

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

4月24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28日(金)			
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵麦
	ロールキャベツのスープ煮			干草焼き			高野豆腐と法蓮草の含め煮			白菜とがんもの煮物			白身魚のしんじょう		
	五色煮豆		卵麦	鶏肉ピーマン炒め		卵麦	数の玉子とし		卵麦	チキンアラビータ		卵麦	数の野菜あんかけ		卵麦
	切干と人参のハリハリ		麦	ハムの和風サラダ		卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦
	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦	★味噌汁(白菜・なめこ)			★味噌汁(揚げ・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麴・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	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	168kcal	434kcal	エネルギー	163kcal	427kcal	
たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.1g	たんぱく質	9.3g	14.9g	
脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	11.6g	67.7g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	593mg	820mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦
	鶏肉の香草焼		乳麦	メバルみりん焼		麦	豚ヒレ肉の酢豚		乳麦	あぶらかれい味噌煮			鶏のスタミナ醤油焼き		麦
	うま塩キャベツ		麦か	インゲンソテー		乳麦	かぶのスープ煮		卵麦	ピーマンソテー		卵麦	ミックスソテー		乳麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	春菊と豚肉の炒め物		麦落	煮し鶏と小松菜のごま和え		麦	ごぼう大豆		麦	五色煮		麦
	法蓮草のおひたし		麦	大根の甘酢漬			★味噌汁(巻麴・揚げ)		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵麦	キャベツの土佐煮		麦
	★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(若芽・白菜)						★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦	★すまし汁(若芽・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	252kcal	518kcal	エネルギー	176kcal	432kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	243kcal	507kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	
たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g	
脂質	12.9g	14.5g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	11.9g	12.7g	
炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	23.4g	79.2g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	11.8g	66.2g	
ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	533mg	780mg	ナトリウム	904mg	1130mg	ナトリウム	846mg	1073mg	ナトリウム	677mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦か	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦落
	サウラの磯辺焼		乳麦	豚肉と野菜の中華炒め		乳麦	白身魚のバジルオリーブ焼			鶏のごまタレ煮		麦	ホイコーロー		麦落
	オニオンソテー		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		麦	人参のさんひら		麦	アスパラ		乳麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	ブロッコリーの煮物		麦	豚肉と大根の煮物		卵麦	厚揚げとふきの煮物		麦落	切干大根の中華和え		麦
	白菜と昆布のナムル			★味噌汁(巻麴・揚げ)		麦	コールスローサラダ		麦	キャベツのピーナツ和え		麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)						★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★すまし汁(椎茸・豆腐)					
	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	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	489kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	240kcal	508kcal	
たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	17.2g	23.5g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	17.1g	23.1g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	14.4g	70.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	806mg	1035mg	ナトリウム	805mg	1031mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	726mg	874mg	ナトリウム	826mg	1055mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	628kcal	1404kcal	エネルギー	606kcal	1391kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	639kcal	1423kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	43.4g	60.1g	たんぱく質	43.9g	60.6g
	脂質	29.9g	33.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	31.9g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g
	炭水化物	46.2g	210.2g	炭水化物	41.6g	207.2g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	45.1g	210.5g	炭水化物	39.9g	205.5g
	ナトリウム	2177mg	2781mg	ナトリウム	1898mg	2518mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2205mg	2806mg	ナトリウム	2096mg	2720mg
食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	840kcal	1624kcal	エネルギー	830kcal	1616kcal
	たんぱく質	49.9g	65.9g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	50.8g	67.5g
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	38.9g	42.2g	脂質	39.0g	42.3g
	炭水化物	75.1g	239.1g	炭水化物	73.5g	239.1g	炭水化物	75.5g	241.1g	炭水化物	74.0g	239.4g	炭水化物	68.8g	234.4g
	ナトリウム	2254mg	2858mg	ナトリウム	1972mg	2592mg	ナトリウム	2265mg	2866mg	ナトリウム	2282mg	2883mg	ナトリウム	2170mg	2794mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

お食事の作り方

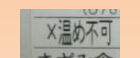


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

		4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28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	★ごはん120g
	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮	ロールキャベツのスープ煮
	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆	五色煮豆
	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
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	★ごはん120g
	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼
	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮
	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし
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	◎牛乳180g
	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g
	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g
	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g
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	★ごはん120g
	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼
	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー
	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め
	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル
合計	★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	★ごはん120g
	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼	サウラの磯辺焼
	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー	オニオンソテー
	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め
	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル	白菜と昆布のナムル

※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。

お食事の作り方



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

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

④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

4月24日(月)				4月25日(火)				4月26日(水)				4月27日(木)				4月28日(金)																								
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ				★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 ナスの炒り煮 スープキャベツ				★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太ポテトサラダ				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ																							
	乳麦 麦落か 麦				卵麦 麦か 卵				麦 麦 乳麦				卵乳麦落か 麦 卵麦				乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	245kcal 9.8g 14.4g 20.5g 576mg 616mg 181mg 1.5g				488kcal 13.9g 15.0g 27.3g 577mg 677mg 246mg 1.5g				322kcal 4.1g 8.2g 21.3g 80.1g 578mg 345mg 72mg 1.5g				565kcal 8.2g 21.9g 80.1g 514mg 515mg 87mg 1.3g				249kcal 5.0g 9.1g 17.3g 19.0g 514mg 534mg 152mg 1.3g				256kcal 5.3g 9.4g 15.0g 25.8g 651mg 422mg 94mg 1.7g				499kcal 9.4g 15.0g 27.6g 652mg 652mg 159mg 1.7g				327kcal 6.0g 10.1g 16.7g 37.3g 480mg 411mg 86mg 1.2g				570kcal 10.1g 17.3g 90.1g 481mg 472mg 151mg 1.2g							
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華つま煮炒め パスタのサラダ				★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め				★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンシャオ えびポテトサラダ				★ごはん150g えびカツ パサルスバ 菜の花のクリーム煮 れんこんサラダ				★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエッグ																							
	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦か 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g				631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg 215mg 2.3g				309kcal 11.4g 16.5g 27.3g 725mg 403mg 119mg 1.8g				552kcal 15.5g 17.1g 80.1g 726mg 464mg 184mg 1.8g				334kcal 8.3g 23.2g 22.6g 774mg 532mg 132mg 2.0g				577kcal 12.4g 23.8g 75.4g 775mg 593mg 197mg 2.0g				346kcal 9.1g 22.0g 28.8g 665mg 376mg 157mg 1.7g				589kcal 13.2g 22.0g 81.6g 666mg 437mg 222mg 1.7g				296kcal 13.5g 21.9g 11.3g 534mg 498mg 180mg 1.4g				539kcal 17.6g 22.5g 62.1g 535mg 559mg 245mg 1.4g			
間食	◎バイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え				◎バイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ																							
	麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦か 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	377kcal 11.4g 25.0g 25.1g 825mg 456mg 165mg 2.1g				620kcal 15.5g 25.6g 77.9g 826mg 517mg 230mg 2.1g				328kcal 12.4g 19.4g 22.2g 681mg 548mg 179mg 1.7g				571kcal 16.5g 20.0g 75.0g 682mg 609mg 244mg 1.7g				402kcal 12.1g 21.0g 43.6g 596mg 661mg 164mg 1.5g				645kcal 16.2g 21.0g 96.4g 597mg 722mg 229mg 1.5g				357kcal 12.3g 23.4g 23.6g 753mg 575mg 182mg 1.9g				600kcal 16.4g 23.4g 76.4g 754mg 636mg 247mg 1.9g				358kcal 11.0g 23.1g 25.3g 906mg 408mg 148mg 2.3g				601kcal 15.1g 23.7g 78.1g 907mg 469mg 213mg 2.3g			
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				おかず ご飯セット																			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	1010kcal 31.3g 63.9g 76.8g 2287mg 1335mg 496mg 5.9g				1739kcal 43.6g 65.7g 235.2g 2290mg 1518mg 691mg 5.9g				959kcal 27.9g 57.2g 76.8g 1984mg 1296mg 370mg 5.0g				1688kcal 40.2g 59.0g 235.2g 1987mg 1479mg 565mg 5.0g				985kcal 25.4g 60.9g 85.2g 1884mg 1887mg 383mg 4.8g				1714kcal 37.7g 62.7g 243.6g 1887mg 1887mg 578mg 4.8g				959kcal 26.7g 58.6g 78.2g 2069mg 1373mg 433mg 5.3g				1688kcal 39.0g 60.4g 236.6g 2072mg 1556mg 628mg 5.3g				981kcal 30.5g 61.7g 73.9g 1920mg 1317mg 414mg 4.9g				1710kcal 42.8g 63.5g 232.3g 1923mg 1500mg 609mg 4.9g			
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																			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	1010kcal 31.3g 63.9g 76.8g 2287mg 1335mg 496mg 5.9g				1739kcal 43.6g 65.7g 235.2g 2290mg 1518mg 691mg 5.9g				959kcal 27.9g 57.2g 76.8g 1984mg 1296mg 370mg 5.0g				1688kcal 40.2g 59.0g 235.2g 1987mg 1479mg 565mg 5.0g				985kcal 25.4g 60.9g 85.2g 1884mg 1887mg 383mg 4.8g				1714kcal 37.7g 62.7g 243.6g 1887mg 1887mg 578mg 4.8g				959kcal 26.7g 58.6g 78.2g 2069mg 1373mg 433mg 5.3g				1688kcal 39.0g 60.4g 236.6g 2072mg 1556mg 628mg 5.3g				981kcal 30.5g 61.7g 73.9g 1920mg 1317mg 414mg 4.9g				1710kcal 42.8g 63.5g 232.3g 1923mg 1500mg 609mg 4.9g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	1073kcal 31.6g 64.0g 92.0g 2288mg 1392mg 499mg 5.9g				1802kcal 43.9g 65.8g 250.4g 2291mg 1575mg 694mg 5.9g				1023kcal 28.3g 57.3g 92.3g 1987mg 1356mg 377mg 5.0g				1752kcal 40.6g 59.1g 250.7g 1990mg 1539mg 572mg 5.0g				1033kcal 25.8g 61.0g 96.7g 1887mg 1722mg 389mg 4.8g				1762kcal 38.1g 62.8g 255.1g 1890mg 1905mg 584mg 4.8g				1022kcal 27.0g 58.7g 93.4g 2070mg 1430mg 436mg 5.3g				1751kcal 39.3g 60.5g 251.8g 2073mg 1613mg 631mg 5.3g				1045kcal 30.9g 61.8g 89.4g 1923mg 1377mg 421mg 4.9g				1774kcal 43.2g 63.6g 247.8g 1926mg 1560mg 616mg 4.9g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

4月24日(月)				4月25日(火)				4月26日(水)				4月27日(木)				4月28日(金)			
朝食	★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						
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚げ煮		目玉焼き		卵		肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦		白身魚のしんじょう		卵麦				
	野菜のバジルチーズ焼き		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		乳麦		法蓮草ソテー		乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦				
	和風サラダ		切干と人参のハリハリ		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦		れんこんサラダ		卵麦		えんどう豆の味噌マヨ和え		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		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 220kcal 510kcal		エネルギー 197kcal 487kcal		エネルギー 189kcal 479kcal		エネルギー 235kcal 525kcal		エネルギー 225kcal 515kcal		エネルギー 225kcal 515kcal		エネルギー 225kcal 515kcal		エネルギー 225kcal 515kcal				
	たんぱく質 7.5g 12.4g		たんぱく質 7.7g 12.6g		たんぱく質 11.2g 16.1g		たんぱく質 9.1g 14.0g		たんぱく質 9.6g 14.5g		たんぱく質 9.6g 14.5g		たんぱく質 9.6g 14.5g		たんぱく質 9.6g 14.5g				
	脂質 11.8g 12.5g		脂質 10.5g 11.2g		脂質 8.4g 9.1g		脂質 13.7g 14.4g		脂質 13.4g 14.1g		脂質 13.4g 14.1g		脂質 13.4g 14.1g		脂質 13.4g 14.1g				
	炭水化物 21.4g 84.3g		炭水化物 18.3g 81.2g		炭水化物 16.4g 79.3g		炭水化物 19.6g 82.5g		炭水化物 17.1g 80.0g		炭水化物 17.1g 80.0g		炭水化物 17.1g 80.0g		炭水化物 17.1g 80.0g				
ナトリウム 476mg 477mg		ナトリウム 552mg 553mg		ナトリウム 526mg 527mg		ナトリウム 778mg 779mg		ナトリウム 703mg 704mg		ナトリウム 703mg 704mg		ナトリウム 703mg 704mg		ナトリウム 703mg 704mg					
カリウム 445mg 517mg		カリウム 475mg 547mg		カリウム 443mg 515mg		カリウム 521mg 593mg		カリウム 349mg 421mg		カリウム 349mg 421mg		カリウム 349mg 421mg		カリウム 349mg 421mg					
リン 99mg 176mg		リン 101mg 178mg		リン 147mg 224mg		リン 152mg 229mg		リン 132mg 209mg		リン 132mg 209mg		リン 132mg 209mg		リン 132mg 209mg					
食塩相当量 1.2g 1.2g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.3g 1.3g		食塩相当量 2.0g 2.0g		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 1.8g 1.8g					
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		お魚サンギ		鶏肉のマーマレード煮		麦		白身魚のムニエル		卵麦		鶏のいそべ焼		麦				
	麩とえのきのさっと煮		塩枝豆		平さやいんげん		麦		白菜と豚肉の煮びたし		麦		人参クラッセ		乳麦				
	オクラとももろのピーナッツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		揚げナスの煮物		麦		マリネネサラダ		卵乳麦		春雨の五目炒め		卵乳麦				
			人参と春雨のサラダ		法蓮草のごま和え		乳麦						野菜のピーナッツ和え		麦落				
	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 236kcal 526kcal		エネルギー 286kcal 576kcal		エネルギー 260kcal 550kcal		エネルギー 301kcal 591kcal		エネルギー 297kcal 587kcal		エネルギー 297kcal 587kcal		エネルギー 297kcal 587kcal		エネルギー 297kcal 587kcal				
	たんぱく質 16.3g 21.2g		たんぱく質 17.3g 22.2g		たんぱく質 14.7g 19.6g		たんぱく質 14.2g 19.1g		たんぱく質 17.0g 21.9g		たんぱく質 17.0g 21.9g		たんぱく質 17.0g 21.9g		たんぱく質 17.0g 21.9g				
	脂質 12.3g 13.0g		脂質 12.9g 13.6g		脂質 16.0g 16.7g		脂質 19.0g 19.7g		脂質 15.0g 15.7g		脂質 15.0g 15.7g		脂質 15.0g 15.7g		脂質 15.0g 15.7g				
炭水化物 15.9g 78.8g		炭水化物 25.2g 88.1g		炭水化物 16.0g 78.9g		炭水化物 15.5g 78.4g		炭水化物 22.7g 85.6g		炭水化物 22.7g 85.6g		炭水化物 22.7g 85.6g		炭水化物 22.7g 85.6g					
ナトリウム 745mg 746mg		ナトリウム 963mg 964mg		ナトリウム 629mg 630mg		ナトリウム 430mg 431mg		ナトリウム 792mg 793mg		ナトリウム 792mg 793mg		ナトリウム 792mg 793mg		ナトリウム 792mg 793mg					
カリウム 620mg 692mg		カリウム 530mg 602mg		カリウム 444mg 516mg		カリウム 479mg 551mg		カリウム 527mg 599mg		カリウム 527mg 599mg		カリウム 527mg 599mg		カリウム 527mg 599mg					
リン 239mg 316mg		リン 220mg 297mg		リン 148mg 225mg		リン 206mg 283mg		リン 91mg 168mg		リン 91mg 168mg		リン 91mg 168mg		リン 91mg 168mg					
食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 2.4g 2.5g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.1g 1.1g		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		食塩相当量 2.0g 2.0g					
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
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						
	鯖の磯辺焼き		豚肉と野菜のトマト炒め		赤魚のみぞれ煮		麦		豚肉とキャベツの塩おかつ		乳麦		アンのカレー焼		麦				
	アスパラ		ブロッコリーの煮物		菜の花		麦		鶏肉のカレー煮		乳麦		チンゲン菜ソテー		乳麦				
	野菜かき揚げ		ゴボウのピリ辛サラダ		野菜炒め		卵麦		人参しりしり		麦		牛肉とひじきの炒め煮		麦				
	ハンハンシーサラダ				スハゲディサラダ		卵乳麦						マカロニサラダ		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		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 324kcal 614kcal		エネルギー 310kcal 600kcal		エネルギー 308kcal 598kcal		エネルギー 275kcal 565kcal		エネルギー 253kcal 543kcal		エネルギー 253kcal 543kcal		エネルギー 253kcal 543kcal		エネルギー 253kcal 543kcal				
	たんぱく質 14.9g 19.8g		たんぱく質 14.8g 19.7g		たんぱく質 12.7g 17.6g		たんぱく質 17.8g 22.7g		たんぱく質 14.5g 19.4g		たんぱく質 14.5g 19.4g		たんぱく質 14.5g 19.4g		たんぱく質 14.5g 19.4g				
	脂質 22.2g 22.9g		脂質 20.5g 21.2g		脂質 17.1g 17.8g		脂質 16.8g 17.5g		脂質 15.0g 15.7g		脂質 15.0g 15.7g		脂質 15.0g 15.7g		脂質 15.0g 15.7g				
炭水化物 15.2g 78.1g		炭水化物 16.6g 79.5g		炭水化物 26.3g 89.2g		炭水化物 13.4g 76.3g		炭水化物 13.6g 76.5g		炭水化物 13.6g 76.5g		炭水化物 13.6g 76.5g		炭水化物 13.6g 76.5g					
ナトリウム 415mg 416mg		ナトリウム 782mg 783mg		ナトリウム 742mg 743mg		ナトリウム 607mg 608mg		ナトリウム 584mg 585mg		ナトリウム 584mg 585mg		ナトリウム 584mg 585mg		ナトリウム 584mg 585mg					
カリウム 443mg 515mg		カリウム 529mg 601mg		カリウム 433mg 505mg		カリウム 644mg 716mg		カリウム 441mg 513mg		カリウム 441mg 513mg		カリウム 441mg 513mg		カリウム 441mg 513mg					
リン 212mg 289mg		リン 219mg 296mg		リン 165mg 242mg		リン 205mg 282mg		リン 171mg 248mg		リン 171mg 248mg		リン 171mg 248mg		リン 171mg 248mg					
食塩相当量 1.1g 1.1g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.5g 1.5g					
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				
	エネルギー 780kcal 1650kcal		エネルギー 793kcal 1663kcal		エネルギー 757kcal 1627kcal		エネルギー 811kcal 1681kcal		エネルギー 775kcal 1645kcal		エネルギー 775kcal 1645kcal		エネルギー 775kcal 1645kcal		エネルギー 775kcal 1645kcal				
	たんぱく質 38.7g 53.4g		たんぱく質 39.8g 54.5g		たんぱく質 38.6g 53.3g		たんぱく質 41.1g 55.8g		たんぱく質 41.1g 55.8g		たんぱく質 41.1g 55.8g		たんぱく質 41.1g 55.8g		たんぱく質 41.1g 55.8g				
	脂質 46.3g 48.4g		脂質 43.9g 46.0g		脂質 41.5g 43.6g		脂質 49.5g 51.6g		脂質 43.4g 45.5g		脂質 43.4g 45.5g		脂質 43.4g 45.5g		脂質 43.4g 45.5g				
	炭水化物 52.5g 241.2g		炭水化物 60.1g 248.8g		炭水化物 58.7g 247.4g		炭水化物 48.5g 237.2g		炭水化物 53.4g 242.1g		炭水化物 53.4g 242.1g		炭水化物 53.4g 242.1g		炭水化物 53.4g 242.1g				
	ナトリウム 1636mg 1639mg		ナトリウム 2297mg 2300mg		ナトリウム 1897mg 1900mg		ナトリウム 1815mg 1818mg		ナトリウム 2079mg 2082mg		ナトリウム 2079mg 2082mg		ナトリウム 2079mg 2082mg		ナトリウム 2079mg 2082mg				
	カリウム 1508mg 1724mg		カリウム 1534mg 1750mg		カリウム 1320mg 1536mg		カリウム 1644mg 1860mg		カリウム 1317mg 1533mg		カリウム 1317mg 1533mg		カリウム 1317mg 1533mg		カリウム 1317mg 1533mg				
	リン 550mg 781mg		リン 540mg 771mg		リン 460mg 691mg		リン 563mg 794mg		リン 394mg 625mg		リン 394mg 625mg		リン 394mg 625mg		リン 394mg 625mg				
	食塩相当量 4.2g 4.2g		食塩相当量 5.8g 5.9g		食塩相当量 4.8g 4.8g		食塩相当量 4.6g 4.6g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.3g 5.3g				
	エネルギー 906kcal 1776kcal		エネルギー 921kcal 1791kcal		エネルギー 885kcal 1755kcal		エネルギー 907kcal 1777kcal		エネルギー 903kcal 1773kcal		エネルギー 903kcal 1773kcal		エネルギー 903kcal 1773kcal		エネルギー 903kcal 1773kcal				
たんぱく質 39.3g 54.0g		たんぱく質 40.6g 55.3g		たんぱく質 39.4g 54.1g		たんぱく質 41.9g 56.6g		たんぱく質 41.9g 56.6g		たんぱく質 41.9g 56.6g		たんぱく質 41.9g 56.6g		たんぱく質 41.9g 56.6g					
脂質 46.5g 48.6g		脂質 44.1g 46.2g		脂質 41.7g 43.8g		脂質 49.7g 51.8g		脂質 43.6g 45.7g		脂質 43.6g 45.7g		脂質 43.6g 45.7g		脂質 43.6g 45.7g					
炭水化物 83.0g 271.7g		炭水化物 91.0g 279.7g		炭水化物 89.6g 278.3g		炭水化物 71.5g 260.2g		炭水化物 84.3g 273.0g		炭水化物 84.3g 273.0g		炭水化物 84.3g 273.0g		炭水化物 84.3g 273.0g					
ナトリウム 1638mg 1641mg		ナトリウム 2303mg 2306mg		ナトリウム 1903mg 1906mg		ナトリウム 1821mg 1824mg		ナトリウム 2085mg 2088mg		ナトリウム 2085mg 2088mg		ナトリウム 2085mg 2088mg		ナトリウム 2085mg 2088mg					
カリウム 1622mg 1838mg		カリウム 1654mg 1870mg		カリウム 1440mg 1656mg		カリウム 1757mg 1973mg		カリウム 1437mg 1653mg		カリウム 1437mg 1653mg		カリウム 1437mg 1653mg		カリウム 1437mg 1653mg					
リン 556mg 787mg		リン 554mg 785mg		リン 474mg 705mg		リン 575mg 806mg		リン 408mg 639mg		リン 408mg 639mg		リン 408mg 639mg		リン 408mg 639mg					
食塩相当量 4.2g 4.2g		食塩相当量 5.8g 5.9g		食塩相当量 4.8g 4.8g		食塩相当量 4.6g 4.6g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.3g 5.3g					
合計(間食込)																			

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと挽肉の炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁		
	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	200kcal	477kcal	エネルギー	102kcal	368kcal	エネルギー	137kcal	417kcal	エネルギー	146kcal	423kcal	エネルギー	125kcal	403kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	14.1g	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	4.9g	11.0g	蛋白質	8.5g	14.7g	蛋白質	6.1g	12.6g
	脂 質	脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	6.9g	7.9g	脂 質	4.8g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	10.5g	66.8g	炭水化物	14.8g	74.3g	炭水化物	12.6g	70.7g	炭水化物	14.7g	71.5g
	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1143mg	ナトリウム	556mg	999mg	ナトリウム	644mg	1087mg	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	519mg	961mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちやんちやん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 里芋と白菜の味噌煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	280kcal	550kcal	エネルギー	258kcal	536kcal	エネルギー	246kcal	519kcal	エネルギー	251kcal	528kcal	エネルギー	187kcal	460kcal
	蛋白質	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	9.1g	15.4g	蛋白質	10.8g	17.0g
	脂 質	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	12.2g	13.9g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	13.1g	14.8g	脂 質	7.2g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	26.8g	83.4g	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	23.1g	79.6g	炭水化物	21.1g	78.4g
	ナトリウム	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	939mg	1383mg	ナトリウム	783mg	1226mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	973mg	1415mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ 筑前煮 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 揚げナスの肉味噌からめ コールスローサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	213kcal	487kcal	エネルギー	298kcal	569kcal	エネルギー	233kcal	507kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	328kcal	596kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	23.8g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	11.7g	17.6g
	脂 質	脂 質	8.6g	9.6g	脂 質	16.6g	17.5g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	21.5g	22.4g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	74.0g	炭水化物	23.0g	80.3g	炭水化物	22.0g	80.0g	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	22.0g	78.5g
	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1180mg	ナトリウム	778mg	1220mg	ナトリウム	833mg	1274mg	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	857mg	1303mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	693kcal	1514kcal	エネルギー	658kcal	1473kcal	エネルギー	616kcal	1443kcal	エネルギー	660kcal	1480kcal	エネルギー	640kcal	1459kcal
	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.7g	蛋白質	27.9g	46.0g	蛋白質	28.6g	46.7g	蛋白質	29.3g	47.6g	蛋白質	28.6g	47.2g
	脂 質	脂 質	35.0g	38.6g	脂 質	33.1g	36.6g	脂 質	31.8g	34.6g	脂 質	36.9g	40.5g	脂 質	33.5g	37.1g
	炭水化物	炭水化物	57.5g	228.8g	炭水化物	60.3g	230.5g	炭水化物	56.5g	231.2g	炭水化物	50.8g	221.8g	炭水化物	57.8g	228.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2282mg	3607mg	ナトリウム	2273mg	3602mg	ナトリウム	2260mg	3587mg	ナトリウム	2443mg	3768mg	ナトリウム	2349mg	3679mg
	塩 分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とし ひじきと挽肉の炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	125kcal
		蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	6.1g
		脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.8g
		炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	14.7g
		ナトリウム	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg
		塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	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
昼食	昼	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★全粥240g 春野菜の豚肉炒め ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 里芋と白菜の味噌煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal
		蛋白質	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	10.8g
		脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	14.0g	14.7g	脂質	脂質	7.2g
		炭水化物	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g
		ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	800mg
		塩分	食塩相当量	2.1g	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	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g
夕食	夕	★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ 筑前煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ 揚げナスの肉味噌からめ コールスローサラダ ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal
		蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	蛋白質	11.7g
		脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	16.9g
		炭水化物	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	炭水化物	15.1g
		ナトリウム	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg
		塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g
合計	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
		エネルギー	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal
		蛋白質	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	蛋白質	29.3g
		脂質	脂質	35.0g	37.1g	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	脂質	36.9g
		炭水化物	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	炭水化物	50.8g
		ナトリウム	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	ナトリウム	2443mg
		塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g

★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。

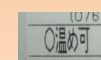
お食事の作り方



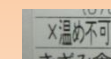
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28日(金)		
朝	食	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
昼	食	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		
夕	食	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
合	計	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		
合	計	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		

★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。

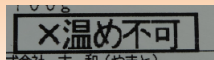
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



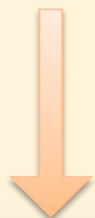
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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