

（カロリー1600kcal管理食） 週間献立表

	5月15日(月)				5月16日(火)				5月17日(水)				5月18日(木)				5月19日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)				★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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 184kcal 440kcal たんぱく質 10.4g 15.6g 脂質 8.5g 9.2g 炭水化物 16.7g 71.6g ナトリウム 707mg 854mg 食塩相当量 1.8g 2.2g				エネルギー 219kcal 487kcal たんぱく質 10.5g 16.5g 脂質 13.6g 15.2g 炭水化物 12.4g 67.5g ナトリウム 550mg 779mg 食塩相当量 1.4g 2.0g				エネルギー 217kcal 472kcal たんぱく質 12.3g 17.3g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 16.2g 70.6g ナトリウム 631mg 857mg 食塩相当量 1.6g 2.2g				エネルギー 132kcal 394kcal たんぱく質 6.8g 12.5g 脂質 6.0g 6.9g 炭水化物 14.2g 69.9g ナトリウム 594mg 820mg 食塩相当量 1.5g 2.1g				エネルギー 177kcal 431kcal たんぱく質 10.8g 15.9g 脂質 6.3g 7.1g 炭水化物 19.0g 73.2g ナトリウム 659mg 807mg 食塩相当量 1.7g 2.1g			
	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)				★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)			
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 203kcal 466kcal たんぱく質 13.7g 19.3g 脂質 8.1g 9.0g 炭水化物 17.8g 73.6g ナトリウム 414mg 641mg 食塩相当量 1.1g 1.6g				エネルギー 193kcal 448kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 9.5g 10.3g 炭水化物 14.7g 69.5g ナトリウム 775mg 1021mg 食塩相当量 2.0g 2.6g				エネルギー 216kcal 472kcal たんぱく質 13.6g 18.7g 脂質 10.8g 11.6g 炭水化物 15.8g 70.7g ナトリウム 702mg 930mg 食塩相当量 1.8g 2.4g				エネルギー 229kcal 483kcal たんぱく質 12.7g 17.8g 脂質 11.9g 12.7g 炭水化物 18.5g 72.9g ナトリウム 744mg 892mg 食塩相当量 1.9g 2.3g				エネルギー 261kcal 525kcal たんぱく質 18.1g 23.7g 脂質 14.2g 15.1g 炭水化物 14.2g 70.3g ナトリウム 789mg 1016mg 食塩相当量 2.0g 2.6g			
	◎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			
	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 つま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おなか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 246kcal 512kcal たんぱく質 17.2g 23.0g 脂質 9.9g 11.5g 炭水化物 20.9g 75.8g ナトリウム 926mg 1153mg 食塩相当量 2.4g 2.9g				エネルギー 210kcal 464kcal たんぱく質 18.9g 24.0g 脂質 7.0g 7.8g 炭水化物 16.8g 71.0g ナトリウム 554mg 702mg 食塩相当量 1.4g 1.8g				エネルギー 192kcal 459kcal たんぱく質 14.7g 20.6g 脂質 8.9g 10.0g 炭水化物 12.9g 68.8g ナトリウム 651mg 878mg 食塩相当量 1.7g 2.2g				エネルギー 264kcal 531kcal たんぱく質 19.4g 25.2g 脂質 12.7g 14.3g 炭水化物 15.9g 70.9g ナトリウム 906mg 1133mg 食塩相当量 2.3g 2.9g				エネルギー 214kcal 469kcal たんぱく質 14.5g 19.5g 脂質 11.6g 12.4g 炭水化物 15.1g 69.8g ナトリウム 764mg 991mg 食塩相当量 1.9g 2.5g			
	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 633kcal 1418kcal たんぱく質 41.3g 57.9g 脂質 26.5g 29.7g 炭水化物 55.4g 221.0g ナトリウム 2047mg 2648mg 食塩相当量 5.3g 6.7g				エネルギー 622kcal 1399kcal たんぱく質 43.4g 59.7g 脂質 30.1g 33.3g 炭水化物 43.9g 208.0g ナトリウム 1879mg 2502mg 食塩相当量 4.8g 6.4g				エネルギー 625kcal 1403kcal たんぱく質 40.6g 56.6g 脂質 30.9g 33.6g 炭水化物 44.9g 210.1g ナトリウム 1984mg 2665mg 食塩相当量 5.1g 6.8g				エネルギー 625kcal 1408kcal たんぱく質 38.9g 55.5g 脂質 30.6g 33.9g 炭水化物 48.6g 213.7g ナトリウム 2244mg 2845mg 食塩相当量 5.7g 7.3g				エネルギー 652kcal 1425kcal たんぱく質 43.4g 59.1g 脂質 32.1g 34.6g 炭水化物 48.3g 213.3g ナトリウム 2212mg 2814mg 食塩相当量 5.6g 7.2g			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 830kcal 1615kcal たんぱく質 49.0g 65.6g 脂質 33.5g 36.7g 炭水化物 83.2g 248.8g ナトリウム 2123mg 2724mg 食塩相当量 5.5g 6.9g				エネルギー 829kcal 1606kcal たんぱく質 49.5g 65.8g 脂質 37.2g 40.4g 炭水化物 75.8g 239.9g ナトリウム 1953mg 2576mg 食塩相当量 5.0g 6.6g				エネルギー 823kcal 1601kcal たんぱく質 47.5g 63.5g 脂質 37.9g 40.6g 炭水化物 73.8g 239.0g ナトリウム 2058mg 2739mg 食塩相当量 5.3g 7.0g				エネルギー 822kcal 1605kcal たんぱく質 46.6g 63.2g 脂質 37.6g 40.9g 炭水化物 76.4g 241.5g ナトリウム 2320mg 2921mg 食塩相当量 5.9g 7.4g				エネルギー 853kcal 1626kcal たんぱく質 50.8g 66.5g 脂質 39.1g 41.6g 炭水化物 77.2g 242.2g ナトリウム 2289mg 2891mg 食塩相当量 5.8g 7.4g			
	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 830kcal 1615kcal たんぱく質 49.0g 65.6g 脂質 33.5g 36.7g 炭水化物 83.2g 248.8g ナトリウム 2123mg 2724mg 食塩相当量 5.5g 6.9g				エネルギー 829kcal 1606kcal たんぱく質 49.5g 65.8g 脂質 37.2g 40.4g 炭水化物 75.8g 239.9g ナトリウム 1953mg 2576mg 食塩相当量 5.0g 6.6g				エネルギー 823kcal 1601kcal たんぱく質 47.5g 63.5g 脂質 37.9g 40.6g 炭水化物 73.8g 239.0g ナトリウム 2058mg 2739mg 食塩相当量 5.3g 7.0g				エネルギー 822kcal 1605kcal たんぱく質 46.6g 63.2g 脂質 37.6g 40.9g 炭水化物 76.4g 241.5g ナトリウム 2320mg 2921mg 食塩相当量 5.9g 7.4g				エネルギー 853kcal 1626kcal たんぱく質 50.8g 66.5g 脂質 39.1g 41.6g 炭水化物 77.2g 242.2g ナトリウム 2289mg 2891mg 食塩相当量 5.8g 7.4g			

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19日(金)			
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		
	肉豆腐煮		卵乳麦	菜の花と牛肉の煮物		麦	豚バラのすき焼き煮		麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆の洋風五目煮		
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	食べるトマトスープ		麦	高野豆腐の味噌煮		麦	野菜のチリソース煮		麦	竹輪の五色きんぴら		
	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	白菜と麩の玉子とじ		麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	大根とごぼうの甘辛煮		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	19.0g	60.9g
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	659mg	660mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		
	白身魚のムニエル		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		麦	あんかけお魚ハンバーグ		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		
	タルタルソース（小袋）		卵麦	五色煮		麦	人参のきんぴら		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	ビーマンソテー		
	麩の野菜あんかけ		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	肉野菜煮込み		麦	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	炒り豆腐		
	カリフラワーの甘酢漬け						インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦				キャベツのピーナッツ和え		
	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
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		
	チキンカレーのルー		乳麦	赤魚の酒粕焼		麦	ハーブチキンソテー			サワラのエスカベッシュ		麦	豚肉とキャベツの塩おかつ		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	つま塩キャベツ		麦か	平さやいんげん			豚肉と大根の煮物		麦	野菜のおろし煮		
	人参しりしり		麦	ごぼう大豆		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	菜の花ときのこの和え物		
				蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	カリフラワーの柚子味噌和え								
	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
	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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
	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g
	脂質	26.5g	28.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	50.8g	60.7g
	脂質	33.5g	35.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	2289mg	2292mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

5月15日(月)				5月16日(火)				5月17日(水)				5月18日(木)				5月19日(金)																				
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ			乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら ハムの和風サラダ			卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ			麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬			麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 若芽のごま酢和え			卵乳麦 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	303kcal	546kcal	たんぱく質	5.8g	9.9g	エネルギー	309kcal	552kcal	たんぱく質	8.2g	12.3g	エネルギー	203kcal	446kcal	たんぱく質	7.4g	11.5g	エネルギー	263kcal	506kcal	たんぱく質	7.4g	11.5g	エネルギー	161kcal	404kcal	たんぱく質	5.5g	9.6g						
	脂質	21.4g	22.0g	炭水化物	21.9g	74.7g	脂質	16.4g	17.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	脂質	10.6g	11.2g	炭水化物	18.9g	71.7g	脂質	20.9g	21.5g	炭水化物	10.5g	63.3g	脂質	20.9g	21.5g	炭水化物	19.9g	72.7g						
	ナトリウム	622mg	623mg	カリウム	459mg	520mg	リン	86mg	151mg	ナトリウム	726mg	727mg	カリウム	410mg	471mg	リン	157mg	222mg	ナトリウム	475mg	476mg	カリウム	508mg	569mg	リン	119mg	184mg	ナトリウム	730mg	731mg	カリウム	314mg	375mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 切干大根煮 マセドニアンサラダ			麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ 平さやいんげん シャーマンポテト 中華サラダ			乳麦 麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え			卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー さつま芋のレモン煮 和風マヨネーズ和え			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え			麦 麦 卵乳麦 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																			
	エネルギー	279kcal	522kcal	たんぱく質	11.8g	15.9g	エネルギー	320kcal	563kcal	たんぱく質	7.8g	11.9g	エネルギー	402kcal	645kcal	たんぱく質	11.7g	15.8g	エネルギー	492kcal	735kcal	たんぱく質	11.8g	15.9g	エネルギー	396kcal	639kcal	たんぱく質	11.6g	15.7g						
	脂質	17.6g	18.2g	炭水化物	17.2g	70.0g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	32.0g	84.8g	脂質	25.8g	26.4g	炭水化物	29.7g	82.5g	脂質	29.5g	30.1g	炭水化物	44.0g	96.8g	脂質	29.5g	30.1g	炭水化物	24.8g	77.6g						
	ナトリウム	582mg	583mg	カリウム	366mg	427mg	リン	142mg	207mg	ナトリウム	582mg	746mg	カリウム	400mg	461mg	リン	74mg	139mg	ナトリウム	507mg	508mg	カリウム	494mg	555mg	リン	144mg	209mg	ナトリウム	507mg	508mg	カリウム	431mg	492mg			
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g						
間食	◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ えんどう豆の味噌マヨ和え			麦落 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			麦 麦 麦落 卵麦	◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g フリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え			麦 麦 乳麦 卵乳麦	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ホクチャップ 切干大根のカレーきんぴら 野菜のごま和え			乳 乳麦 乳麦	◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 ミックスマカロニサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦																
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																			
	エネルギー	393kcal	636kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	エネルギー	353kcal	596kcal	たんぱく質	10.4g	14.5g	エネルギー	365kcal	608kcal	たんぱく質	11.8g	15.9g	エネルギー	238kcal	481kcal	たんぱく質	11.2g	15.3g	エネルギー	401kcal	644kcal	たんぱく質	11.8g	15.9g						
	脂質	24.2g	24.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	脂質	18.7g	19.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	脂質	23.5g	24.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	脂質	11.8g	12.4g	炭水化物	22.3g	75.1g	脂質	20.4g	21.0g	炭水化物	42.4g	95.2g						
	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	439mg	500mg	リン	169mg	234mg	ナトリウム	785mg	466mg	カリウム	532mg	593mg	リン	131mg	196mg	ナトリウム	692mg	693mg	カリウム	461mg	522mg	リン	147mg	212mg	ナトリウム	563mg	564mg						
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g						
	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		975kcal	1704kcal	たんぱく質	30.2g	42.5g	エネルギー	982kcal	1711kcal	たんぱく質	26.4g	38.7g	エネルギー	970kcal	1699kcal	たんぱく質	30.9g	43.2g	エネルギー	993kcal	1722kcal	たんぱく質	30.4g	42.7g	エネルギー	958kcal	1687kcal	たんぱく質	28.9g	41.2g						
脂質		63.2g	65.0g	炭水化物	69.5g	227.9g	脂質	52.9g	54.7g	炭水化物	100.8g	259.2g	脂質	59.9g	61.7g	炭水化物	73.9g	232.3g	脂質	62.2g	64.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	脂質	55.6g	57.4g	炭水化物	87.1g	245.5g						
ナトリウム		1989mg	1992mg	カリウム	1264mg	1447mg	リン	397mg	592mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	カリウム	1342mg	1525mg	リン	362mg	557mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	カリウム	1269mg	1452mg	リン	404mg	599mg	ナトリウム	1960mg	1963mg						
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g						
合計(間食込)		おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																		
	エネルギー	1038kcal	1767kcal	たんぱく質	30.5g	42.8g	エネルギー	1046kcal	1775kcal	たんぱく質	26.8g	39.1g	エネルギー	1033kcal	1762kcal	たんぱく質	31.2g	43.5g	エネルギー	1041kcal	1770kcal	たんぱく質	30.8g	43.1g	エネルギー	1021kcal	1750kcal	たんぱく質	29.2g	41.5g						
	脂質	63.3g	65.1g	炭水化物	84.7g	243.1g	脂質	53.0g	54.8g	炭水化物	116.3g	274.7g	脂質	60.0g	61.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	脂質	62.3g	64.1g	炭水化物	88.3g	246.7g	脂質	55.7g	57.5g	炭水化物	102.3g	260.7g						
	ナトリウム	1990mg	1993mg	カリウム	1321mg	1504mg	リン	400mg	595mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	カリウム	1402mg	1585mg	リン	369mg	564mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	カリウム	1269mg	1452mg	リン	407mg	602mg	ナトリウム	1961mg	1964mg						
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g						

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月15日(月)				5月16日(火)				5月17日(水)				5月18日(木)				5月19日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ				★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんひら さつま芋サラダ				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 蒸し鶏の炒め物 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ			
	乳麦 麦 卵麦				卵麦 麦 麦 卵麦				卵麦 麦 麦 卵麦				卵麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				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				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				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				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			
	220kcal 8.4g 13.9g 15.4g 535mg 488mg 133mg				244kcal 7.2g 15.0g 20.2g 333mg 383mg 144mg				215kcal 7.8g 14.2g 15.9g 741mg 320mg 103mg				173kcal 9.1g 8.8g 15.3g 622mg 362mg 119mg				206kcal 8.8g 9.4g 21.5g 742mg 310mg 121mg			
	510kcal 13.3g 14.6g 78.3g 536mg 560mg 210mg				534kcal 12.1g 15.7g 83.1g 334mg 455mg 221mg				505kcal 12.7g 14.9g 78.8g 742mg 392mg 180mg				463kcal 14.0g 9.5g 78.2g 623mg 434mg 196mg				496kcal 13.7g 10.1g 84.4g 743mg 382mg 198mg			
	1.4g				0.8g				1.9g				1.6g				1.9g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子スハサラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ			
	乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 卵麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦				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			
昼食	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				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				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				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				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			
	320kcal 13.6g 22.0g 14.9g 648mg 426mg 179mg				320kcal 16.0g 17.9g 22.7g 840mg 663mg 218mg				286kcal 14.8g 15.2g 20.7g 578mg 506mg 207mg				306kcal 12.6g 19.1g 20.7g 721mg 482mg 173mg				291kcal 17.8g 14.2g 21.1g 686mg 605mg 165mg			
	610kcal 18.5g 22.7g 77.8g 649mg 498mg 256mg				610kcal 20.9g 18.6g 85.6g 841mg 735mg 295mg				576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 579mg 578mg 284mg				596kcal 17.5g 19.8g 83.6g 722mg 554mg 250mg				581kcal 22.7g 14.9g 84.0g 687mg 677mg 242mg			
	1.6g				2.1g				1.5g				1.8g				1.7g			
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え				◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタート炒め 大根なます				◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 菜の花のおひたし			
	乳麦 麦 麦				麦 乳麦 卵麦 麦落				乳麦 麦 麦 麦				麦落 卵麦 麦 麦				麦 乳麦落 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				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				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				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				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			
	272kcal 17.4g 11.6g 27.1g 881mg 736mg 210mg				281kcal 17.4g 12.6g 25.9g 817mg 591mg 197mg				320kcal 18.9g 18.3g 19.7g 859mg 598mg 205mg				287kcal 17.8g 16.7g 15.7g 710mg 513mg 263mg				312kcal 13.9g 20.3g 17.3g 808mg 576mg 182mg			
	562kcal 22.3g 12.3g 90.0g 882mg 808mg 287mg				571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg				610kcal 23.8g 19.0g 82.6g 860mg 670mg 282mg				577kcal 22.7g 17.4g 78.6g 711mg 585mg 340mg				602kcal 18.8g 21.0g 80.2g 809mg 648mg 259mg			
2.2g				2.1g				2.2g				1.8g				2.1g				
夕食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタート炒め 大根なます				★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 菜の花のおひたし			
	乳麦 麦 麦				麦 乳麦 卵麦 麦落				乳麦 麦 麦 麦				麦落 卵麦 麦 麦				麦 乳麦落 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				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				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				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				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			
	812kcal 39.4g 47.5g 57.4g 2064mg 1650mg 522mg				845kcal 40.6g 45.5g 68.8g 1990mg 1637mg 559mg				821kcal 41.5g 47.7g 56.3g 2178mg 1424mg 515mg				766kcal 39.5g 44.6g 51.7g 2053mg 1357mg 555mg				809kcal 40.5g 43.9g 59.9g 2236mg 1491mg 468mg			
	1682kcal 54.1g 49.6g 246.1g 2067mg 1866mg 753mg				1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1993mg 1853mg 790mg				1691kcal 56.2g 49.8g 245.0g 2181mg 1640mg 746mg				1636kcal 54.2g 46.7g 240.4g 2056mg 1573mg 786mg				1679kcal 55.2g 46.0g 248.6g 2239mg 1707mg 699mg			
	5.2g				5.0g				5.6g				5.2g				5.7g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子スハサラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ			
	乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 卵麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦				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			
合計	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				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				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				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				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			
	940kcal 40.2g 47.7g 88.3g 2070mg 1770mg 536mg				941kcal 41.4g 45.7g 91.8g 1996mg 1750mg 571mg				947kcal 42.1g 47.9g 86.8g 2180mg 1538mg 521mg				894kcal 40.3g 44.8g 82.6g 2059mg 1477mg 569mg				935kcal 41.1g 44.1g 90.4g 2238mg 1605mg 474mg			
	1810kcal 54.9g 49.8g 277.0g 2073mg 1986mg 767mg				1811kcal 56.1g 47.8g 280.5g 1999mg 1966mg 802mg				1817kcal 56.8g 50.0g 275.5g 2183mg 1754mg 752mg				1764kcal 55.0g 46.9g 271.3g 2062mg 1693mg 800mg				1805kcal 55.8g 46.2g 279.1g 2241mg 1821mg 705mg			
	5.2g				5.0g				5.6g				5.2g				5.7g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子スハサラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ			

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 竹の子と人参のおかか煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ きんぴられんこん パンパンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 麦 大根と竹輪の煮物 麦 ポテコンサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 がんもどきの含め煮 麦 麦 麦 キャベツの土佐煮 麦 白菜の辛子柚子和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 鶏と大根の味噌煮 麦 麦 麦 担々風春雨 麦 オクラとめかぶの三杯酢 麦 ★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	138kcal	403kcal	エネルギー	131kcal	408kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	エネルギー	117kcal	383kcal	エネルギー	110kcal	393kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	5.4g	11.8g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	6.3g	13.2g
	脂 質	脂 質	6.2g	7.1g	脂 質	3.6g	5.3g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	4.8g	5.7g	脂 質	3.1g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	66.8g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	11.0g	68.2g	炭水化物	12.5g	68.8g	炭水化物	15.2g	72.5g
	ナトリウム	ナトリウム	596mg	1057mg	ナトリウム	518mg	960mg	ナトリウム	437mg	879mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	626mg	1067mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 鶏の天ぷら 麦 天ぷらのタレ 麦 インゲンソテー 乳麦 麦落 大豆とごぼうの味噌炒め 麦 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 赤魚のごま焼 乳麦 麦落 麦落 ひき肉と豆腐のうま煮 乳麦 和風スパゲティ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 治部風煮物 麦 麦 麦 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 麦 麦 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 メバルのバジルオリーブ焼 麦 麦 麦 法蓮草ソテー 乳麦 炒り豆腐 卵乳麦 れんこんサラダ 麦 ★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	272kcal	553kcal	エネルギー	195kcal	468kcal	エネルギー	205kcal	481kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	223kcal	491kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.8g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	15.6g	21.4g
	脂 質	脂 質	15.1g	16.8g	脂 質	5.3g	6.3g	脂 質	8.0g	9.7g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	11.8g	12.7g
	炭水化物	炭水化物	22.2g	79.5g	炭水化物	24.6g	81.9g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.4g	78.6g	炭水化物	12.9g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	952mg	1393mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	830mg	1271mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	678mg	1122mg
	塩 分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g
夕 食		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 牛肉と厚揚げの甘辛煮 麦 切干大根としらすの煮物 麦 青菜のマヨネーズ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 ロールキャベツのトマト煮込み 麦 麦 麦 オクラのパペロンチーノ 麦 金時豆煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 さば梅煮 麦 麦 麦 麩の野菜あんかけ 麦 麦 麦 切干と法蓮草のおひたし 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 豚肉とインゲンの山椒炒め 麦 麦 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 麦 麦 キャベツと若芽のマヨネーズ和え 麦 ★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	197kcal	470kcal	エネルギー	302kcal	569kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	280kcal	547kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.5g
	脂 質	脂 質	8.0g	9.0g	脂 質	20.0g	20.9g	脂 質	4.9g	5.9g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	18.5g	19.4g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	32.4g	89.6g	炭水化物	12.8g	70.1g	炭水化物	17.5g	74.0g
	ナトリウム	ナトリウム	802mg	1245mg	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	810mg	1254mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	607kcal	1426kcal	エネルギー	628kcal	1445kcal	エネルギー	635kcal	1453kcal	エネルギー	635kcal	1438kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	49.2g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	30.7g	49.1g	蛋白質	31.6g	48.8g	蛋白質	32.4g	51.1g
	脂 質	脂 質	29.3g	32.9g	脂 質	28.9g	32.5g	脂 質	29.3g	32.9g	脂 質	34.7g	37.4g	脂 質	33.4g	37.0g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	224.1g	炭水化物	63.5g	234.0g	炭水化物	60.6g	231.4g	炭水化物	47.7g	217.5g	炭水化物	45.6g	216.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3695mg	ナトリウム	2217mg	3543mg	ナトリウム	2076mg	3420mg	ナトリウム	2371mg	3698mg	ナトリウム	2114mg	3443mg
	塩 分	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g

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

お食事の作り方

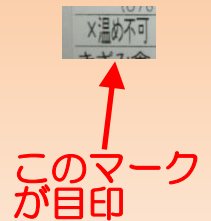


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

		5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		玉ねぎと高野豆腐の煮物		麦	和風ポトフ		乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	がんもどきの含め煮		麦	鶏と大根の味噌煮		
		竹の子と人参のおかか煮		麦	きんぴられんこん		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツの土佐煮		麦	担々風春雨		
		キャベツの漬物柚子風味		麦	パンバンジーサラダ		乳麦	ポテコーンサラダ		卵乳麦	白菜の辛子柚子和え		麦	オクラとめかぶの三杯酢		
食		★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★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	138kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	110kcal	269kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
	脂質	脂質	6.2g	6.9g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	15.2g	48.2g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		お魚ザンギ		卵麦	鶏の天ぷら		卵麦	赤魚のごま焼		麦	治部風煮物		麦	メバルのバジルオリーブ焼		
		人参のきんぴら		麦	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	法蓮草ソテー		
		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	炒り豆腐		
食		春雨とツナのサラダ		卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	和風スパゲティ		乳麦	★味噌汁		麦	れんこんサラダ		
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★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	272kcal	431kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	223kcal	382kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂質	脂質	15.1g	15.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.8g	12.5g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ		麦	麩の野菜あんかけ		麦	ひじきの具だくさん煮		
		若芽とパインの酢の物		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
食		★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★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	197kcal	356kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.5g	14.2g
	脂質	脂質	8.0g	8.7g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.4g	65.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	17.5g	50.5g
合		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ		麦	麩の野菜あんかけ		麦	ひじきの具だくさん煮		
		若芽とパインの酢の物		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		
計		★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★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	607kcal	1084kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	32.4g	43.5g
	脂質	脂質	29.3g	31.4g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	33.4g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	63.5g	162.5g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	47.7g	146.7g	炭水化物	45.6g	144.6g
ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	2076mg	3396mg	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	2114mg	3434mg	
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g

お食事の作り方

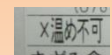


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19日(金)		
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		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	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ酢和え		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
昼	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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	白身の味噌煮		乳麦	鶏の幽庵焼き		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	大根の千切煮		乳麦	昆布煮豆		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	もやしサラダ		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		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
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		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
合	計	★全粥240g														