

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 4月8日(月) | | 4月9日(火) | | 4月10日(水) | | 4月11日(木) | | 4月12日(金) | | | |
|---------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 豚肉と卵白のトマト炒め | ★ごはん150g | 大豆とキャベツのスープ煮 | ★ごはん150g | 鶏肉のカレー煮 | ★ごはん150g | 寄せ豆腐のうすあん | ★ごはん150g | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | | |
| | 卵乳麦 | 竹輪のごま炒め | 卵乳麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 卵乳麦 | 大根とツナの炒め物 | 卵乳麦 | 野菜のチリソース煮 | 卵乳麦 | ツナあっさり煮 | | |
| | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | 麦 | 菜の花とツナの辛子和え | 麦 | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 麦 | もずくの酢の物 | 麦 | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | |
| | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★すまし汁(豆腐・えのき) | | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ★味噌汁(白菜・人参) | | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 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 | 170kcal | 424kcal | エネルギー | 151kcal | 405kcal | エネルギー | 175kcal | 441kcal | エネルギー | 154kcal | 413kcal |
| | たんぱく質 | 10.5g | 15.6g | たんぱく質 | 12.7g | 17.8g | たんぱく質 | 10.9g | 16.7g | たんぱく質 | 10.0g | 15.2g |
| | 脂質 | 6.5g | 7.3g | 脂質 | 5.1g | 5.9g | 脂質 | 8.6g | 10.2g | 脂質 | 6.8g | 8.1g |
| | 炭水化物 | 17.7g | 72.1g | 炭水化物 | 16.0g | 70.2g | 炭水化物 | 16.9g | 71.9g | 炭水化物 | 13.8g | 68.0g |
| | ナトリウム | 663mg | 811mg | ナトリウム | 632mg | 780mg | ナトリウム | 695mg | 922mg | ナトリウム | 555mg | 720mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | サウラの味噌煮 | ★ごはん150g | マーボ豆腐 | ★ごはん150g | メンチカツ | ★ごはん150g | 白身魚の西京焼 | ★ごはん150g | 豚肉ときのこのコチュジャン炒め | | |
| | 卵乳麦 | チンゲン菜とピーマンのソテー | 卵乳麦 | ネギ味噌炒め | 麦落 | 塩ゆでアスパラ | 卵乳麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | | |
| | 麦 | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | インゲンの生葉炒め | 卵乳麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵乳麦 | 菜の花と人参の白和え | | |
| | ★すまし汁(白菜・なめこ) | | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | |
| | 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 | 225kcal | 481kcal | エネルギー | 232kcal | 505kcal | エネルギー | 279kcal | 536kcal | エネルギー | 207kcal | 469kcal |
| | たんぱく質 | 17.4g | 22.5g | たんぱく質 | 15.7g | 22.0g | たんぱく質 | 14.2g | 19.4g | たんぱく質 | 14.0g | 19.7g |
| | 脂質 | 10.1g | 10.9g | 脂質 | 9.7g | 11.4g | 脂質 | 16.2g | 17.0g | 脂質 | 6.1g | 6.8g |
| | 炭水化物 | 14.6g | 69.5g | 炭水化物 | 20.1g | 75.9g | 炭水化物 | 19.5g | 74.7g | 炭水化物 | 16.8g | 71.7g |
| | ナトリウム | 874mg | 1102mg | ナトリウム | 867mg | 1093mg | ナトリウム | 807mg | 1054mg | ナトリウム | 792mg | 939mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | |
| 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 | 鶏肉の香草焼 | ★ごはん150g | 焼肉塩炒め | ★ごはん150g | ホッケの酒粕焼 | ★ごはん150g | 鶏のいそべ焼 | ★ごはん150g | ブリのごま焼 | | |
| | 卵乳麦 | 平さやいんげん | 卵乳麦 | かぶのスープ煮 | 卵乳麦 | フロッコリー | 卵乳麦 | ミックスソテー | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | |
| | 麦 | 白菜の煮ひたし | 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 | | |
| | 卵乳麦 | 野菜サラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁(小松菜・切干) | 卵乳麦 | 中華うま煮 | 卵乳麦 | 菜の花としめじの和え物 | 卵乳麦 | 中華キャベツ | | |
| | ★味噌汁(若芽・巻麩) | | ★味噌汁(豆腐・白菜) | | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | | ★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 | 221kcal | 483kcal | エネルギー | 248kcal | 504kcal | エネルギー | 175kcal | 436kcal | エネルギー | 267kcal | 531kcal |
| | たんぱく質 | 15.3g | 20.9g | たんぱく質 | 11.6g | 16.7g | たんぱく質 | 15.2g | 20.6g | たんぱく質 | 19.8g | 25.5g |
| | 脂質 | 14.6g | 15.5g | 脂質 | 16.9g | 17.7g | 脂質 | 5.4g | 6.4g | 脂質 | 16.0g | 16.9g |
| | 炭水化物 | 7.2g | 62.9g | 炭水化物 | 12.3g | 67.0g | 炭水化物 | 12.5g | 67.6g | 炭水化物 | 9.5g | 65.6g |
| ナトリウム | 520mg | 766mg | ナトリウム | 712mg | 940mg | ナトリウム | 642mg | 870mg | ナトリウム | 680mg | 907mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | |
| 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 | 616kcal | 1388kcal | エネルギー | 631kcal | 1414kcal | エネルギー | 629kcal | 1413kcal | エネルギー | 622kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 43.2g | 59.0g | たんぱく質 | 40.0g | 56.5g | たんぱく質 | 40.3g | 56.7g | たんぱく質 | 41.2g | 57.1g |
| | 脂質 | 31.2g | 33.7g | 脂質 | 31.7g | 35.0g | 脂質 | 30.2g | 33.6g | 脂質 | 30.5g | 32.9g |
| | 炭水化物 | 39.5g | 204.5g | 炭水化物 | 48.4g | 213.1g | 炭水化物 | 47.2g | 212.4g | 炭水化物 | 43.2g | 209.2g |
| | ナトリウム | 2057mg | 2679mg | ナトリウム | 2211mg | 2813mg | ナトリウム | 2144mg | 2846mg | ナトリウム | 2239mg | 2841mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 823kcal | 1595kcal | エネルギー | 828kcal | 1611kcal | エネルギー | 830kcal | 1614kcal | エネルギー | 820kcal | 1597kcal |
| | たんぱく質 | 49.3g | 65.1g | たんぱく質 | 47.7g | 64.2g | たんぱく質 | 47.7g | 64.1g | たんぱく質 | 48.1g | 64.0g |
| | 脂質 | 38.3g | 40.8g | 脂質 | 38.7g | 42.0g | 脂質 | 37.2g | 40.6g | 脂質 | 37.5g | 39.9g |
| | 炭水化物 | 71.4g | 236.4g | 炭水化物 | 76.2g | 240.9g | 炭水化物 | 76.1g | 241.3g | 炭水化物 | 72.1g | 238.1g |
| | ナトリウム | 2131mg | 2753mg | ナトリウム | 2287mg | 2889mg | ナトリウム | 2221mg | 2923mg | ナトリウム | 2313mg | 2915mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g |

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 4月8日(月) | | 4月9日(火) | | 4月10日(水) | | 4月11日(木) | | 4月12日(金) | | | |
|---------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|----------|---------------|-----------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | | |
| | 豚肉と卵白のトマト炒め | 大豆とキャベツのスープ煮 | 鶏肉のカレー煮 | 寄せ豆腐のうすあん | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 竹輪のごま炒め | 野菜のチリソース煮 | ツナあっさり煮 | 鶏肉とこのこチュジャン炒め | 豚肉ときのこのこチュジャン炒め | | |
| | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | | |
| | 竹輪のごま炒め | ぜんまいとミンチの煮物 | 大根とツナの炒め物 | 野菜のチリソース煮 | ツナあっさり煮 | カリフラワーの甘酢漬け | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | もすくの酢の物 | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | |
| | 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 | 170kcal | 363kcal | エネルギー | 151kcal | 344kcal | エネルギー | 175kcal | 368kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal |
| | たんぱく質 | 10.5g | 13.8g | たんぱく質 | 12.7g | 16.0g | たんぱく質 | 10.9g | 14.2g | たんぱく質 | 5.4g | 8.7g |
| | 脂質 | 6.5g | 7.0g | 脂質 | 5.1g | 5.6g | 脂質 | 8.6g | 9.1g | 脂質 | 8.4g | 8.9g |
| | 炭水化物 | 17.7g | 59.6g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 16.9g | 58.8g |
| | ナトリウム | 663mg | 664mg | ナトリウム | 632mg | 633mg | ナトリウム | 695mg | 696mg | ナトリウム | 767mg | 768mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 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 | |
| 昼食 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | | |
| | サウラの味噌煮 | マーボ豆腐 | メンチカツ | 白身魚の西京焼 | 豚肉ときのこのこチュジャン炒め | チンゲン菜とピーマンのソテー | ネギ味噌炒め | 塩ゆでアスパラ | ピーマンソテー | 枝豆とかにかまの煮物 | | |
| | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 法蓮草と油揚げの煮物 | インゲンの生葉炒め | 竹輪とインゲンの玉子とじ | キャベツとベーコンの和え物 | 若芽としらすのおひたし | | | | | | |
| | 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 | 225kcal | 418kcal | エネルギー | 232kcal | 425kcal | エネルギー | 279kcal | 472kcal | エネルギー | 188kcal | 381kcal |
| | たんぱく質 | 17.4g | 20.7g | たんぱく質 | 15.7g | 19.0g | たんぱく質 | 14.2g | 17.5g | たんぱく質 | 16.0g | 19.3g |
| | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 9.7g | 10.2g | 脂質 | 16.2g | 16.7g | 脂質 | 6.1g | 6.6g |
| | 炭水化物 | 14.6g | 56.5g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 19.5g | 61.4g | 炭水化物 | 16.8g | 58.7g |
| | ナトリウム | 874mg | 875mg | ナトリウム | 867mg | 868mg | ナトリウム | 807mg | 808mg | ナトリウム | 792mg | 793mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | | |
| | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎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 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | | |
| | 鶏肉の香草焼 | 焼肉塩炒め | ホッケの酒粕焼 | 鶏のいそべ焼 | フリのごま焼 | 平さやいんげん | かぶのスープ煮 | フロッコリー | ミックスソテー | オクラのペペロンチーノ | | |
| | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | | |
| | 白菜の煮ひたし | ひじきとごぼうのナムル | 切干と挽肉のオイスター炒め | ひとくちがんも煮 | 高野豆腐と鶏肉の煮物 | 野菜サラダ | ドレッシング(小袋) | 中華うま煮 | 中華うま煮 | 菜の花としめじの和え物 | | |
| | 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 | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 248kcal | 441kcal | エネルギー | 175kcal | 368kcal | エネルギー | 267kcal | 460kcal |
| | たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | たんぱく質 | 11.6g | 14.9g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 19.8g | 23.1g |
| | 脂質 | 14.6g | 15.1g | 脂質 | 16.9g | 17.4g | 脂質 | 5.4g | 5.9g | 脂質 | 16.0g | 16.5g |
| | 炭水化物 | 7.2g | 49.1g | 炭水化物 | 12.3g | 54.2g | 炭水化物 | 12.5g | 54.4g | 炭水化物 | 9.5g | 51.4g |
| | ナトリウム | 520mg | 521mg | ナトリウム | 712mg | 713mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 680mg | 681mg |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 | 616kcal | 1195kcal | エネルギー | 631kcal | 1210kcal | エネルギー | 629kcal | 1208kcal | エネルギー | 622kcal | 1201kcal |
| | たんぱく質 | 43.2g | 53.1g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 41.2g | 51.1g |
| | 脂質 | 31.2g | 32.7g | 脂質 | 31.7g | 33.2g | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 30.5g | 32.0g |
| | 炭水化物 | 39.5g | 165.2g | 炭水化物 | 48.4g | 174.1g | 炭水化物 | 47.2g | 172.9g | 炭水化物 | 43.2g | 168.9g |
| 合計(間食込) | エネルギー | 823kcal | 1402kcal | エネルギー | 828kcal | 1407kcal | エネルギー | 830kcal | 1409kcal | エネルギー | 820kcal | 1399kcal |
| たんぱく質 | 49.3g | 59.2g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 48.1g | 58.0g | |
| 脂質 | 38.3g | 39.8g | 脂質 | 38.7g | 40.2g | 脂質 | 37.2g | 38.7g | 脂質 | 37.5g | 39.0g | |
| 炭水化物 | 71.4g | 197.1g | 炭水化物 | 76.2g | 201.9g | 炭水化物 | 76.1g | 201.8g | 炭水化物 | 72.1g | 197.8g | |
| ナトリウム | 2131mg | 2134mg | ナトリウム | 2287mg | 2290mg | ナトリウム | 2221mg | 2224mg | ナトリウム | 2313mg | 2316mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | |

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て完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内に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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 4月8日(月) | | 4月9日(火) | | 4月10日(水) | | 4月11日(木) | | 4月12日(金) | | | |
|-------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 白菜とがんもの煮物 | ★ごはん150g | 肉団子の玉ねぎあん | ★ごはん150g | 寄せ豆腐のうすあん | ★ごはん150g | 鶏肉のデミグラス煮込み | ★ごはん150g | 白菜と豚肉の煮びたし | | |
| | さつま芋の甘露煮 | 小麦 | 肉団子の玉ねぎあん | 肉団子の玉ねぎあん | 寄せ豆腐のうすあん | 寄せ豆腐のうすあん | 鶏肉のデミグラス煮込み | 鶏肉のデミグラス煮込み | 白菜と豚肉の煮びたし | 小麦 | | |
| | 大根のマヨネーズ和え | 小麦 | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | 小麦 | | |
| | 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 | 221kcal | 464kcal | エネルギー | 282kcal | 525kcal | エネルギー | 284kcal | 527kcal | エネルギー | 263kcal | 506kcal |
| | たんぱく質 | 5.4g | 9.5g | たんぱく質 | 8.2g | 12.3g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 5.4g | 9.5g |
| | 脂質 | 9.9g | 10.5g | 脂質 | 16.1g | 16.7g | 脂質 | 18.4g | 19.0g | 脂質 | 11.7g | 12.3g |
| | 炭水化物 | 27.8g | 80.6g | 炭水化物 | 26.5g | 79.3g | 炭水化物 | 22.2g | 75.0g | 炭水化物 | 34.7g | 87.5g |
| | ナトリウム | 541mg | 52mg | ナトリウム | 680mg | 681mg | ナトリウム | 807mg | 808mg | ナトリウム | 627mg | 628mg |
| | カリウム | 621mg | 682mg | カリウム | 394mg | 455mg | カリウム | 383mg | 444mg | カリウム | 424mg | 485mg |
| リン | 112mg | 177mg | リン | 126mg | 191mg | リン | 107mg | 172mg | リン | 133mg | 198mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | まぐろカツ | ★ごはん150g | 鶏の甘酢煮 | ★ごはん150g | ブリの塩焼 | ★ごはん150g | ロールキャベツの味噌煮込み | ★ごはん150g | シーフードカレー | | |
| | 法蓮草ソテー | 小麦 | 鶏の甘酢煮 | 小麦 | ブリの塩焼 | 小麦 | ブリの塩焼 | 小麦 | シーフードカレー | 小麦 | | |
| | 揚げナスの煮物 | 小麦 | 野菜のトマト煮 | 小麦 | かぼちゃのゴマ煮 | 小麦 | かぼちゃのゴマ煮 | 小麦 | 野菜のパジルチーズ焼き | 小麦 | | |
| | 明太ポテトサラダ | 小麦 | 春雨フルーツサラダ | 小麦 | 根菜の柚子マリネ | 小麦 | 根菜の柚子マリネ | 小麦 | 玉子スパサラダ | 小麦 | | |
| | 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 | 411kcal | 654kcal | エネルギー | 362kcal | 605kcal | エネルギー | 301kcal | 544kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal |
| | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g | たんぱく質 | 9.8g | 13.9g | たんぱく質 | 13.7g | 17.8g | たんぱく質 | 7.4g | 11.5g |
| | 脂質 | 25.6g | 26.2g | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 14.6g | 15.2g | 脂質 | 17.4g | 18.0g |
| | 炭水化物 | 33.3g | 86.1g | 炭水化物 | 33.9g | 86.7g | 炭水化物 | 28.1g | 80.9g | 炭水化物 | 32.6g | 85.4g |
| | ナトリウム | 683mg | 684mg | ナトリウム | 594mg | 595mg | ナトリウム | 578mg | 579mg | ナトリウム | 770mg | 771mg |
| カリウム | 531mg | 592mg | カリウム | 435mg | 496mg | カリウム | 796mg | 851mg | カリウム | 488mg | 549mg | |
| リン | 174mg | 239mg | リン | 104mg | 169mg | リン | 145mg | 210mg | リン | 115mg | 180mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎バナナ(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | チキンクリームシチュー | ★ごはん150g | ハッシュドポーク | ★ごはん150g | マーボナス | ★ごはん150g | 鯖の竜田揚 | ★ごはん150g | チキンピカタ | | |
| | 鶏の野菜あんかけ | 小麦 | ハッシュドポーク | 小麦 | マーボナス | 小麦 | マーボナス | 小麦 | チキンピカタ | 小麦 | | |
| | ハインキャロットラペ | 小麦 | キャベツの和風カレー煮 | 小麦 | 竹輪の五色きんぴら | 小麦 | 竹輪の五色きんぴら | 小麦 | オニオンソテー | 小麦 | | |
| | 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 | 328kcal | 571kcal | エネルギー | 383kcal | 626kcal | エネルギー | 396kcal | 639kcal | エネルギー | 363kcal | 606kcal |
| | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g |
| | 脂質 | 16.8g | 17.4g | 脂質 | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 27.4g | 28.0g | 脂質 | 27.5g | 28.1g |
| | 炭水化物 | 33.9g | 86.7g | 炭水化物 | 39.9g | 92.7g | 炭水化物 | 26.1g | 78.9g | 炭水化物 | 14.9g | 67.7g |
| | ナトリウム | 618mg | 619mg | ナトリウム | 756mg | 757mg | ナトリウム | 777mg | 778mg | ナトリウム | 700mg | 701mg |
| | カリウム | 546mg | 607mg | カリウム | 528mg | 589mg | カリウム | 415mg | 476mg | カリウム | 434mg | 495mg |
| リン | 144mg | 209mg | リン | 166mg | 231mg | リン | 150mg | 215mg | リン | 180mg | 245mg | |
| 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 | 1.8g | 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 | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 981kcal | 1710kcal | エネルギー | 958kcal | 1687kcal |
| | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 29.6g | 41.9g |
| | 脂質 | 52.3g | 54.1g | 脂質 | 56.7g | 58.5g | 脂質 | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 60.7g | 62.5g |
| | 炭水化物 | 95.0g | 253.4g | 炭水化物 | 100.3g | 258.7g | 炭水化物 | 76.4g | 234.8g | 炭水化物 | 71.2g | 229.6g |
| | ナトリウム | 1842mg | 1845mg | ナトリウム | 2030mg | 2033mg | ナトリウム | 2162mg | 2165mg | ナトリウム | 2097mg | 2100mg |
| | カリウム | 1698mg | 1881mg | カリウム | 1357mg | 1540mg | カリウム | 1594mg | 1777mg | カリウム | 1346mg | 1529mg |
| | リン | 430mg | 625mg | リン | 396mg | 591mg | リン | 402mg | 597mg | リン | 428mg | 623mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1075kcal | 1804kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | エネルギー | 1022kcal |
| たんぱく質 | 27.2g | 39.5g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | |
| 脂質 | 52.4g | 54.2g | 脂質 | 56.8g | 58.6g | 脂質 | 60.5g | 62.3g | 脂質 | 60.8g | 62.6g | |
| 炭水化物 | 110.5g | 268.9g | 炭水化物 | 111.8g | 270.2g | 炭水化物 | 91.6g | 250.0g | 炭水化物 | 86.7g | 245.1g | |
| ナトリウム | 1845mg | 1848mg | ナトリウム | 2033mg | 2036mg | ナトリウム | 2163mg | 2166mg | ナトリウム | 2100mg | 2103mg | |
| カリウム | 1758mg | 1941mg | カリウム | 1413mg | 1596mg | カリウム | 1651mg | 1834mg | カリウム | 1406mg | 1589mg | |
| リン | 437mg | 632mg | リン | 402mg | 597mg | リン | 405mg | 600mg | リン | 435mg | 630mg | |
| 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |

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て完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内に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。

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 4月8日(月) | | | 4月9日(火) | | | 4月10日(水) | | | 4月11日(木) | | | 4月12日(金) | | |
|--------|--------------|--------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★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 | |
| | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 野菜とハムの卵炒め | 卵乳麦 | 鶏大豆 | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 野菜とハムの卵炒め | 卵乳麦 | |
| | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | なめこじやが芋の煮物 | 麦 | れんこんと人参の甘露煮 | 麦 | きくらげとこんにやくの佃煮 | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | | |
| | 豚肉と厚揚げの炒め物 | 乳麦 | ハニーマスタードチキン | 麦 | 鯖のみぞれ煮 | 麦 | 鶏の天ぷら | 卵麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | 卵乳麦 | |
| | 菜の花の菜種和え | 卵麦 | 洋風肉じゃが煮 | 乳麦 | ナスの挽肉炒め | 乳麦 | 塩枝豆 | 麦 | 春雨と黄桃のマヨサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | 切干と若芽のごま和え | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | | |
| | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | | |
| | アジの幽庵焼 | 麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | ハッシュドポーク | 乳麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | プリの塩焼 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 蓮根と豚肉の煮物 | 麦 | |
| | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 梅和えスパゲティ | 麦 | キャベツと煮鶏のおかたれッシング | 卵麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | | |
| | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | | |
| 合 計 | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g | | |
| | アジの幽庵焼 | 麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | ハッシュドポーク | 乳麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | プリの塩焼 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 蓮根と豚肉の煮物 | 麦 | |
| | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 梅和えスパゲティ | 麦 | キャベツと煮鶏のおかたれッシング | 卵麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | 蛋白質 | | |
| | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | | |

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

| | 4月8日(月) | | 4月9日(火) | | 4月10日(水) | | 4月11日(木) | | 4月12日(金) | | | | |
|-------|----------------|------------|---------|-------------|-----------------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|-----------------|----------|---|
| 朝食 | ★全粥240g | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 野菜とハムの卵炒め | 卵乳麦 | 鶏大豆 | ★全粥240g | 寄せ豆腐のうすあん | 卵乳麦 | ★全粥240g | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵乳麦 | |
| | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | なめことじゃが芋の煮物 | 麦 | れんこんと人参の甘露煮 | 麦 | 麦 | |
| | きくらげとこんにやくの佃煮 | 麦 | 麦 | 青菜のマヨネーズ和え | 卵麦 | 一夜漬(白菜昆布) | 麦 | たたきごぼう | 麦 | オクラとめかぶの三杯酢 | 麦 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | |
| | 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 | |
| | エネルギー | エネルギー | 117kcal | 276kcal | エネルギー | エネルギー | 170kcal | 329kcal | エネルギー | エネルギー | 136kcal | 295kcal | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.6g | 10.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.1g | 11.8g | |
| 脂質 | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 脂質 | 脂質 | 4.9g | 5.6g | | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 14.0g | 47.0g | 炭水化物 | 炭水化物 | 11.3g | 44.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 15.0g | 48.0g | | |
| ナトリウム | ナトリウム | 633mg | 1073mg | ナトリウム | ナトリウム | 578mg | 1018mg | ナトリウム | ナトリウム | 459mg | 899mg | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | | |
| 昼食 | ★全粥240g | 豚肉と厚揚げの炒め物 | 乳麦 | ★全粥240g | ハニーマスタードチキン | 麦 | ★全粥240g | 鯖のみぞれ煮 | 麦 | ★全粥240g | 鶏の天ぷら | 卵乳麦 | |
| | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落 | 卵乳麦落 | オクラのパペロンチーノ | 麦 | 菜の花の菜種和え | 卵麦 | 洋風肉じゃが煮 | 乳麦 | ナスの挽肉炒め | 麦 | 天ぷらのタレ | 麦 |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | 切干と若芽のごま和え | 麦 | 春雨の酢の物 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 豚肉のチリソース炒め | 麦 | 塩枝豆 | 麦 |
| | 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 | |
| | エネルギー | エネルギー | 214kcal | 373kcal | エネルギー | エネルギー | 236kcal | 395kcal | エネルギー | エネルギー | 317kcal | 476kcal | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 9.2g | 12.9g | 蛋白質 | 蛋白質 | 12.9g | 16.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 12.8g | 16.5g | |
| | 脂質 | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 脂質 | 11.2g | 11.9g | 脂質 | 脂質 | 19.3g | 20.0g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 14.9g | 47.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 21.3g | 54.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 21.3g | 54.3g | | |
| ナトリウム | ナトリウム | 845mg | 1285mg | ナトリウム | ナトリウム | 790mg | 1230mg | ナトリウム | ナトリウム | 871mg | 1311mg | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | | |
| 夕食 | ★全粥240g | アジの幽庵焼 | 麦 | ★全粥240g | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | ★全粥240g | ハッシュドポーク | 乳麦 | ★全粥240g | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | |
| | 人参のきんぴら | 麦 | 麦 | 蓮根と豚肉の煮物 | 麦 | ツナあっさり煮 | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | 麦 | |
| | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 麦 | 梅和えスパゲティ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | |
| | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | 卵麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | |
| | 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 | |
| | エネルギー | エネルギー | 270kcal | 429kcal | エネルギー | エネルギー | 268kcal | 427kcal | エネルギー | エネルギー | 222kcal | 381kcal | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 14.9g | 18.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 9.1g | 12.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.8g | 14.5g | |
| 脂質 | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 脂質 | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 脂質 | 脂質 | 11.3g | 12.0g | | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 19.8g | 52.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 25.3g | 58.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.7g | 52.7g | | |
| ナトリウム | ナトリウム | 893mg | 1333mg | ナトリウム | ナトリウム | 893mg | 1333mg | ナトリウム | ナトリウム | 963mg | 1403mg | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | | |
| 合計 | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | |
| | エネルギー | エネルギー | 601kcal | 1078kcal | エネルギー | エネルギー | 674kcal | 1151kcal | エネルギー | エネルギー | 675kcal | 1152kcal | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 30.7g | 41.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 28.5g | 39.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 31.7g | 42.8g | |
| | 脂質 | 脂質 | 30.6g | 32.7g | 脂質 | 脂質 | 37.1g | 39.2g | 脂質 | 脂質 | 35.5g | 37.6g | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.7g | 147.7g | 炭水化物 | 炭水化物 | 57.9g | 156.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 56.0g | 155.0g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 2371mg | 3691mg | ナトリウム | ナトリウム | 2261mg | 3581mg | ナトリウム | ナトリウム | 2293mg | 3613mg | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 6.0g | 9.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.8g | 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。

お食事の作り方



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

- 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



- 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。



- ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

| | 4月8日(月) | | | 4月9日(火) | | | 4月10日(水) | | | 4月11日(木) | | | 4月12日(金) | | | |
|--------|--------------|--------|---------|-------------|--------|---------|--------------|--------|---------|--------------|--------|---------|-------------|--------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 豚すき | 乳麦 | | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | |
| | 一夜漬 | 乳麦 | | ひじき煮 | 乳麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | 一夜漬 | 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 | 104kcal | 247kcal | エネルギー | 107kcal | 250kcal | エネルギー | 154kcal | 297kcal | エネルギー | 118kcal | 261kcal | エネルギー | 136kcal | 279kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.5g | 5.9g | 蛋白質 | 2.2g | 4.6g | 蛋白質 | 5.2g | 7.6g | 蛋白質 | 3.9g | 6.3g | 蛋白質 | 4.0g | 6.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 2.9g | 3.3g | 脂質 | 4.1g | 4.5g | 脂質 | 7.4g | 7.8g | 脂質 | 3.5g | 3.9g | 脂質 | 5.1g | 5.5g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.6g | 49.6g | 炭水化物 | 18.3g | 49.3g | 炭水化物 | 17.4g | 48.4g | 炭水化物 | 19.8g | 50.8g | 炭水化物 | 20.7g | 51.7g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 1077mg | 1077mg | ナトリウム | 947mg | 947mg | ナトリウム | 1021mg | 1021mg | ナトリウム | 1072mg | 1072mg | ナトリウム | 1104mg | 1104mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.7g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.6g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.8g | 2.8g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 白身フライタルタル | 卵乳麦 | | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | | 焼肉炒め | 乳麦 | | スパイシーチキン | 乳麦 | | 白身の味噌煮 | 乳麦 | | |
| | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 五色煮 | 乳麦 | | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | 大根の千切煮 | 乳麦 | | |
| | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | | 大根なます | 麦 | | マリーネサラダ | 卵乳麦 | | もやしサラダ | 卵乳麦 | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 235kcal | 378kcal | エネルギー | 200kcal | 343kcal | エネルギー | 179kcal | 322kcal | エネルギー | 243kcal | 386kcal | エネルギー | 199kcal | 342kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.0g | 10.4g | 蛋白質 | 5.8g | 8.2g | 蛋白質 | 4.7g | 7.1g | 蛋白質 | 7.0g | 9.4g | 蛋白質 | 10.2g | 12.6g |
| | 脂質 | 脂質 | 11.7g | 12.1g | 脂質 | 9.2g | 9.6g | 脂質 | 6.7g | 7.1g | 脂質 | 12.9g | 13.3g | 脂質 | 7.4g | 7.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 26.2g | 57.2g | 炭水化物 | 24.3g | 55.3g | 炭水化物 | 26.8g | 57.8g | 炭水化物 | 26.4g | 57.4g | 炭水化物 | 24.8g | 55.8g |
| ナトリウム | ナトリウム | 1415mg | 1415mg | ナトリウム | 1363mg | 1363mg | ナトリウム | 1354mg | 1354mg | ナトリウム | 1339mg | 1339mg | ナトリウム | 1451mg | 1451mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 3.6g | 3.6g | 食塩相当量 | 3.5g | 3.5g | 食塩相当量 | 3.4g | 3.4g | 食塩相当量 | 3.4g | 3.4g | 食塩相当量 | 3.7g | 3.7g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | | 白身の照焼き | 乳麦 | | 鶏の西京焼き | 乳麦 | | 鮭のおろし煮 | 麦 | | とんかつ | 卵乳麦 | | |
| | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦 | | 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 | | |
| | 黒豆煮 | 乳麦 | | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | | 青菜のおひたし | 乳麦 | | 野菜の三杯酢 | 麦 | | サラダスパゲティ | 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 | 196kcal | 339kcal | エネルギー | 179kcal | 322kcal | エネルギー | 192kcal | 335kcal | エネルギー | 228kcal | 371kcal | エネルギー | 316kcal | 459kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 9.7g | 12.1g | 蛋白質 | 8.0g | 10.4g | 蛋白質 | 7.5g | 9.9g | 蛋白質 | 10.6g | 13.0g | 蛋白質 | 6.0g | 8.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 8.0g | 8.4g | 脂質 | 6.1g | 6.5g | 脂質 | 7.3g | 7.7g | 脂質 | 7.4g | 7.8g | 脂質 | 20.9g | 21.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 22.8g | 53.8g | 炭水化物 | 24.6g | 55.6g | 炭水化物 | 27.0g | 58.0g | 炭水化物 | 32.0g | 63.0g | 炭水化物 | 27.5g | 58.5g |
| ナトリウム | ナトリウム | 1167mg | 1167mg | ナトリウム | 1260mg | 1260mg | ナトリウム | 1338mg | 1338mg | ナトリウム | 1166mg | 1166mg | ナトリウム | 1328mg | 1328mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 3.0g | 3.0g | 食塩相当量 | 3.2g | 3.2g | 食塩相当量 | 3.4g | 3.4g | 食塩相当量 | 3.0g | 3.0g | 食塩相当量 | 3.4g | 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 | 535kcal | 964kcal | エネルギー | 486kcal | 915kcal | エネルギー | 525kcal | 954kcal | エネルギー | 589kcal | 1018kcal | エネルギー | 651kcal | 1080kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 21.2g | 28.4g | 蛋白質 | 16.0g | 23.2g | 蛋白質 | 17.4g | 24.6g | 蛋白質 | 21.5g | 28.7g | 蛋白質 | 20.2g | 27.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 22.6g | 23.8g | 脂質 | 19.4g | 20.6g | 脂質 | 21.4g | 22.6g | 脂質 | 23.8g | 25.0g | 脂質 | 33.4g | 34.6g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 67.6g | 160.6g | 炭水化物 | 67.2g | 160.2g | 炭水化物 | 71.2g | 164.2g | 炭水化物 | 78.2g | 171.2g | 炭水化物 | 73.0g | 166.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 3659mg | 3659mg | ナトリウム | 3570mg | 3570mg | ナトリウム | 3713mg | 3713mg | ナトリウム | 3577mg | 3577mg | ナトリウム | 3883mg | 3883mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 9.3g | 9.3g | 食塩相当量 | 9.1g | 9.1g | 食塩相当量 | 9.4g | 9.4g | 食塩相当量 | 9.1g | 9.1g | 食塩相当量 | 9.9g | 9.9g | |

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

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります