（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	5月29日（月）			5月30日（火）			5月31日（水）			6月1日（木）			6月2日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と卵白のトマト炒め		卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	菜の花と牛肉の煮物		麦
	竹輪のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	麩の玉子とじ		卵乳麦	ツナあっさり煮		麦
	根菜の柚子マリネ			菜の花とツナの辛子和え		麦	大根とツナの炒め物		麦	大根とごぼうの甘辛煮		麦	えのきのおろし和え		麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★味噌汁（揚げ・なめこ）			★味噌汁（白菜・人参）			★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	177kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	12.6g	18.9g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	6.5g	11.5g	たんぱく質	9.8g	14.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	12.8g	13.6g
	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	12.7g	67.6g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	14.0g	68.4g
	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	792mg	1020mg	ナトリウム	614mg	762mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のスタミナ醤油焼き		麦	マーボ豆腐		麦落	メンチカツ		乳麦	白身魚の西京焼			豚肉と野菜の中華炒め		麦か
	アスパラ			ネギ味噌炒め		麦	平さやいんげん			ピーマンソテー		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか
	白菜の煮びたし		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	五色煮豆		卵麦	牛肉の芋煮		麦	白菜のごま味噌和え		
	ブロッコリーのサラダ			★味噌汁（小松菜・切干）			カリフラワーの柚子味噌和え			切干と人参のハリハリ		麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦
	ドレッシング（小袋）		麦				★味噌汁（若芽・キャベツ）			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦			
	★味噌汁（若芽・巻麩）		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	204kcal	466kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	13.7g	19.4g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.2g	12.1g
	炭水化物	8.6g	64.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	16.1g	71.8g
	ナトリウム	565mg	811mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	627mg	774mg	ナトリウム	781mg	1007mg
	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎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			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラのバジルオリーブ焼			焼肉塩炒め		麦か	ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	赤魚のごま焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	かぶのスープ煮		卵乳麦	インゲンソテー		乳麦	ミックスソテー		乳麦	オニオンソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	ひとくちがんも煮		麦	高野豆腐と鶏の煮物		麦
	若芽としらすのおひたし		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	菜の花としめじの和え物		麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（豆腐・白菜）			★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦	★味噌汁（小松菜・切干）		
		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	211kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.5g
	ナトリウム	662mg	890mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	809mg	1037mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	613kcal	1385kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal	1397kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	41.0g	56.9g
	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	32.5g	34.9g	脂質	33.2g	35.7g
	炭水化物	40.6g	205.6g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	50.1g	215.3g	炭水化物	39.8g	205.8g	炭水化物	42.9g	207.7g
	ナトリウム	1946mg	2568mg	ナトリウム	2220mg	2822mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2099mg	2701mg	ナトリウム	2204mg	2806mg
	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1592kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	830kcal	1607kcal	エネルギー	832kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.1g	63.0g
	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	39.5g	41.9g	脂質	40.3g	42.8g
	炭水化物	72.5g	237.5g	炭水化物	75.7g	240.4g	炭水化物	79.0g	244.2g	炭水化物	68.7g	234.7g	炭水化物	74.8g	239.6g
	ナトリウム	2020mg	2642mg	ナトリウム	2296mg	2898mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2173mg	2775mg	ナトリウム	2278mg	2880mg
	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.3g

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

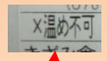
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	5月29日（月）			5月30日（火）			5月31日（水）			6月1日（木）			6月2日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と卵白のトマト炒め		卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	菜の花と牛肉の煮物		麦
	竹輪のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	鰊の玉子とじ		卵乳麦	ツナあっさり煮		麦
	根菜の柚子マリネ			菜の花とツナの辛子和え		麦	大根とツナの炒め物		麦	大根とごぼうの甘辛煮		麦	えのきのおろし和え		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	198kcal	391kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.5g	9.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	614mg	615mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のスタミナ醤油焼き		麦	マーボ豆腐		麦落	メンチカツ		乳麦	白身魚の西京焼			豚肉と野菜の中華炒め		麦か
	アスパラ			ネギ味噌炒め		麦	平さやいんげん			ピーマンソテー		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか
	白菜の煮びたし		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	五色煮豆		卵麦	牛肉の芋煮		麦	白菜のごま味噌和え		
	ブロッコリーのサラダ						カリフラワーの柚子味噌和え			切干と人参のハリハリ		麦			
	ドレッシング（小袋）		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	204kcal	397kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	781mg	782mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
	◎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			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラのバジルオリーブ焼			焼肉塩炒め		麦か	ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	赤魚のごま焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	かぶのスープ煮		卵乳麦	インゲンソテー		乳麦	ミックスソテー		乳麦	オニオンソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	ひとくちがんも煮		麦	高野豆腐と鶏肉の煮物		麦
	若芽としらすのおひたし		麦				蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	菜の花としめじの和え物		麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落
		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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	809mg	810mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	613kcal	1192kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	42.9g	168.6g
	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	68.7g	194.4g	炭水化物	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限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29日（月）			5月30日（火）			5月31日（水）			6月1日（木）			6月2日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	がんもどきの含め煮		麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦	白菜と豚肉の煮びたし		麦
	さつま芋の甘露煮		麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し		麦	中華うま煮炒め		卵乳麦	スイートおさつ		
	野菜サラダ			白菜と昆布のナムル			マリーネサラダ		卵麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦	インゲンのごま和え		麦
	ドレッシング（小袋）		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	186kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	10.3g	10.9g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	40.9g	93.7g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	299mg	300mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	554mg	615mg
	リン	111mg	176mg	リン	138mg	203mg	リン	89mg	154mg	リン	132mg	197mg	リン	128mg	193mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えびカツ		麦え	鶏のカレー照煮込み		麦	マーボなす		麦落	鰯の竜田揚		麦	シーフードカレーのルー		乳麦え
	法連草ソテー		乳麦	アスパラ			白菜と厚揚げのとろみ煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦
	揚ナスの煮物		麦	野菜のトマト煮		乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	マセドニアンサラダ		卵
	マッシュサラダ		卵麦	春雨フルーツサラダ		卵				大根なます		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	399kcal	642kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	415kcal	658kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	15.7g	19.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	19.6g	72.4g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	857mg	858mg
	カリウム	508mg	569mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	484mg	545mg
	リン	171mg	236mg	リン	105mg	170mg	リン	142mg	207mg	リン	212mg	277mg	リン	181mg	246mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー		乳麦	肉丼の具		麦	ブリの塩焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	チキンピカタ		卵麦
	ウインナーときのこの炒め物		乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦	人参シャトー		麦	平さやいんげん			トマトソース		
	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	ごぼうのごま酢和え		麦	かぼちゃのコマ煮		麦	切干大根煮		麦	野菜炒め		卵麦
							麩とえのきのさっと煮		麦	玉子スパサラダ		卵乳麦	ミックスマカロニサラダ		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	390kcal	633kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	348mg	409mg	カリウム	389mg	450mg
	リン	166mg	231mg	リン	182mg	247mg	リン	175mg	240mg	リン	93mg	158mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	85.4g	243.8g
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1628mg	1811mg	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1427mg	1610mg
	リン	448mg	643mg	リン	425mg	620mg	リン	406mg	601mg	リン	437mg	632mg	リン	441mg	636mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	96.9g	255.3g
	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
	カリウム	1688mg	1871mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1483mg	1666mg
	リン	455mg	650mg	リン	431mg	626mg	リン	409mg	604mg	リン	444mg	639mg	リン	447mg	642mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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

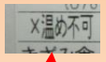
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	5月29日（月）			5月30日（火）			5月31日（水）			6月1日（木）			6月2日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		白菜とがんもの煮物	麦		千草焼き	卵		鶏肉とシャカ芋の揚煮	麦	
	大根と蕗の出汁煮	麦		白菜の中華そぼろ煮	乳麦落		鶏肉の青じそ南蛮	麦		五色煮豆	卵麦		ぎんひら	麦	
	鶏肉とオクラの中華風	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		菜の花ときのこの酢味噌和え		
		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	217kcal	507kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg
	カリウム	448mg	520mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	126mg	203mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	135mg	212mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉とキャベツの塩おかか			揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		照焼チキン	麦		赤魚のおろし煮	麦		サワラのバジルオリーブ焼		
	竹輪のごま炒め	麦		ナスの油炒め	麦		オクラのペペロンチーノ			鶏肉と春雨の中華煮	麦		平さやいんげん		
	青菜のわさび和え	卵麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		カリフラワーの塩炒め	乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	麦	
							コーンサラダ	卵乳麦					ポテトマサラダ	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	329kcal	619kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	17.5g	80.4g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	560mg	632mg	カリウム	672mg	744mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	552mg	624mg
	リン	187mg	264mg	リン	169mg	246mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	えび団子の炊き合せ	卵麦え		鶏肉とれんこんの照り煮	麦		豚バラと白菜の味噌煮込み	麦		肉丼の具	麦		ポークシンシャー	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		アスパラ			しめじのバター醤油パスタ	乳麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		豚すき	麦		じゃが芋の中華風サラダ	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	
				切干と人参のハリハリ	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	251kcal	541kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.8g	80.7g
	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	652mg	724mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	205mg	282mg	リン	199mg	276mg	リン	164mg	241mg	リン	183mg	260mg	リン	179mg	256mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	797kcal	1667kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	851kcal	1721kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	43.9g	46.0g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	62.6g	251.3g
	ナトリウム	2306mg	2309mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1898mg	1901mg
	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1634mg	1850mg
	リン	518mg	749mg	リン	507mg	738mg	リン	401mg	632mg	リン	511mg	742mg	リン	552mg	783mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	925kcal	1795kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	947kcal	1817kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	93.1g	281.8g
	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1780mg	1996mg	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1748mg	1964mg
	リン	532mg	763mg	リン	513mg	744mg	リン	413mg	644mg	リン	525mg	756mg	リン	558mg	789mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

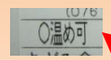
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

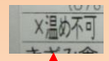
お食事の作り方

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29日（月）			5月30日（火）			5月31日（水）			6月1日（木）			6月2日（金）		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		麩と野菜の煮物		麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦
		パスタのクリーム煮		乳麦	白菜のとろみ煮		麦	三色炒め煮		麦落	法蓮草と油揚の煮物		麦	ひじきの五目煮		麦
		なすの中華風南蛮漬け		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	切干大根と枝豆の中華和え		麦	大根の甘酢漬け			キャベツとツナのナムル		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	栄養価	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	140kcal	414kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	176kcal	444kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	143kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.5g	12.8g	蛋白質	5.3g	11.2g
	脂質	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	8.5g	9.4g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	71.5g	炭水化物	10.3g	66.6g	炭水化物	16.3g	73.1g	炭水化物	14.0g	71.2g	炭水化物	11.9g	71.0g
	ナトリウム	ナトリウム	491mg	933mg	ナトリウム	689mg	1133mg	ナトリウム	758mg	1201mg	ナトリウム	546mg	987mg	ナトリウム	614mg	1055mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		赤魚の磯辺焼		麦	鶏団子のケチャップ煮		卵乳麦	肉じゃが		麦	ブリのごま醤油焼		麦	鶏のちゃんちゃん焼き		麦
		ピーマンのおかか和え			ひじきと大豆の煮物		麦	白菜と若芽の煮物		麦	人参のきな粉和え		麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦
		ネギ味噌炒め		麦	ミックスポテトサラダ		卵乳麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ		卵麦か	青菜のマヨネーズ和え		卵麦
		春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
		★味噌汁		麦							★味噌汁		麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	479kcal	エネルギー	278kcal	561kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	253kcal	520kcal	エネルギー	236kcal	503kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.4g	17.3g	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	14.8g	20.7g	蛋白質	11.8g	17.4g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	13.6g	15.4g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	12.8g	13.7g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	28.5g	85.8g	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	18.6g	75.1g
	ナトリウム	ナトリウム	683mg	1145mg	ナトリウム	1008mg	1449mg	ナトリウム	792mg	1235mg	ナトリウム	807mg	1251mg	ナトリウム	897mg	1340mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		ハーブチキンソテー		卵	ほっけみりん焼		麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	生姜焼き		麦落	中華丼の具		麦え
		ミックスソテー		乳麦	平さやいんげん			ツナあっさり煮		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落
		切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	マカロニサラダ		卵乳麦	ポテトチキン		卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		麦
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	大根なます		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦									
	栄養価	栄養価	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	261kcal	538kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	514kcal	エネルギー	319kcal	586kcal	エネルギー	233kcal	500kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	19.0g	蛋白質	13.7g	19.7g	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	19.0g	24.6g	蛋白質	13.7g	19.5g
	脂質	脂質	17.2g	18.9g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.6g	炭水化物	17.0g	74.4g	炭水化物	18.7g	75.5g	炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	17.4g	73.9g
	ナトリウム	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	802mg	1246mg	ナトリウム	766mg	1210mg	ナトリウム	964mg	1406mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
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	614kcal	1431kcal	エネルギー	627kcal	1448kcal	エネルギー	630kcal	1434kcal	エネルギー	694kcal	1500kcal	エネルギー	612kcal	1425kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	29.8g	48.4g	蛋白質	28.2g	45.8g	蛋白質	40.3g	58.1g	蛋白質	30.8g	48.1g
	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	31.3g	34.9g	脂質	29.4g	32.2g	脂質	35.9g	38.7g	脂質	33.7g	36.4g
	炭水化物	炭水化物	44.9g	215.4g	炭水化物	55.8g	226.8g	炭水化物	61.4g	231.3g	炭水化物	50.9g	221.0g	炭水化物	47.9g	220.0g
	ナトリウム	ナトリウム	1914mg	3260mg	ナトリウム	2512mg	3841mg	ナトリウム	2352mg	3682mg	ナトリウム	2119mg	3448mg	ナトリウム	2475mg	3801mg
	塩分	食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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29日(月)		5月30日(火)		5月31日(水)		6月1日(木)		6月2日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
		パスタのクリーム煮	乳麦	白菜のとろみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
		なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け		キャベツとツナのナムル	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価 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 140kcal	299kcal	エネルギー 135kcal	294kcal	エネルギー 176kcal	335kcal	エネルギー 122kcal	281kcal	エネルギー 143kcal	302kcal
	蛋白質	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 5.7g	9.4g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 5.3g	9.0g
	脂 質	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 4.6g	5.3g	脂 質 8.5g	9.2g
	炭水化物	炭水化物 13.9g	46.9g	炭水化物 10.3g	43.3g	炭水化物 16.3g	49.3g	炭水化物 14.0g	47.0g	炭水化物 11.9g	44.9g
	ナトリウム	ナトリウム 491mg	931mg	ナトリウム 689mg	1129mg	ナトリウム 758mg	1198mg	ナトリウム 546mg	986mg	ナトリウム 614mg	1054mg
	塩 分	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦
		ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
		ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	青菜のマヨネーズ和え	卵麦
		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	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	372kcal	エネルギー 278kcal	437kcal	エネルギー 210kcal	369kcal	エネルギー 253kcal	412kcal	エネルギー 236kcal	395kcal
	蛋白質	蛋白質 14.7g	18.4g	蛋白質 10.4g	14.1g	蛋白質 9.7g	13.4g	蛋白質 14.8g	18.5g	蛋白質 11.8g	15.5g
	脂 質	脂 質 9.1g	9.8g	脂 質 13.6g	14.3g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 15.6g	16.3g	脂 質 12.8g	13.5g
	炭水化物	炭水化物 17.9g	50.9g	炭水化物 28.5g	61.5g	炭水化物 26.4g	59.4g	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 18.6g	51.6g
	ナトリウム	ナトリウム 683mg	1123mg	ナトリウム 1008mg	1448mg	ナトリウム 792mg	1232mg	ナトリウム 807mg	1247mg	ナトリウム 897mg	1337mg
	塩 分	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ハーブチキンソテー	卵	ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	生姜焼き	麦落	中華丼の具	麦え
		ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん		ツナあっさり煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価 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 261kcal	420kcal	エネルギー 214kcal	373kcal	エネルギー 244kcal	403kcal	エネルギー 319kcal	478kcal	エネルギー 233kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質 12.7g	16.4g	蛋白質 13.7g	17.4g	蛋白質 9.9g	13.6g	蛋白質 19.0g	22.7g	蛋白質 13.7g	17.4g
	脂 質	脂 質 17.2g	17.9g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 14.2g	14.9g	脂 質 15.7g	16.4g	脂 質 12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物 13.1g	46.1g	炭水化物 17.0g	50.0g	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 24.9g	57.9g	炭水化物 17.4g	50.4g
	ナトリウム	ナトリウム 740mg	1180mg	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 802mg	1242mg	ナトリウム 766mg	1206mg	ナトリウム 964mg	1404mg
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.5g	3.6g
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 614kcal	1091kcal	エネルギー 627kcal	1104kcal	エネルギー 630kcal	1107kcal	エネルギー 694kcal	1171kcal	エネルギー 612kcal	1089kcal
	蛋白質	蛋白質 30.8g	41.9g	蛋白質 29.8g	40.9g	蛋白質 28.2g	39.3g	蛋白質 40.3g	51.4g	蛋白質 30.8g	41.9g
	脂 質	脂 質 34.1g	36.2g	脂 質 31.3g	33.4g	脂 質 29.4g	31.5g	脂 質 35.9g	38.0g	脂 質 33.7g	35.8g
	炭水化物	炭水化物 44.9g	143.9g	炭水化物 55.8g	154.8g	炭水化物 61.4g	160.4g	炭水化物 50.9g	149.9g	炭水化物 47.9g	146.9g
	ナトリウム	ナトリウム 1914mg	3234mg	ナトリウム 2512mg	3832mg	ナトリウム 2352mg	3672mg	ナトリウム 2119mg	3439mg	ナトリウム 2475mg	3795mg
	塩 分	食塩相当量 4.8g	8.3g	食塩相当量 6.5g	9.8g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.4g	8.8g	食塩相当量 6.4g	9.7g

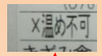
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

		5月29日（月）			5月30日（火）			5月31日（水）			6月1日（木）			6月2日（金）		
朝食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物ムース	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦	
		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦	
		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂 質	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.3g	3.0g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦	
		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	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	
	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	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g
	脂 質	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	7.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	
		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦		★味噌汁（とろみ）	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂 質	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	12.4g	13.1g	脂 質	11.6g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂 質	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.3g	26.4g	脂 質	19.6g	21.7g	脂 質	28.3g	30.4g	脂 質	21.5g	23.6g
	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg
	塩 分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g

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

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