

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏じゃが煮	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	厚焼玉子	卵	★ごはん150g	卵				
	白玉焼き	麦	鶏じゃが煮	麦	白身魚のしんじょう	麦	厚焼玉子	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵	卵				
	里芋といかの煮物	麦	鶏じゃが煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	厚焼玉子	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	卵				
	大根と青菜の柚子和え	麦	鶏じゃが煮	麦	天根の旨酢漬け	麦	厚焼玉子	麦	インゲンのごま和え	卵	卵				
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	鶏じゃが煮	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	厚焼玉子	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵	卵				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal			
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g			
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	8.5g	10.2g			
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g			
	ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg			
	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g			
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮揚げ	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん150g	麦				
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん150g	麦				
	ブロッコリー	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	ビーマンソテー	麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん150g	麦				
	豚肉とごぼうの煮物	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん150g	麦				
	キャロットラペ	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん150g	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	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal			
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g			
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.0g	13.8g			
	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.5g	68.4g			
	ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	582mg	811mg			
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g			
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ホークチャップ	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	プリの味噌焼	麦	★ごはん150g	麦				
	まぐちカツ	麦	ホークチャップ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	★ごはん150g	プリの味噌焼	麦	★ごはん150g	麦				
	人参グラッセ	麦	ホークチャップ	麦	菜の花	麦	★ごはん150g	プリの味噌焼	麦	★ごはん150g	麦				
	鶏肉と小松菜煮	麦	ホークチャップ	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	★ごはん150g	プリの味噌焼	麦	★ごはん150g	麦				
	煮生酢	麦	ホークチャップ	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	★ごはん150g	プリの味噌焼	麦	★ごはん150g	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	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal			
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g			
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g			
	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g			
	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg			
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g			
合計	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.5g	207.6g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2026mg	2629mg
	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.4g	236.5g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2103mg	2706mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g

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り付けます。

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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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					
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	大根と青菜の柚子和え	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	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	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つげ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	ホッケの照焼	麦					
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦					
	豚肉とごぼうの煮物	麦	菜の花ときこの和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	なめこ若芽のサッと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	キャロットラペ	麦			じゃが芋の中華風サラダ	麦			マリネサラダ	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	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	582mg	583mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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					
	まぐちカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	人参グラッセ	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	煮生鮓	麦			キャベツのピーナツ和え	麦落	ブロッコリーのサラダ	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	280kcal	473kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	658kcal	1237kcal	エネルギー	675kcal	1254kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.5g	168.2g
ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	87.4g	213.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.4g	197.1g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。

お食事の作り方

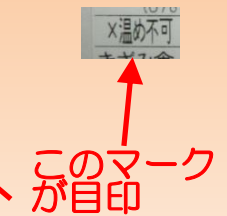


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	油揚げの玉子どし	★ごはん150g	ミニボールのクリーム煮	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう						
	じゃが芋デミグラスソース	麦	油揚げの玉子どし	人参じりしり	野菜たっぷりマーボ炒め	キャベツとザーサイ炒め	インゲンのごま和え	春雨の甘酢炒め	人参とぜんまいのナムル							
	ツナあつさり煮	麦落	春雨ブルーソラダ	卵	れんこんサラダ	卵										
	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	169kcal	412kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	185kcal	428kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.1g	7.2g	
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.6g	8.2g	
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	605mg	606mg	
カリウム	566mg	627mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	252mg	313mg		
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	52mg	117mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	煮込みタンダーチキン	★ごはん150g	オニオンソテー	★ごはん150g	サワラのおろし煮						
	野菜の味噌煮込み	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	人参シャトー	豚肉のマヨマスタード炒め	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	けんちん煮							
	玉子スバサラダ	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	四色なます	里芋のおろし揚げ出し	麦	ぎらびりポテトサラダ							
	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	359kcal	602kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.2g	22.8g	
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	531mg	532mg	
カリウム	414mg	475mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	612mg	673mg		
リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	リン	147mg	212mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g							
	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ポークジンジャー	★ごはん150g	鯖の塩焼	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼						
	野菜炒め	麦落	スパツタデー	乳麦	切干大根のカレーきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦	クリームコロッケ							
	ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	揚げ茄子とまねぎの煮物	麦	さつま芋サラダ							
			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦			和風サラダ	卵								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g	
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g	
ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg		
カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg		
リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg		
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g	
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.3g	61.1g	
	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	81.8g	240.2g	
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1757mg	1760mg	
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1406mg	1589mg	
	リン	406mg	601mg	リン	449mg	644mg	リン	428mg	623mg	リン	406mg	601mg	リン	329mg	524mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g	
脂質		55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g	
炭水化物		101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g	
ナトリウム		2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
カリウム		1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1521mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg	
リン		412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
		たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g	
	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g	
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1521mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg	
	リン	412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

お食事の作り方

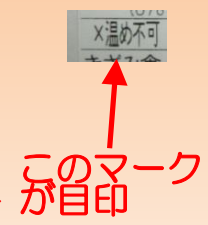


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉とまぐらけの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉と生姜の生薬炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ				
	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	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.3g	14.2g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	476mg	477mg	
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	493mg	565mg	
	リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	123mg	200mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g マーボナス 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ				
	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	618kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	745mg	817mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	
	リン	249mg	326mg	リン	162mg	239mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリナーネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのトマトマリネ				
	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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.3g	52.4g	
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	56.6g	245.3g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	
	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1480mg	1696mg	
	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	491mg	722mg	リン	456mg	687mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質		42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	50.5g	52.6g	
炭水化物		106.0g	294.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	87.1g	275.8g	
ナトリウム		2014mg	2017mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	
カリウム		1622mg	1838mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1594mg	1810mg	
リン		557mg	788mg	リン	518mg	749mg	リン	503mg	734mg	リン	462mg	693mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	106.0g	294.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	92.7g	281.5g	
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	
	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1668mg	1884mg	
	リン	557mg	788mg	リン	518mg	749mg	リン	503mg	734mg	リン	544mg	775mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

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。

※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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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						
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦						
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	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					
	エネルギー	エネルギー	191kcal	468kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	146kcal	421kcal
蛋白質	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.4g	12.2g	
脂質	脂質	11.1g	12.8g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.5g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	9.4g	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.3g	72.6g	
ナトリウム	ナトリウム	722mg	1164mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	640mg	1094mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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						
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちやんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦						
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦						
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落						
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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					
エネルギー	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	259kcal	536kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	274kcal	551kcal	
蛋白質	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	12.0g	18.3g	
脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.2g	16.2g	
炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	27.4g	83.8g	炭水化物	17.1g	73.3g	炭水化物	26.4g	82.8g	炭水化物	22.6g	80.7g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	933mg	1376mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	690mg	1131mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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						
	赤魚の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	さば塩焼	麦	ハムカツ	乳麦						
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきな粉和え	麦						
	鶏肉のすき焼煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦						
	切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	菜の花としめじの和え物	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					
エネルギー	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	290kcal	557kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	513kcal	
蛋白質	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	8.0g	14.5g	
脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.6g	14.3g	
炭水化物	炭水化物	11.9g	68.6g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	24.9g	81.7g	
ナトリウム	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	775mg	1218mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	962mg	1405mg	ナトリウム	775mg	1217mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	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	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	662kcal	1478kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	655kcal	1485kcal
	蛋白質	蛋白質	32.9g	51.3g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	26.4g	45.0g
	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	32.8g	35.7g	脂質	35.3g	38.9g
	炭水化物	炭水化物	51.4g	221.8g	炭水化物	61.1g	231.4g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	55.8g	226.2g	炭水化物	61.8g	235.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2228mg	3553mg	ナトリウム	2251mg	3581mg	ナトリウム	2212mg	3558mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2105mg	3442mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	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

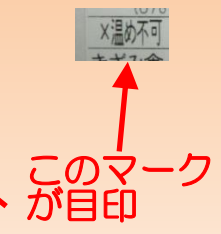


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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
	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
昼 食	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	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	
	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	
夕 食	★全粥240g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	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	
	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	
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	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	
	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	

★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

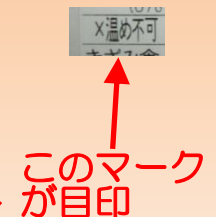


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3日(金)					
朝	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	★味噌汁(とろみ)	麦			
食	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal			
	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g			
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g			
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g			
	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg			
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g			
	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	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		
食	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	178kcal	352kcal	エネルギー	158kcal	332kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal			
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g			
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g			
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	17.9g	56.3g			
	ナトリウム	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg			
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g			
	★全粥240g	★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	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦
白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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		
食	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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal			
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g			
	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g			
	炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g			
	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg			
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g			
	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g						
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	418kcal	940kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal			
	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g			
	脂質	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g			
	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.2g	168.4g			
ナトリウム	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2087mg	3656mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg				
塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g				

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

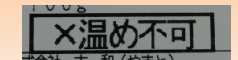
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※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