン風味			豚肉と大根の煮物			肉詰いなり煮			
	カリフラワーの塩炒め			春菊と豚肉の炒め物			なすの中華風南蛮漬			竹輪のごま炒め			里芋のおろし煮			
	インゲンのごま和え			スープキャベツ			菜の花ときのこの酢味噌和え			法蓮草のおひたし			パンパンジーサラダ			
		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	212kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	552mg	624mg		
リン	176mg	253mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	129mg	206mg	リン	168mg	245mg		
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	照焼チキン			カレーのスパイス揚			塩ダレポーク			Dさわら味噌粕焼			ヒリ辛牛肉炒め			
	ミルクソーサー			人参のきんぴら			れんごんの五目炒め煮			ふきのきんぴら			天根と鶏肉の味噌煮			
	法蓮草と油揚げの煮物			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			ブロッコリーのサラダ			豚すき			青菜のおかかマヨネーズ和え			
	ハムと春雨のサラダ			若芽としらすのおひたし			ドレッシング(小袋)			ポテトサラダ						
		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	288kcal	578kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	368kcal	658kcal	
	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.6g	21.5g	
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	25.4g	26.1g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	16.2g	79.1g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	694mg	695mg		
カリウム	499mg	571mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	606mg	678mg		
リン	137mg	214mg	リン	209mg	286mg	リン	218mg	295mg	リン	194mg	271mg	リン	209mg	286mg		
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	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		◎黄桃(缶)	150g		◎パイナップル(缶)	150g		◎みかん(缶)	150g		◎黄桃(缶)	150g		
	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	鯖の味噌煮			肉丼の具			アジのカレー焼			鶏のごまダレ煮			ホッケの磯辺焼			
	人参グラッセ			竹の子と人参のおかか煮			人参グラッセ			アスパラ			人参グラッセ			
	白菜と人参の炒め煮			南瓜とツナのサラダ			ひき肉と豆腐のうま煮			五色煮豆			豚肉としめじの生妻バター風味			
	マカロニとパプリカのサラダ						ミックスマカロニサラダ			レインボー春雨			玉子スパサラダ			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.9g	16.6g	
炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.8g	81.7g		
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	760mg	761mg		
カリウム	471mg	543mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	436mg	508mg		
リン	182mg	259mg	リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	187mg	264mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	鯖の味噌煮			肉丼の具			アジのカレー焼			鶏のごまダレ煮			ホッケの磯辺焼			
	人参グラッセ			竹の子と人参のおかか煮			人参グラッセ			アスパラ			人参グラッセ			
	白菜と人参の炒め煮			南瓜とツナのサラダ			ひき肉と豆腐のうま煮			五色煮豆			豚肉としめじの生妻バター風味			
	マカロニとパプリカのサラダ						ミックスマカロニサラダ			レインボー春雨			玉子スパサラダ			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.9g	16.6g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	760mg	761mg		
カリウム	471mg	543mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	436mg	508mg		
リン	182mg	259mg	リン	191mg	268mg	リン	215mg	292mg	リン	187mg	264mg	リン	205mg	282mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	42.3g	57.0g	
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	48.1g	50.2g	
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	49.5g	238.2g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	55.1g	243.8g	
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	
	カリウム	1484mg	1700mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1594mg	1810mg	
	リン	495mg	726mg	リン	508mg	739mg	リン	594mg	825mg	リン	510mg	741mg	リン	582mg	813mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g
脂質		48.9g	51.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物		80.1g	268.8g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	70.6g	259.3g	
ナトリウム		1972mg	1975mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	
カリウム		1597mg	1813mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1654mg	1870mg	
リン		507mg	738mg	リン	522mg	753mg	リン	600mg	831mg	リン	516mg	747mg	リン	589mg	820mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。



# 「刻み食」 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)	
朝 食	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 白花豆煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツの酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g ホッケの磯辺焼 法蓮草ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ スナッフえんどう 竹輪の五色きんぴら 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ 野菜と大豆のカレー煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵 乳麦 麦 麦	★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース 人参グラッセ 大根とツナの炒め物 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンのおろしマトソース ブロッコリー ベーコンと野菜のソテー 中華サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚みりん焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

	5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月6日(金)			
朝 食	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五日豆腐煮	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	
		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	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	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	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★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	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	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		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	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		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	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	168kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	
ナトリウム	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★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	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	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	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	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		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	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	187kcal	361kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.0g	14.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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	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	454kcal	976kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
	蛋白質	蛋白質	19.6g	31.0g	蛋白質	19.8g	31.2g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.1g	28.5g
	脂質	脂質	20.0g	22.1g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.5g	27.6g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.7g	162.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg
塩分	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	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。

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