

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月1日(月)				5月2日(火)				5月3日(水)				5月4日(木)				5月5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		卵乳麦	
	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		鶏肉のすき焼煮		大豆の洋風五目煮		竹輪のごま炒め		れんこんの五目炒め煮		キャベツと蒸し鶏の辛子和え	
	もすくの酢の物		★味噌汁(豆腐・白菜)		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★味噌汁(揚げ・しめじ)		コンニャクの辛味炒め		★味噌汁(揚げ・小松菜)		菜の花のおひたし		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	
	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		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
昼食	★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		乳麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		菜の花		鶏肉のマーマレード煮		人参クラッセ		サワラの蒸し煮		ヒーマンソテー		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		ブロッコリーの煮物	
	蒸し鶏の炒め物		さつま揚げの味噌炒め		ツナあつさり煮		チンジャオロース		竹の子のカレーそば炒め		フロッコリーのゴマ和え		ひとくちがんも煮		キャベツの塩昆布和え		切干と人参のハリハリ		★味噌汁(豆腐・なめこ)	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦		★味噌汁(巻麴・えのき)		麦		★すまし汁(若芽・豆腐)		麦		★味噌汁(若芽・巻麴)		麦		★味噌汁(若芽・巻麴)		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		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		
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			
夕食	★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		卵麦え		★ごはん150g		麦	
	豚ロースの玉ねぎソース		白菜と挽肉の旨煮		ホッケの磯辺焼		塩枝豆		塩タレポーク		青菜と高野豆腐の煮物		えび団子の炊き合せ		豚肉とごぼうの煮物		フリの味噌焼		平さやいんげん	
	野菜のピーナッツ和え		★味噌汁(巻麴・しめじ)		豚肉とじゃが芋の昆布煮		菜の花としらすのおひたし		れんこんサラダ		★味噌汁(巻麴・えのき)		春菊のなめこ和え		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		里芋と玉ねぎのそぼろ煮		ひじきの具だくさん煮	
	★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦		★味噌汁(巻麴・えのき)		麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦		★味噌汁(巻麴・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		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		
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		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
	エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質	
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物	
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量	
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			
たんぱく質				脂質				炭水化物				ナトリウム				食塩相当量				
たんぱく質				脂質				炭水化物				ナトリウム				食塩相当量				
たんぱく質				脂質				炭水化物				ナトリウム				食塩相当量				
たんぱく質				脂質				炭水化物				ナトリウム				食塩相当量				
たんぱく質				脂質				炭水化物				ナトリウム				食塩相当量				
たんぱく質				脂質				炭水化物				ナトリウム				食塩相当量				

※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

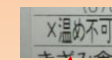


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし			★ごはん120g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦落			乳麦 麦 麦			卵麦 麦 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	176kcal	369kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
昼食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 人参クラッセ ツナあつさり煮 チンジャオロース			★ごはん120g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	乳麦 卵麦 卵麦落			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 卵麦 乳麦 乳麦			麦 乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 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	240kcal	433kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
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		
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんサラダ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 春菊のなめこ和え			★ごはん120g フリの味噌焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ひじきの具だくさん煮		
	麦 麦 麦落			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦			卵麦え 麦 麦			麦 麦 乳麦 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	229kcal	422kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
夕食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし			★ごはん120g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦落			乳麦 麦 麦			卵麦 麦 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	176kcal	369kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
合計	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし			★ごはん120g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦落			乳麦 麦 麦			卵麦 麦 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	176kcal	369kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
合計(間食込)	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし			★ごはん120g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦落			乳麦 麦 麦			卵麦 麦 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	176kcal	369kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

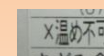


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)				5月2日(火)				5月3日(水)				5月4日(木)				5月5日(金)																							
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの旨辛煮 麩とえのきのさつと煮 南瓜サラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え				★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根と落の出汁煮 コーンサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スバゲティ				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ																							
	乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦落 乳麦				卵麦 卵乳麦 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																							
	346kcal 8.5g 22.7g 25.2g 642mg 580mg 131mg 1.6g				589kcal 12.6g 23.3g 78.0g 516mg 643mg 196mg 1.6g				262kcal 6.8g 10.9g 35.4g 517mg 342mg 96mg 1.3g				505kcal 10.9g 11.3g 88.2g 517mg 403mg 161mg 1.3g				237kcal 4.6g 8.7g 12.5g 25.8g 514mg 518mg 76mg 1.3g				480kcal 8.7g 13.1g 78.6g 515mg 285mg 88mg 1.6g				261kcal 8.4g 12.5g 14.4g 25.0g 636mg 637mg 153mg 1.6g				504kcal 12.5g 15.0g 77.8g 637mg 346mg 153mg 1.6g				286kcal 3.6g 7.7g 15.7g 32.0g 505mg 67mg 1.3g				529kcal 7.7g 16.3g 84.8g 506mg 510mg 132mg 1.3g			
	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え				★ごはん150g 甘辛チキン 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこあん じゃーまんポテト マカロニサラダ				★ごはん150g 肉野菜炒め 白菜と豚肉の煮びたし 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース じゃが芋ときのこの煮物 ツナあつさり煮																							
	卵乳麦 乳麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵麦				麦 麦 卵麦				乳麦 麦 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																							
	354kcal 10.1g 16.1g 43.2g 694mg 479mg 155mg 1.8g				597kcal 14.2g 16.7g 96.0g 729mg 540mg 220mg 1.8g				329kcal 13.1g 24.4g 12.0g 729mg 366mg 142mg 1.9g				572kcal 17.2g 25.0g 64.8g 730mg 427mg 207mg 1.9g				393kcal 14.0g 23.7g 29.4g 581mg 528mg 209mg 1.5g				636kcal 18.1g 24.3g 82.2g 582mg 589mg 274mg 1.5g				385kcal 11.0g 28.0g 19.6g 609mg 440mg 161mg 1.5g				628kcal 15.1g 28.6g 72.4g 610mg 501mg 226mg 1.6g				342kcal 13.0g 20.7g 24.8g 669mg 639mg 178mg 1.7g				585kcal 17.1g 21.3g 77.6g 670mg 700mg 243mg 1.7g			
昼食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				◎ハイチッフル(缶) 75g ★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	307kcal 10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				391kcal 11.1g 22.6g 30.8g 665mg 444mg 155mg 1.7g				634kcal 15.2g 25.2g 83.6g 666mg 505mg 220mg 1.7g				329kcal 8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				318kcal 9.4g 19.1g 26.4g 698mg 531mg 115mg 1.8g				561kcal 13.5g 19.7g 79.2g 699mg 592mg 180mg 1.8g				358kcal 11.0g 22.6g 22.7g 573mg 239mg 94mg 1.5g				601kcal 15.1g 23.2g 75.5g 574mg 300mg 159mg 1.5g			
	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	307kcal 10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				391kcal 11.1g 22.6g 30.8g 665mg 444mg 155mg 1.7g				634kcal 15.2g 25.2g 83.6g 666mg 505mg 220mg 1.7g				329kcal 8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				318kcal 9.4g 19.1g 26.4g 698mg 531mg 115mg 1.8g				561kcal 13.5g 19.7g 79.2g 699mg 592mg 180mg 1.8g				358kcal 11.0g 22.6g 22.7g 573mg 239mg 94mg 1.5g				601kcal 15.1g 23.2g 75.5g 574mg 300mg 159mg 1.5g			
夕食	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	307kcal 10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				391kcal 11.1g 22.6g 30.8g 665mg 444mg 155mg 1.7g				634kcal 15.2g 25.2g 83.6g 666mg 505mg 220mg 1.7g				329kcal 8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				318kcal 9.4g 19.1g 26.4g 698mg 531mg 115mg 1.8g				561kcal 13.5g 19.7g 79.2g 699mg 592mg 180mg 1.8g				358kcal 11.0g 22.6g 22.7g 573mg 239mg 94mg 1.5g				601kcal 15.1g 23.2g 75.5g 574mg 300mg 159mg 1.5g			
	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	307kcal 10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				391kcal 11.1g 22.6g 30.8g 665mg 444mg 155mg 1.7g				634kcal 15.2g 25.2g 83.6g 666mg 505mg 220mg 1.7g				329kcal 8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				318kcal 9.4g 19.1g 26.4g 698mg 531mg 115mg 1.8g				561kcal 13.5g 19.7g 79.2g 699mg 592mg 180mg 1.8g				358kcal 11.0g 22.6g 22.7g 573mg 239mg 94mg 1.5g				601kcal 15.1g 23.2g 75.5g 574mg 300mg 159mg 1.5g			
合計	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	1007kcal 29.0g 56.1g 95.0g 1763mg 1665mg 465mg 4.5g				1736kcal 41.3g 57.9g 253.4g 1766mg 1848mg 660mg 4.5g				982kcal 31.0g 59.7g 236.6g 1910mg 1152mg 393mg 4.9g				1711kcal 43.3g 61.5g 236.6g 1913mg 1335mg 588mg 4.9g				959kcal 27.5g 58.3g 76.3g 1854mg 1460mg 414mg 4.7g				1688kcal 39.8g 60.1g 234.7g 1857mg 1643mg 609mg 4.7g				964kcal 28.8g 61.5g 71.0g 1943mg 1256mg 364mg 4.9g				1693kcal 41.1g 63.3g 229.4g 1946mg 1439mg 559mg 5.0g				986kcal 27.6g 59.0g 79.5g 1747mg 1327mg 339mg 4.5g				1715kcal 39.9g 60.8g 237.9g 1750mg 1510mg 534mg 4.5g			
	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	1007kcal 29.4g 56.2g 110.5g 1766mg 1725mg 472mg 4.5g				1800kcal 41.7g 58.0g 268.9g 1769mg 1908mg 667mg 4.5g				1030kcal 31.4g 59.8g 89.7g 1913mg 1208mg 399mg 4.9g				1759kcal 43.7g 61.6g 248.1g 1916mg 1391mg 594mg 4.9g				1022kcal 27.8g 58.4g 91.5g 1855mg 1517mg 417mg 4.7g				1751kcal 40.1g 60.2g 249.9g 1858mg 1700mg 612mg 4.7g				1028kcal 29.2g 61.6g 86.5g 1949mg 1316mg 371mg 4.9g				1757kcal 41.5g 63.4g 244.9g 1949mg 1499mg 566mg 5.0g				1034kcal 28.0g 59.1g 91.0g 1750mg 1383mg 345mg 4.5g				1763kcal 40.3g 60.9g 249.4g 1753mg 1566mg 540mg 4.5g			
合計(間食込)	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	1071kcal 29.4g 56.2g 110.5g 1766mg 1725mg 472mg 4.5g				1800kcal 41.7g 58.0g 268.9g 1769mg 1908mg 667mg 4.5g				1030kcal 31.4g 59.8g 89.7g 1913mg 1208mg 399mg 4.9g				1759kcal 43.7g 61.6g 248.1g 1916mg 1391mg 594mg 4.9g				1022kcal 27.8g 58.4g 91.5g 1855mg 1517mg 417mg 4.7g				1751kcal 40.1g 60.2g 249.9g 1858mg 1700mg 612mg 4.7g				1028kcal 29.2g 61.6g 86.5g 1949mg 1316mg 371mg 4.9g				1757kcal 41.5g 63.4g 244.9g 1949mg 1499mg 566mg 5.0g				1034kcal 28.0g 59.1g 91.0g 1750mg 1383mg 345mg 4.5g				1763kcal 40.3g 60.9g 249.4g 1753mg 1566mg 540mg 4.5g			
	★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 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																							
	1071kcal 29.4g 56.2g 110.5g 1766mg 1725mg 472mg 4.5g				1800kcal 41.7g 58.0g 268.9g 1769mg 1908mg 667mg 4.5g				1030kcal 31.4g 59.8g 89.7g 1913mg 1208mg 399mg 4.9g				1759kcal 43.7g 61.6g 248.1g 1916mg 1391mg 594mg 4.9g				1022kcal 27.8g 58.4g 91.5g 1855mg 1517mg 417mg 4.7g				1751kcal 40.1g 60.2g 249.9g 1858mg 1700mg 612mg 4.7g				1028kcal 29.2g 61.6g 86.5g 1949mg 1316mg 371mg 4.9g				1757kcal 41.5g 63.4g 244.9g 1949mg 1499mg 566mg 5.0g				1034kcal 28.0g 59.1g 91.0g 1750mg 1383mg 345mg 4.5g				1763kcal 40.3g 60.9g 249.4g 1753mg 1566mg 540mg 4.5g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月1日(月)				5月2日(火)				5月3日(水)				5月4日(木)				5月5日(金)			
朝食	★ごはん180g 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 スープキャベツ				★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンシーサラダ			
	卵麦落 卵乳麦				卵麦落 卵乳麦				卵麦落 卵乳麦				卵麦落 卵乳麦				卵麦落 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 185kcal 475kcal たんぱく質 7.5g 12.4g 脂質 12.2g 12.9g 炭水化物 11.4g 74.3g ナトリウム 536mg 537mg カリウム 153mg 225mg リン 87mg 164mg 食塩相当量 1.4g 1.4g				エネルギー 209kcal 499kcal たんぱく質 7.8g 12.7g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 19.2g 82.1g ナトリウム 759mg 760mg カリウム 438mg 438mg リン 86mg 163mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 219kcal 509kcal たんぱく質 10.4g 15.3g 脂質 13.7g 14.4g 炭水化物 15.7g 78.6g ナトリウム 697mg 698mg カリウム 535mg 607mg リン 162mg 239mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 214kcal 504kcal たんぱく質 8.4g 13.3g 脂質 11.2g 11.9g 炭水化物 20.0g 82.9g ナトリウム 785mg 786mg カリウム 341mg 413mg リン 93mg 170mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 180kcal 470kcal たんぱく質 10.0g 14.9g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 20.1g 83.0g ナトリウム 686mg 687mg カリウム 552mg 624mg リン 168mg 245mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 人参グラッセ 大豆とごぼうの煮物 インゲンのごま和え				★ごはん180g 肉塩の具 大根と路の出汁煮 野菜のごま和え				★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 赤色煮豆 レインボー春雨				★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生麦バター風味 玉子スパサラダ			
昼食	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 322kcal 612kcal たんぱく質 17.8g 22.7g 脂質 20.6g 21.3g 炭水化物 16.6g 79.5g ナトリウム 511mg 512mg カリウム 858mg 930mg リン 281mg 358mg 食塩相当量 1.3g 1.3g				エネルギー 233kcal 523kcal たんぱく質 11.4g 16.3g 脂質 11.6g 12.3g 炭水化物 21.3g 84.2g ナトリウム 840mg 841mg カリウム 603mg 675mg リン 174mg 251mg 食塩相当量 2.1g 2.1g				エネルギー 291kcal 581kcal たんぱく質 16.8g 21.7g 脂質 18.1g 18.8g 炭水化物 13.0g 75.9g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 555mg 627mg リン 207mg 284mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 343kcal 633kcal たんぱく質 15.7g 20.6g 脂質 22.1g 22.8g 炭水化物 20.0g 82.9g ナトリウム 680mg 681mg カリウム 414mg 486mg リン 187mg 264mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 283kcal 573kcal たんぱく質 15.7g 20.6g 脂質 15.7g 16.4g 炭水化物 17.3g 80.2g ナトリウム 711mg 712mg カリウム 440mg 512mg リン 207mg 284mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			
	◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパブリカのサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーのスパイス揚げ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル				◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	麦落 麦 卵麦				麦落 麦 卵麦				麦落 麦 卵麦				麦落 麦 卵乳麦				麦落 卵乳麦 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			
夕食	エネルギー 283kcal 573kcal たんぱく質 15.2g 20.1g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 19.4g 82.3g ナトリウム 726mg 727mg カリウム 459mg 531mg リン 188mg 265mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 354kcal 644kcal たんぱく質 19.9g 24.8g 脂質 21.6g 22.3g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 651mg 652mg カリウム 618mg 690mg リン 232mg 309mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 264kcal 554kcal たんぱく質 15.0g 19.9g 脂質 14.4g 15.1g 炭水化物 17.8g 80.7g ナトリウム 705mg 706mg カリウム 506mg 578mg リン 216mg 293mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 319kcal 609kcal たんぱく質 15.0g 19.9g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 26.2g 89.1g ナトリウム 665mg 666mg カリウム 512mg 584mg リン 169mg 246mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 296kcal 586kcal たんぱく質 17.4g 22.3g 脂質 19.0g 19.7g 炭水化物 15.7g 78.6g ナトリウム 842mg 843mg カリウム 609mg 681mg リン 238mg 315mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			
	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 790kcal 1660kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 48.8g 50.9g 炭水化物 47.4g 236.1g ナトリウム 1773mg 1776mg カリウム 1470mg 1686mg リン 556mg 787mg 食塩相当量 4.5g 4.5g				エネルギー 796kcal 1666kcal たんぱく質 39.1g 53.8g 脂質 44.6g 46.7g 炭水化物 60.3g 249.0g ナトリウム 2250mg 2253mg カリウム 1587mg 1803mg リン 492mg 723mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 774kcal 1644kcal たんぱく質 42.2g 56.9g 脂質 46.2g 48.3g 炭水化物 46.5g 235.2g ナトリウム 2120mg 2123mg カリウム 1596mg 1812mg リン 585mg 816mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 876kcal 1746kcal たんぱく質 39.1g 53.8g 脂質 48.7g 50.8g 炭水化物 66.2g 254.9g ナトリウム 2130mg 2133mg カリウム 1267mg 1483mg リン 449mg 680mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 759kcal 1629kcal たんぱく質 43.1g 57.8g 脂質 41.5g 43.6g 炭水化物 53.1g 241.8g ナトリウム 2239mg 2242mg カリウム 1601mg 1817mg リン 613mg 844mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			
	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 916kcal 1786kcal たんぱく質 41.1g 55.8g 脂質 49.0g 51.1g 炭水化物 77.9g 266.6g ナトリウム 1775mg 1778mg カリウム 1584mg 1800mg リン 562mg 793mg 食塩相当量 4.5g 4.5g				エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 39.9g 54.6g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 91.2g 279.9g ナトリウム 2256mg 2259mg カリウム 1707mg 1923mg リン 506mg 737mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 900kcal 1770kcal たんぱく質 42.8g 57.5g 脂質 46.4g 48.5g 炭水化物 77.0g 265.7g ナトリウム 2122mg 2125mg カリウム 1710mg 1926mg リン 591mg 822mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 972kcal 1842kcal たんぱく質 39.9g 54.6g 脂質 48.9g 51.0g 炭水化物 89.2g 277.9g ナトリウム 2136mg 2139mg カリウム 1380mg 1596mg リン 461mg 692mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 887kcal 1757kcal たんぱく質 43.9g 58.6g 脂質 41.7g 43.8g 炭水化物 84.0g 272.7g ナトリウム 2245mg 2248mg カリウム 1721mg 1937mg リン 627mg 858mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			
合計(間食込)	エネルギー 916kcal 1786kcal たんぱく質 41.1g 55.8g 脂質 49.0g 51.1g 炭水化物 77.9g 266.6g ナトリウム 1775mg 1778mg カリウム 1584mg 1800mg リン 562mg 793mg 食塩相当量 4.5g 4.5g				エネルギー 924kcal 1794kcal たんぱく質 39.9g 54.6g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 91.2g 279.9g ナトリウム 2256mg 2259mg カリウム 1707mg 1923mg リン 506mg 737mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 900kcal 1770kcal たんぱく質 42.8g 57.5g 脂質 46.4g 48.5g 炭水化物 77.0g 265.7g ナトリウム 2122mg 2125mg カリウム 1710mg 1926mg リン 591mg 822mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 972kcal 1842kcal たんぱく質 39.9g 54.6g 脂質 48.9g 51.0g 炭水化物 89.2g 277.9g ナトリウム 2136mg 2139mg カリウム 1380mg 1596mg リン 461mg 692mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 887kcal 1757kcal たんぱく質 43.9g 58.6g 脂質 41.7g 43.8g 炭水化物 84.0g 272.7g ナトリウム 2245mg 2248mg カリウム 1721mg 1937mg リン 627mg 858mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			
	※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

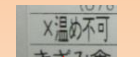


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		5月1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 中華うま煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★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	136kcal	402kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	109kcal	383kcal	エネルギー	139kcal	415kcal	エネルギー	146kcal	423kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	7.8g	13.5g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	10.8g	17.2g	蛋白質	6.5g	12.8g
	脂 質	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	3.4g	4.3g	脂 質	2.4g	3.3g	脂 質	5.8g	7.5g	脂 質	8.4g	9.4g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	13.1g	71.3g	炭水化物	10.5g	66.7g	炭水化物	12.4g	70.5g
	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1222mg	ナトリウム	647mg	1090mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	640mg	1081mg	ナトリウム	540mg	981mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 春雨とツナのピリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 キャベツのビーナッツ和え ★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	215kcal	489kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	277kcal	553kcal	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	212kcal	482kcal
	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.5g	蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	16.2g	22.3g	蛋白質	8.7g	14.8g
	脂 質	脂 質	11.6g	12.6g	脂 質	9.6g	10.5g	脂 質	15.2g	16.9g	脂 質	10.1g	11.1g	脂 質	11.9g	12.9g
	炭水化物	炭水化物	12.5g	69.9g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	19.3g	76.0g
	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1261mg	ナトリウム	915mg	1377mg	ナトリウム	929mg	1371mg	ナトリウム	760mg	1201mg	ナトリウム	735mg	1180mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ナポリタンポテト 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 里芋のかに風あんかけ ベーコンと白菜のマリネ ★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	302kcal	568kcal	エネルギー	314kcal	595kcal	エネルギー	258kcal	532kcal	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	238kcal	505kcal
	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	9.6g	16.1g	蛋白質	19.8g	26.0g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	12.4g	18.2g
	脂 質	脂 質	16.7g	17.6g	脂 質	16.7g	18.4g	脂 質	12.0g	13.0g	脂 質	14.5g	15.4g	脂 質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	26.3g	82.7g	炭水化物	30.7g	88.0g	炭水化物	18.1g	75.7g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.9g
	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1332mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	789mg	1231mg	ナトリウム	958mg	1402mg	ナトリウム	769mg	1211mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	653kcal	1459kcal	エネルギー	674kcal	1489kcal	エネルギー	644kcal	1468kcal	エネルギー	636kcal	1451kcal	エネルギー	596kcal	1410kcal
	蛋白質	蛋白質	33.6g	51.4g	蛋白質	29.6g	47.5g	蛋白質	39.9g	58.3g	蛋白質	39.0g	57.2g	蛋白質	27.6g	45.8g
	脂 質	脂 質	33.7g	36.5g	脂 質	29.7g	33.2g	脂 質	29.6g	33.2g	脂 質	30.4g	34.0g	脂 質	30.1g	33.0g
	炭水化物	炭水化物	54.1g	224.0g	炭水化物	70.9g	241.4g	炭水化物	53.9g	226.1g	炭水化物	48.7g	218.5g	炭水化物	57.1g	228.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2485mg	3815mg	ナトリウム	2360mg	3706mg	ナトリウム	2389mg	3714mg	ナトリウム	2358mg	3684mg	ナトリウム	2044mg	3372mg
	塩 分	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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



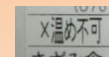
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		5月1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)		
朝食	朝	★全粥240g がんもどきの含め煮 中華うま煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★全粥240g 里芋のそぼろ煮 乳麦 麩の野菜あんかけ 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g イカと白菜の中華煮 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 五色煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とし 卵麦 ナスの挽肉炒め 乳麦 コンニャクとごぼうのきんぴら ★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	136kcal	295kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal
		蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	6.5g
		脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.4g	3.1g	脂質	脂質	8.4g
		炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	12.4g
		ナトリウム	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	ナトリウム	540mg
昼食	昼	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのパベロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き 麦落 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g チキンピカタ 卵麦 春雨とツナのヒリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g アジの幽庵焼 麦 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 麦 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 乳麦 カリフラワーとウィンナーのカレー煮 麦 キャベツのピーナッツ和え ★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	215kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal
		蛋白質	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	蛋白質	8.7g
		脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	10.1g
		炭水化物	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	炭水化物	18.3g
		ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	ナトリウム	760mg
夕食	夕	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 麦 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 卵麦 白身魚の味噌煮 菜の花 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんサラダ ★味噌汁			★全粥240g ブロccoliのホイコーロー 乳麦落 ナポリタンポテ 麦 青菜のわさび和え 卵麦 ★味噌汁			★全粥240g ささみ大葉フライ 麦 人参のきな粉和え 卵麦 里芋のかに風あんかけ 卵麦 ベーコンと白菜のマリネ ★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	302kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	254kcal
		蛋白質	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	19.8g	23.5g	蛋白質	蛋白質	12.0g
		脂質	脂質	16.7g	17.4g	脂質	脂質	16.7g	17.4g	脂質	脂質	12.0g	12.7g	脂質	脂質	14.5g
		炭水化物	炭水化物	26.3g	59.3g	炭水化物	炭水化物	30.7g	63.7g	炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	炭水化物	19.9g
		ナトリウム	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	ナトリウム	789mg	1229mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg
合計	計	塩分	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量
		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	653kcal	1130kcal	エネルギー	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	エネルギー	636kcal
		蛋白質	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	蛋白質	39.9g	51.0g	蛋白質	蛋白質	39.0g
		脂質	脂質	33.7g	35.8g	脂質	脂質	29.7g	31.8g	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	脂質	30.4g
		炭水化物	炭水化物	54.1g	153.1g	炭水化物	炭水化物	70.9g	169.9g	炭水化物	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	炭水化物	48.7g
		ナトリウム	ナトリウム	2485mg	3805mg	ナトリウム	ナトリウム	2360mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	2389mg	3709mg	ナトリウム	ナトリウム	2358mg
		塩分	塩分	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	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

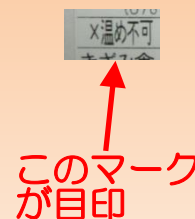


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		5月1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)		
朝		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	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	蛋白質	2.2g	6.0g
食	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	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	炭水化物	13.8g	52.2g
	ナトリウム	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	ナトリウム	519mg	1042mg
	塩分	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	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦
	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	181kcal	355kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g
食	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g
	ナトリウム	ナトリウム	774mg	1297mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦か 乳麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 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	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	409kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g
食	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	820mg	1343mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg
	塩分	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	食塩相当量	2.0g	3.4g
合	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	467kcal	989kcal	エネルギー	382kcal	904kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal
	蛋白質	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	21.2g	23.3g	脂質	15.0g	17.1g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g
計	炭水化物	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	44.6g	159.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2188mg	3757mg	ナトリウム	2078mg	3647mg	ナトリウム	2089mg	3658mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g

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

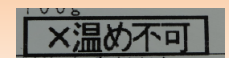
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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