

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7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	卵乳麦	干草焼き	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の味噌煮	鶏じやが煮	麦落	青菜と高野豆腐の煮物	麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦落	
	コンニャクの辛味炒め	キャベツの塩昆布和え	人参しりしり	麦	若芽とツナの青じそサラダ	麦	若芽とツナの青じそサラダ	麦	若芽とツナの青じそサラダ	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)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★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	183kcal	437kcal	165kcal	421kcal	165kcal	427kcal	173kcal	429kcal	190kcal	445kcal	
たんぱく質	12.5g	17.6g	12.1g	17.3g	8.6g	14.3g	8.0g	13.2g	12.9g	17.9g	
脂質	8.8g	9.6g	8.9g	9.6g	7.0g	7.9g	7.9g	8.6g	7.7g	8.5g	
炭水化物	15.8g	70.0g	9.9g	64.8g	17.6g	73.3g	18.8g	73.7g	17.2g	71.8g	
ナトリウム	592mg	740mg	618mg	765mg	522mg	748mg	519mg	666mg	589mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	1.6g	1.9g	1.3g	1.9g	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	
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	竹輪と菜の花の煮物	オニオンソテー	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦落	人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	
	チンジャオロース	ブロッコリーのカボチャマヨネーズ	肉豆腐煮	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	
★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	
	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	473kcal	256kcal	523kcal	240kcal	502kcal	193kcal	447kcal	
たんぱく質	18.1g	24.0g	11.9g	17.0g	20.0g	25.8g	15.1g	20.7g	17.0g	22.1g	
脂質	10.1g	11.7g	11.7g	12.5g	11.5g	13.1g	13.0g	14.0g	6.2g	7.0g	
炭水化物	14.3g	69.2g	18.4g	73.3g	16.9g	71.9g	15.1g	70.3g	19.4g	73.6g	
ナトリウム	693mg	919mg	839mg	1067mg	753mg	980mg	890mg	1120mg	758mg	906mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.1g	2.7g	1.9g	2.5g	2.3g	2.8g	1.9g	2.3g	
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	
	◎オレシジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎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	
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	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	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	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	コーンと挽肉の炒め物	麦	アスパラ	麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	
	和風サラダ	白菜と麩のまよとじ	野菜サラダ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	白菜の煮ひたし	麦	白菜の煮ひたし	麦	
★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・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	237kcal	500kcal	238kcal	505kcal	228kcal	482kcal	222kcal	490kcal	242kcal	508kcal	
たんぱく質	9.1g	14.7g	17.1g	23.0g	16.4g	21.5g	16.1g	22.0g	12.0g	17.8g	
脂質	13.9g	14.8g	12.0g	13.1g	12.2g	13.0g	10.6g	12.2g	13.1g	14.7g	
炭水化物	20.3g	76.1g	14.3g	70.2g	13.3g	67.7g	14.9g	70.2g	17.4g	72.3g	
ナトリウム	881mg	1108mg	741mg	968mg	771mg	919mg	663mg	890mg	751mg	978mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	1.9g	2.5g	2.0g	2.3g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	642kcal	1425kcal	620kcal	1399kcal	649kcal	1432kcal	635kcal	1421kcal	625kcal	1400kcal
	たんぱく質	39.7g	56.3g	41.1g	57.3g	45.0g	61.6g	39.2g	55.9g	41.9g	57.8g
	脂質	32.8g	36.1g	32.6g	35.2g	30.7g	34.0g	31.5g	34.8g	27.0g	30.2g
	炭水化物	50.4g	215.3g	42.6g	208.3g	47.8g	212.9g	48.8g	214.2g	54.0g	217.7g
ナトリウム	2166mg	2767mg	2198mg	2800mg	2046mg	2647mg	2072mg	2676mg	2098mg	2702mg	
食塩相当量	5.5g	7.0g	5.6g	7.1g	5.2g	6.7g	5.3g	6.8g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1624kcal	827kcal	1606kcal	847kcal	1630kcal	832kcal	1618kcal	832kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	47.2g	63.4g	51.9g	68.5g	46.9g	63.6g	48.0g	63.9g
	脂質	39.8g	43.1g	39.7g	42.3g	37.7g	41.0g	38.5g	41.8g	34.1g	37.3g
	炭水化物	78.6g	243.5g	74.5g	240.2g	76.7g	241.8g	76.6g	242.0g	85.9g	249.6g
ナトリウム	2242mg	2843mg	2272mg	2874mg	2120mg	2721mg	2148mg	2752mg	2172mg	2776mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.8g	7.3g	5.4g	6.9g	5.5g	7.0g	5.5g	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

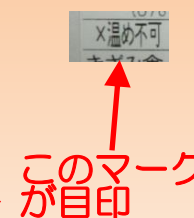


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)			
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	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	干草焼き	卵	大豆の洋風五目煮	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め		
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	青菜と高野豆腐の煮物	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め		
	コンニャクの辛味炒め	キャベツの塩昆布和え	人参しりしり	きんぎょとツナの青じそサラダ	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	183kcal	376kcal	165kcal	358kcal	165kcal	358kcal	173kcal	366kcal	190kcal	383kcal		
たんぱく質	12.5g	15.8g	12.1g	15.4g	8.6g	11.9g	8.0g	11.3g	12.9g	16.2g		
脂質	8.8g	9.3g	8.9g	9.4g	7.0g	7.5g	7.9g	8.4g	7.7g	8.2g		
炭水化物	15.8g	57.7g	9.9g	51.8g	17.6g	59.5g	18.8g	60.7g	17.2g	59.1g		
ナトリウム	592mg	593mg	618mg	619mg	522mg	523mg	519mg	520mg	589mg	590mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	あんかけお魚ハンバーグ	豚肉とごぼうの煮物	人参クラッセ	蒸し鶏と春雨の炒め物	菜の花とツナの辛子和え		
	ひじきと挽肉の炒め物	竹輪と菜の花の煮物	オニオンソテー	豚肉とごぼうの煮物	卵	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ		
	チンジャオロース	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	肉豆腐煮	野菜のピーナッツ和え	卵	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal	256kcal	449kcal	240kcal	433kcal	193kcal	386kcal		
たんぱく質	18.1g	21.4g	11.9g	15.2g	20.0g	23.3g	15.1g	18.4g	17.0g	20.3g		
脂質	10.1g	10.6g	11.7g	12.2g	11.5g	12.0g	13.0g	13.5g	6.2g	6.7g		
炭水化物	14.3g	56.2g	18.4g	60.3g	16.9g	58.8g	15.1g	57.0g	19.4g	61.3g		
ナトリウム	693mg	694mg	839mg	840mg	753mg	754mg	890mg	891mg	758mg	759mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g		
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		
	◎おれんじ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120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	赤魚の甘辛タレ	卵	塩タレホーク	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め		
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	コーンと挽肉の炒め物	アスパラ	卵	塩タレホーク	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め		
	和風サラダ	白菜と麩の玉子とじ	野菜サラダ	鶏肉ピーマン炒め	卵	塩タレホーク	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め	鶏肉ピーマン炒め		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	237kcal	430kcal	238kcal	431kcal	228kcal	421kcal	222kcal	415kcal	242kcal	435kcal		
たんぱく質	9.1g	12.4g	17.1g	20.4g	16.4g	19.7g	16.1g	19.4g	12.0g	15.3g		
脂質	13.9g	14.4g	12.0g	12.5g	12.2g	12.7g	10.6g	11.1g	13.1g	13.6g		
炭水化物	20.3g	62.2g	14.3g	56.2g	13.3g	55.2g	14.9g	56.8g	17.4g	59.3g		
ナトリウム	881mg	882mg	741mg	742mg	771mg	772mg	663mg	664mg	751mg	752mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g		
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	642kcal	1221kcal	620kcal	1199kcal	649kcal	1228kcal	635kcal	1214kcal	625kcal	1204kcal	
	たんぱく質	39.7g	49.6g	41.1g	51.0g	45.0g	54.9g	39.2g	49.1g	41.9g	51.8g	
	脂質	32.8g	34.3g	32.6g	34.1g	30.7g	32.2g	31.5g	33.0g	27.0g	28.5g	
	炭水化物	50.4g	176.1g	42.6g	168.3g	47.8g	173.5g	48.8g	174.5g	54.0g	179.7g	
ナトリウム	2166mg	2169mg	2198mg	2201mg	2046mg	2049mg	2072mg	2075mg	2098mg	2101mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g		
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	827kcal	1406kcal	847kcal	1426kcal	832kcal	1411kcal	832kcal	1411kcal	
	たんぱく質	47.6g	57.5g	47.2g	57.1g	51.9g	61.8g	46.9g	56.8g	48.0g	57.9g	
	脂質	39.8g	41.3g	39.7g	41.2g	37.7g	39.2g	38.5g	40.0g	34.1g	35.6g	
	炭水化物	78.6g	204.3g	74.5g	200.2g	76.7g	202.4g	76.6g	202.3g	85.9g	211.6g	
	ナトリウム	2242mg	2245mg	2272mg	2275mg	2120mg	2123mg	2148mg	2151mg	2172mg	2175mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g		

※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3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮ひたし キャロットエック		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中巻炒め 野菜サラダ 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 コロコロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g 野菜入りトマトヒューズ きんぴら		
	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	273kcal	516kcal	180kcal	423kcal	212kcal	455kcal	277kcal	520kcal	270kcal	513kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	5.4g	9.5g	6.7g	10.8g	8.5g	12.6g	4.6g	8.7g
	脂質	15.8g	16.4g	10.8g	11.4g	12.3g	12.9g	16.8g	17.4g	19.5g	20.1g
	炭水化物	25.1g	77.9g	15.9g	68.7g	19.0g	71.8g	22.8g	75.6g	19.9g	72.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	341mg	342mg	675mg	676mg	648mg	649mg	548mg	549mg
	カリウム	574mg	635mg	361mg	422mg	500mg	561mg	335mg	396mg	524mg	585mg
	リン	145mg	210mg	82mg	147mg	99mg	164mg	137mg	202mg	93mg	158mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	0.9g	0.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.7g	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 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 まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパブリカのサラダ		
	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	399kcal	642kcal	397kcal	640kcal	391kcal	634kcal	345kcal	588kcal	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	13.9g	18.0g	7.0g	11.1g	9.8g	13.9g	11.9g	16.0g
	脂質	25.3g	25.9g	27.4g	28.0g	21.1g	21.7g	22.5g	23.1g	18.6g	19.2g
	炭水化物	31.4g	84.2g	21.6g	74.4g	44.9g	97.7g	24.9g	77.7g	36.0g	88.8g
	ナトリウム	660mg	661mg	711mg	712mg	665mg	666mg	679mg	680mg	649mg	650mg
	カリウム	570mg	631mg	555mg	616mg	525mg	586mg	548mg	609mg	352mg	413mg
	リン	163mg	228mg	174mg	239mg	144mg	209mg	150mg	215mg	170mg	235mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 15g ★ごはん150g 白身魚の和風あん 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え		◎ハイチツプル(缶) 15g ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 ゴボウのヒリ辛サラダ		◎黄桃(缶) 15g ★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ		◎みかん(缶) 15g ★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		◎ハイチツプル(缶) 15g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ミックソテー 里羊のかに風あんかけ ワカマンとひじきのサラダ		
	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	306kcal	549kcal	394kcal	637kcal	372kcal	615kcal	385kcal	628kcal	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	9.7g	13.8g	13.8g	17.9g	12.2g	16.3g	9.0g	13.1g
	脂質	17.3g	17.9g	20.1g	20.7g	25.4g	26.0g	22.1g	22.1g	21.6g	22.2g
	炭水化物	28.2g	81.0g	42.9g	95.7g	20.7g	73.5g	35.4g	88.2g	27.0g	79.8g
	ナトリウム	692mg	693mg	669mg	670mg	522mg	523mg	645mg	646mg	719mg	720mg
	カリウム	532mg	593mg	517mg	578mg	515mg	576mg	634mg	695mg	511mg	572mg
	リン	187mg	252mg	148mg	213mg	184mg	249mg	171mg	236mg	154mg	219mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g
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	978kcal	1707kcal	971kcal	1700kcal	975kcal	1704kcal	1007kcal	1736kcal	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	29.0g	41.3g	27.5g	39.8g	30.5g	42.8g	25.5g	37.8g
	脂質	58.4g	60.2g	58.3g	60.1g	58.8g	60.6g	60.8g	62.6g	59.7g	61.5g
	炭水化物	84.7g	243.1g	80.4g	238.8g	84.6g	243.0g	83.1g	241.5g	82.9g	241.3g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	1721mg	1724mg	1862mg	1865mg	1972mg	1975mg	1916mg	1919mg
	カリウム	1676mg	1859mg	1433mg	1616mg	1540mg	1723mg	1517mg	1700mg	1387mg	1570mg
	リン	495mg	690mg	404mg	599mg	427mg	622mg	458mg	653mg	417mg	612mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	4.7g	4.7g	4.9g	5.0g	4.9g	4.9g
	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		1026kcal	1755kcal	1034kcal	1763kcal	1039kcal	1768kcal	1055kcal	1784kcal	1041kcal	1770kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	29.3g	41.6g	27.9g	40.2g	30.9g	43.2g	25.8g	38.1g
脂質		58.5g	60.3g	58.4g	60.2g	58.9g	60.7g	60.9g	62.7g	59.8g	61.6g
炭水化物		96.2g	254.6g	95.6g	254.0g	100.1g	258.5g	94.6g	253.0g	98.1g	256.5g
ナトリウム		1972mg	1975mg	1722mg	1725mg	1865mg	1868mg	1975mg	1978mg	1917mg	1920mg
カリウム		1732mg	1915mg	1490mg	1673mg	1600mg	1783mg	1573mg	1756mg	1444mg	1627mg
リン		501mg	696mg	407mg	602mg	434mg	629mg	464mg	659mg	420mg	615mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	4.7g	4.7g	4.9g	5.0g	4.9g	4.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の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

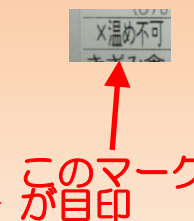


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)						
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキャベツ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参じりしり マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(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	212kcal	502kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	339mg	411mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	160mg	237mg	リン	134mg	211mg	リン	140mg	217mg	リン	132mg	209mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参クラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのこま和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	806mg	878mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	222mg	299mg	リン	187mg	264mg	リン	211mg	288mg	リン	160mg	237mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヒリ辛牛肉炒め 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 蕪とえのきのさっと煮 コーンスロースサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんも煮 法蓮草のこまマヨネーズ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g サッラののおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ						
	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	349kcal	639kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	23.2g	23.9g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	430mg	502mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	607mg	679mg	カリウム	438mg	510mg
	リン	167mg	244mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	856kcal	1726kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	67.1g	255.8g	炭水化物	67.0g	255.7g
	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
	カリウム	1310mg	1526mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1629mg	1845mg	カリウム	1413mg	1629mg
	リン	549mg	780mg	リン	534mg	765mg	リン	537mg	768mg	リン	505mg	736mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	937kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		49.7g	51.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g
炭水化物		84.4g	273.1g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	97.5g	286.2g
ナトリウム		1947mg	1950mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
カリウム		1423mg	1639mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1742mg	1958mg	カリウム	1527mg	1743mg
リン		561mg	792mg	リン	540mg	771mg	リン	551mg	782mg	リン	517mg	748mg	リン	508mg	739mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の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

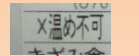


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	蕪と鶏肉の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめこじやが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦
	れんこんサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
	★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
	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
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	ホイコーロー	麦落	照焼子キン	麦	さばみりん干焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきな粉和え	麦
	菜の花とツナの辛子和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落
	★味噌汁	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	パンパンジーサラダ	乳麦
	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
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	白身フライ	麦
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ピーマンのおかか和え	麦
	春雨の五目炒め	麦	切干と人参のハリハリ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	和風コールスロー	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦
	★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
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	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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

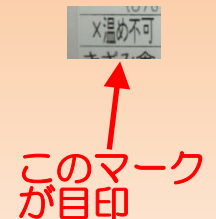


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)				
朝 食	★全粥240g	蕪と鶏肉の煮物	麦	★全粥240g	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	さつま揚げと小松菜の煮まし	麦	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦		
	れんこんサラダ	卵麦	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	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
	エネルギー	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	107kcal	266kcal	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	156kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.1g	6.8g	
炭水化物	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	18.6g	51.6g	
ナトリウム	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	573mg	1013mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	ホイコーロー	麦落	★全粥240g	照焼チキン	麦	★全粥240g	さばみりん干焼	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	法蓮草ソテー	麦	天ぷらのタレ	麦	オニオンソースハンバーグ	麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	麦	塩枝豆	麦	人参のきな粉和え	麦		
	★味噌汁	麦	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	五目炒め煮	麦		
	★味噌汁	麦	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
	エネルギー	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	319kcal	478kcal	エネルギー	245kcal	404kcal
蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	13.7g	14.4g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	ナトリウム	950mg	1390mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	850mg	1290mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	アジのカレー焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハッシュドポーク	乳麦	★全粥240g	肉団子の中華炒め	卵乳麦	
	人参のきんぴら	麦	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦		
	春雨の五目炒め	麦	麦	切干と人参のハリハリ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	麦	パスタのサラダ	麦		
	和風コールスロー	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	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
	エネルギー	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	314kcal	473kcal
蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	11.1g	14.8g	
脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	18.6g	19.3g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	26.0g	59.0g	
ナトリウム	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	863mg	1303mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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
	エネルギー	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	715kcal	1192kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	30.9g	42.0g
	脂質	脂質	34.2g	36.3g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	38.4g	40.5g
	炭水化物	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	55.0g	154.0g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	61.5g	160.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2396mg	3716mg	ナトリウム	2189mg	3509mg	ナトリウム	2117mg	3437mg	ナトリウム	2286mg	3606mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g

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

お食事の作り方

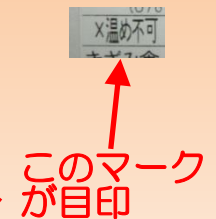


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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。



- 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3日(月)			4月4日(火)			4月5日(水)			4月6日(木)			4月7日(金)			
朝 食	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ 卵乳麦		★全粥240g	肉団子のソース炒め 卵乳麦		★全粥240g	大根の干切煮 乳麦		★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物 乳麦		
		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			メンマの中華和え 乳麦か		
		★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	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮 乳麦		★全粥240g	とんかつ 卵乳麦		★全粥240g	鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g	豚肉の生姜焼 乳麦		★全粥240g	赤魚の味噌煮 乳麦		
		がんと煮 麦			鶏大根の味噌煮 乳麦			ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦			五日豆腐煮 乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物 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			切干大根とベーコンの煮物 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	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏の幽庵焼き 乳麦		★全粥240g	白身魚しんじょう 卵乳麦		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮 乳麦		★全粥240g	白身の竜田揚げ 乳麦		★全粥240g	鶏の照焼 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			金時豆の煮物 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			若竹煮 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	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	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	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	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2212mg	3781mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg
塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	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。

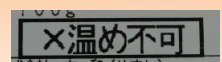
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



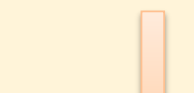
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ことがあります
※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