

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	高野豆腐インゲン煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め					
	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦	厚揚げとふきの煮物	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	春菊と豚肉の炒め物	卵乳麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	切干と鶏肉のオリーブ炒め	卵乳麦	中華うま煮	卵乳麦	アサリネサラダ	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦					
	野菜のごま和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★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	156kcal	423kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	212kcal	478kcal	
たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.7g	たんぱく質	11.1g	16.9g	
脂質	6.0g	7.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	11.2g	12.8g	
炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	17.2g	72.1g	
ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	511mg	739mg	ナトリウム	553mg	779mg	ナトリウム	734mg	961mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のレモン風味焼	★ごはん150g	カレーのカレー焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	えびカツ					
	オニオンソテー	乳麦	アスパラ	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	えびカツ	麦え					
	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	つま塩キャベツ	麦え					
	菜の花ときのこの和え物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦					
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	199kcal	466kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	200kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	
たんぱく質	14.6g	20.5g	たんぱく質	15.2g	21.0g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	12.9g	18.0g	
脂質	9.5g	10.6g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	12.8g	13.6g	
炭水化物	15.5g	71.4g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	19.7g	75.5g	炭水化物	19.2g	73.6g	
ナトリウム	807mg	1034mg	ナトリウム	467mg	694mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	793mg	1020mg	ナトリウム	790mg	938mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	サワラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん150g	アジのカレー焼					
	平さやいんげん	麦	つま塩キャベツ	麦	人参クラッセ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	平さやいんげん	麦					
	鶏肉のすき焼き	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	煮生酢	麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	大根とひじきのうま煮	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	フロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	264kcal	520kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	176kcal	440kcal	
たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	18.0g	23.1g	たんぱく質	16.7g	22.3g	
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	7.9g	8.8g	
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	20.5g	74.9g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	9.6g	65.7g	
ナトリウム	895mg	1042mg	ナトリウム	802mg	950mg	ナトリウム	790mg	1018mg	ナトリウム	737mg	905mg	ナトリウム	636mg	863mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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	
	エネルギー	619kcal	1409kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal	エネルギー	632kcal	1405kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal
	たんぱく質	42.8g	59.7g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	40.7g	57.2g
	脂質	28.9g	32.3g	脂質	28.5g	31.8g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	31.9g	35.2g
	炭水化物	47.1g	212.9g	炭水化物	47.9g	213.0g	炭水化物	40.6g	205.5g	炭水化物	49.2g	214.3g	炭水化物	46.0g	211.4g
ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	1974mg	2575mg	ナトリウム	2093mg	2696mg	ナトリウム	2083mg	2704mg	ナトリウム	2160mg	2762mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1610kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal	エネルギー	839kcal	1612kcal	エネルギー	844kcal	1627kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal
	たんぱく質	50.2g	67.1g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	48.4g	64.9g
	脂質	35.9g	39.3g	脂質	35.5g	38.8g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	38.9g	42.2g
	炭水化物	76.0g	241.8g	炭水化物	75.7g	240.8g	炭水化物	72.5g	237.4g	炭水化物	78.1g	243.2g	炭水化物	73.8g	239.2g
	ナトリウム	2317mg	2918mg	ナトリウム	2050mg	2651mg	ナトリウム	2167mg	2770mg	ナトリウム	2157mg	2778mg	ナトリウム	2236mg	2838mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

※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。

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10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	大豆とキャベツのスープ煮	厚揚げとふきの煮物	牛肉の甘酢炒め	厚揚げとふきの煮物	白玉焼き	さつま揚げと小松菜の煮浸し	高野豆腐インゲン煮	豚肉と里芋のごま煮	肉団子の中華炒め	卵乳麦					
	豆腐のかに風あんかけ	野菜のごま和え	厚揚げとふきの煮物	切干と鶏肉のオリーブ炒め	中葉うま煮		マリネサラダ		春菊と豚肉の炒め物	麦					
									ベーコンのごま酢和え	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	
たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g	
脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	734mg	735mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	鶏肉のレモン風味焼	オニオンソテー	カレーのカレー焼	アスパラ	揚げ豆腐の挽肉あん	大根と鶏肉の味噌煮	サワラのエスカベッシュ	ジャガ芋とえのきの煮物	えびカツ	麦え					
	ぜんまいとミンチの煮物	菜の花ときのこの和え物	竹輪の五色きんぴら	蒸し鶏と小松菜のごま和え	白菜のおかかポン酢和え		カリフラワーの塩炒め		鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦					
									大根とツナの炒め物	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	199kcal	392kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.9g	16.2g	
脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	12.8g	13.3g	
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	19.2g	61.1g	
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	790mg	791mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	サワラの味噌煮	平さやいんげん	オニオンソースハンバーグ	うま塩キャベツ	人参クラッセ	菜の花のツナ炒め	豚肉とキャベツの塩おかか	鶏ミンチと小松菜の煮物	アジのカレー焼	麦					
	鶏肉のすき焼き	キャベツとベーコンの和え物	ツナと大豆の炒め煮	法蓮草のおひたし	菜の花のツナ炒め	大根とひじきのうま煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	煮生酢	イカと白菜の中華煮	卵乳麦					
									フロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	
たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	
脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	7.9g	8.4g	
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.6g	51.5g	
ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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					
	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	46.0g	171.7g
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	73.8g	199.5g
	ナトリウム	2317mg	2320mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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。
 ※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10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14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		大豆と鶏肉の味噌煮		肉団子の甘酢煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		鶏肉の中巻甘酢炒め						
	切干大根のカレーきんぴら		野菜のパジルチーズ焼き		ジャガ芋の洋風あんかけ		野菜炒め		さつま芋のオレンジ煮						
	明太ポテトサラダ		キャベツの白ドレ和え		えんどう豆の味噌マヨ和え		マカロニマリネサラダ		れんこんサラダ						
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	299kcal	542kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g
脂質	18.6g	19.2g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	13.2g	13.8g	
炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	39.3g	92.1g	
ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	75.7mg	75.8mg	ナトリウム	61.3mg	61.4mg	ナトリウム	41.8mg	41.9mg	
カリウム	234mg	295mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	49.7mg	55.8mg	カリウム	39.4mg	45.5mg	カリウム	56.7mg	62.8mg	
リン	50mg	115mg	リン	118mg	183mg	リン	129mg	194mg	リン	77mg	142mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★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		ハッシュドポーク		鶏肉ときのこのバター醤油		フリ田楽		マイルドハヤシライスのルー						
	ごま風味炒め		ツナあつさり煮		ナスの油炒め		人参クラッセ		白菜の煮ひたし						
	青菜のわさび和え		マカロニサラダ		パインキヤロットラバ		春雨タンタン		葉の花のツナごま和え						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	377kcal	620kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	19.5g	20.1g
炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	
ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	790mg	791mg	
カリウム	638mg	699mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	608mg	669mg	
リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	107mg	172mg	リン	132mg	197mg	リン	166mg	231mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎バナナ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	赤魚の竜田揚		揚げ豆腐の南蛮つけ		お魚サンキ		瑞タレポーク		ロールキャベツのトマト煮込み						
	きのこあん		野菜の味噌煮込み		うま塩キャベツ		大根と人参のきんぴら		きのこソテー						
	小倉金時		法蓮草のごまマヨネーズ		中華うま煮炒め		マセドニアンサラダ		ナスの挽肉炒め						
	中華サラダ				ハスタのサラダ				スバゲティサラダ						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	27.3g	27.9g	
炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.1g	79.9g	
ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	840mg	841mg	
カリウム	478mg	539mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	622mg	683mg	カリウム	496mg	557mg	
リン	145mg	210mg	リン	125mg	190mg	リン	125mg	190mg	リン	165mg	230mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	赤魚の竜田揚		揚げ豆腐の南蛮つけ		お魚サンキ		瑞タレポーク		ロールキャベツのトマト煮込み						
	きのこあん		野菜の味噌煮込み		うま塩キャベツ		大根と人参のきんぴら		きのこソテー						
	小倉金時		法蓮草のごまマヨネーズ		中華うま煮炒め		マセドニアンサラダ		ナスの挽肉炒め						
	中華サラダ				ハスタのサラダ				スバゲティサラダ						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	967kcal	1696kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.2g	36.5g
脂質	59.8g	61.6g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.0g	61.8g	
炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	89.2g	247.6g	
ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1671mg	1854mg	
リン	372mg	567mg	リン	396mg	591mg	リン	361mg	556mg	リン	374mg	569mg	リン	395mg	590mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	大豆と鶏肉の味噌煮		ハッシュドポーク		鶏肉ときのこのバター醤油		フリ田楽		マイルドハヤシライス						
	肉団子の甘酢煮		ツナあつさり煮		ナスの油炒め		人参クラッセ		白菜の煮ひたし						
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		マカロニサラダ		パインキヤロットラバ		春雨タンタン		葉の花のツナごま和え						
	野菜炒め														
	マカロニマリネサラダ														
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g	
脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	104.7g	263.1g	
ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1731mg	1914mg	
リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg	リン	367mg	562mg	リン	377mg	572mg	リン	402mg	597mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)						
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦					
	揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 パンパンシーサラダ	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 白玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦	★ごはん180g 豆腐のソナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 中華サラダ	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦 乳麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g
昼食	★ごはん180g	豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え	★ごはん180g マーホ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	★ごはん180g ごんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ	★ごはん180g 塩ダレステーキ ひじきとアサリのさっぱり煮 カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き アスパラ	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	305kcal	595kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	11.7g	16.6g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.5g	19.2g
間食	◎バナナアップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナアップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナアップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g 白身魚のバジルオリブ焼 オニオンソテー 豚バラのすき焼き煮 マリネサラダ	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンシャオロース マカロニサラダ	★ごはん180g あぶらかかれい生妻煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 相風サラダ	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース ビーマンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	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
	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	235kcal	525kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	309kcal	599kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	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	776kcal	1646kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	46.5g	48.6g
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	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	902kcal	1772kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	46.7g	48.8g

※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。



- 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10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14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
	鶏ごぼう	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦
	切干大根煮	麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	ブロッコリーのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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
	プリの塩焼		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉カボチャ	麦
	きのこソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花		ひじきと大豆の煮物	麦
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	麦
	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさつまいも麻婆和え	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	
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
	甘辛チキン	麦	メバルみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦
	うま塩キャベツ	麦か	竹輪の辛子炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	里芋のおろし煮	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
	野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	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り付けます。

このマークが自印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏ごぼう	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦
	切干大根煮	麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	ブロッコリーのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	プリの塩焼		根菜と肉団子の和風生妻スープ	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉カボチャ	麦
	きのこソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	ひじきと大豆の煮物	麦
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	麦
	春雨のサラダ	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	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	甘辛チキン	麦	メバルみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦
	うま塩キャベツ	麦か	竹輪の辛子炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	里芋のおろし煮	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
	野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

★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。



- 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10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	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		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		
	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		若芽とパインの酢の物	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	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	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	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	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g
	炭水化物	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	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	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	ナトリウム	549mg	1072mg
塩分	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	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		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		スパイシーチキン	乳麦		
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		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		大根と椎茸の煮物	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		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	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	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	ナトリウム	816mg	1339mg	
塩分	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	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			
	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		鮭のおろし煮	麦		
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		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		野菜の三杯酢	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	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	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	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	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	炭水化物	24.7g	63.1g
ナトリウム	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	ナトリウム	643mg	1166mg	
塩分	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	食塩相当量	1.6g	3.0g	
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	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	17.0g	19.1g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g
	炭水化物	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g
	ナトリウム	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	ナトリウム	2008mg	3577mg
塩分	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	食塩相当量	5.1g	9.1g	

★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