

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		
朝食	★ごはん150g	オムレット	★ごはん150g	筑前煮	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢	麦	
	春雨のピーナッツ和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(えのき・切干)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	184kcal	440kcal	138kcal	406kcal	231kcal	486kcal	175kcal	437kcal	170kcal	424kcal	
たんぱく質	9.1g	14.3g	7.7g	13.7g	12.6g	17.6g	7.4g	13.1g	11.0g	16.1g	
脂質	8.8g	9.5g	5.2g	6.8g	11.7g	12.5g	9.0g	9.9g	5.8g	6.6g	
炭水化物	17.0g	71.9g	14.6g	69.7g	18.6g	73.0g	17.9g	73.6g	18.6g	72.8g	
ナトリウム	734mg	881mg	703mg	932mg	681mg	907mg	655mg	881mg	690mg	838mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	1.7g	2.2g	1.8g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	豚たまキャベツ	★ごはん150g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカパッシュ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	和風サラダ	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	春雨の中華和え	卵麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	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	264kcal	530kcal	271kcal	525kcal	217kcal	484kcal	258kcal	512kcal	239kcal	494kcal	
たんぱく質	16.5g	22.3g	15.9g	21.0g	11.8g	17.7g	19.2g	24.3g	12.5g	17.5g	
脂質	12.0g	13.6g	17.0g	17.8g	9.3g	10.4g	12.5g	13.3g	12.6g	13.4g	
炭水化物	21.8g	76.7g	14.0g	68.2g	21.1g	77.0g	15.2g	69.6g	18.8g	73.5g	
ナトリウム	1091mg	1318mg	571mg	719mg	739mg	966mg	864mg	1012mg	759mg	986mg	
食塩相当量	2.8g	3.4g	1.5g	1.8g	1.9g	2.5g	2.2g	2.6g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッコリー	麦	ふきのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー	卵麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	白菜と昆布のナムル	麦	
★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦		麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	203kcal	466kcal	239kcal	494kcal	186kcal	442kcal	195kcal	462kcal	244kcal	508kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	18.6g	23.8g	18.4g	23.5g	12.6g	18.4g	16.8g	22.4g	
脂質	8.1g	9.0g	9.9g	10.7g	5.9g	6.7g	10.6g	12.2g	14.0g	14.9g	
炭水化物	17.7g	73.5g	20.7g	75.5g	15.2g	70.1g	12.5g	67.5g	11.7g	67.8g	
ナトリウム	414mg	641mg	783mg	1029mg	736mg	964mg	685mg	912mg	789mg	1016mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	2.0g	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	651kcal	1436kcal	648kcal	1425kcal	634kcal	1412kcal	628kcal	1411kcal	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	42.2g	58.5g	42.8g	58.8g	39.2g	55.8g	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	32.1g	35.3g	26.9g	29.6g	32.1g	35.4g	32.4g	34.9g
炭水化物	56.5g	222.1g	49.3g	213.4g	54.9g	220.1g	45.6g	210.7g	49.1g	214.1g	
ナトリウム	2239mg	2840mg	2057mg	2680mg	2156mg	2837mg	2204mg	2805mg	2238mg	2840mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	5.3g	6.8g	5.6g	7.3g	5.6g	7.1g	5.9g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	855kcal	1632kcal	832kcal	1610kcal	825kcal	1608kcal	854kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	48.3g	64.6g	49.7g	65.7g	46.9g	63.5g	47.7g	63.4g
	脂質	35.9g	39.1g	39.2g	42.4g	33.9g	36.6g	39.1g	42.4g	39.4g	41.9g
	炭水化物	84.3g	249.9g	81.2g	245.3g	83.8g	249.0g	73.4g	238.5g	78.0g	243.0g
ナトリウム	2315mg	2916mg	2131mg	2754mg	2230mg	2911mg	2280mg	2881mg	2315mg	2917mg	
食塩相当量	6.0g	7.4g	5.5g	7.0g	5.7g	7.4g	5.8g	7.3g	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。

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

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	筑前煮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦		
	オムレツ	卵麦	食べるトマトスープ	麦	牛肉の甘酢炒め	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	卵乳麦		
	ホワイトソース	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	春雨のピーナッツ和え	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢	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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	11.0g	14.3g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	5.8g	6.3g	
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	655mg	656mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	豚たまキャベツ	★ごはん120g	卵乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか		
	チキンカレーのルー	乳麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	サワラのエスカベッシュ	麦	野菜のおろし煮	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨の中華和え	卵乳麦		
	和風サラダ	卵					オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	
脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	
食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	乳麦	アジの照焼	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	
	白身魚のムニエル	卵麦	フロッコリー	麦	ふきのきんぴら	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼	麦		
	タルタルソース(小袋)	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー	卵乳麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦							白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	
脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.6g	11.1g	
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	685mg	686mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	45.6g	171.3g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	73.4g	199.1g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

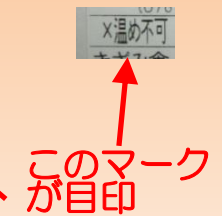


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.5g
	脂質	16.7g	脂質	22.2g	脂質	16.3g	脂質	14.2g	脂質	6.5g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	19.4g	炭水化物	24.8g	炭水化物	13.2g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	582mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	563mg
	カリウム	428mg	カリウム	407mg	カリウム	500mg	カリウム	321mg	カリウム	297mg
	リン	132mg	リン	161mg	リン	106mg	リン	102mg	リン	68mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	287kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	144kcal
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	10.4g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	12.9g
	脂質	25.3g	脂質	16.9g	脂質	25.3g	脂質	14.6g	脂質	21.6g
	炭水化物	24.9g	炭水化物	36.7g	炭水化物	33.8g	炭水化物	38.3g	炭水化物	45.4g
	ナトリウム	815mg	ナトリウム	561mg	ナトリウム	521mg	ナトリウム	599mg	ナトリウム	588mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	505mg	カリウム	597mg	カリウム	518mg
	リン	148mg	リン	137mg	リン	118mg	リン	140mg	リン	145mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	382kcal	エネルギー	341kcal	エネルギー	421kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	428kcal
間食	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チャプチェ	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鱈の磯辺焼き
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	11.6g
	脂質	18.7g	脂質	17.4g	脂質	17.7g	脂質	32.4g	脂質	27.3g
	炭水化物	23.6g	炭水化物	32.5g	炭水化物	31.1g	炭水化物	27.5g	炭水化物	24.8g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	574mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	534mg	カリウム	496mg	カリウム	485mg	カリウム	293mg	カリウム	431mg
	リン	148mg	リン	87mg	リン	113mg	リン	98mg	リン	168mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	308kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	396kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.5g
	脂質	16.7g	脂質	22.2g	脂質	16.3g	脂質	14.2g	脂質	6.5g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	19.4g	炭水化物	24.8g	炭水化物	13.2g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	582mg	ナトリウム	794mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	563mg
	カリウム	428mg	カリウム	407mg	カリウム	500mg	カリウム	321mg	カリウム	297mg
	リン	132mg	リン	161mg	リン	106mg	リン	102mg	リン	68mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	287kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	144kcal
合計	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	30.2g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	29.0g
	脂質	60.7g	脂質	56.5g	脂質	59.3g	脂質	61.2g	脂質	55.4g
	炭水化物	75.1g	炭水化物	88.6g	炭水化物	89.7g	炭水化物	79.0g	炭水化物	88.1g
	ナトリウム	2034mg	ナトリウム	2154mg	ナトリウム	1781mg	ナトリウム	1955mg	ナトリウム	1788mg
	カリウム	1429mg	カリウム	1442mg	カリウム	1490mg	カリウム	1211mg	カリウム	1246mg
	リン	428mg	リン	385mg	リン	337mg	リン	340mg	リン	381mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.5g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	977kcal	エネルギー	979kcal	エネルギー	1020kcal	エネルギー	986kcal	エネルギー	968kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮
	たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	29.6g	たんぱく質	29.3g
	脂質	60.8g	脂質	56.6g	脂質	59.4g	脂質	61.3g	脂質	55.5g
	炭水化物	90.3g	炭水化物	104.1g	炭水化物	104.9g	炭水化物	94.5g	炭水化物	103.3g
	ナトリウム	2035mg	ナトリウム	2157mg	ナトリウム	1782mg	ナトリウム	1958mg	ナトリウム	1789mg
	カリウム	1486mg	カリウム	1502mg	カリウム	1547mg	カリウム	1271mg	カリウム	1303mg
	リン	431mg	リン	392mg	リン	340mg	リン	347mg	リン	384mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.5g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	1040kcal	エネルギー	1043kcal	エネルギー	1083kcal	エネルギー	1050kcal	エネルギー	1031kcal

※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。

## お食事の作り方

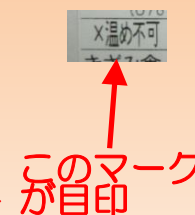


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参じりじり れんこんサラダ		乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g 白玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		卵麦 麦 卵麦		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 こんにゃくのおおき炒め		卵麦落 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		乳麦 麦 麦		★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え		麦 乳麦 乳麦 麦落		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		乳麦 乳麦 卵麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	692mg	693mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	210mg	287mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	217mg	294mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎イチゴ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎イチゴ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スバサラダ		乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		麦 乳麦 卵麦		★ごはん180g ホツケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		乳麦 卵麦 卵	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵		★ごはん180g プリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		麦 麦 麦		★ごはん180g 鯖の味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		卵 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.5g	247.2g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1638mg	1854mg
	リン	505mg	736mg	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	577mg	808mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
エネルギー		934kcal	1804kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質		47.1g	49.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		88.8g	277.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.4g	278.1g
ナトリウム		1964mg	1967mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
カリウム		1713mg	1929mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1758mg	1974mg
リン		519mg	750mg	リン	552mg	783mg	リン	507mg	738mg	リン	591mg	822mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## 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

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10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		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	白花豆煮	麦		三色炒め煮	麦落		大根とひじきの煮物	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		大根と椎茸の煮物	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャロットラペ	麦		菜の花のおひたし	麦		たたきごぼう	麦		人参のおかかサラダ	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	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	158kcal	430kcal	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	8.6g	14.7g	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	4.3g	5.3g	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	22.1g	79.3g	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	524mg	985mg	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	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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		
	チキンピカタ	卵麦		焼肉塩炒め	麦か		メバルみりん焼	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかい生姜煮	麦	
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か		じゃが芋のそぼろあん	麦		人参グラッセ	乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草	麦	
	春雨の酢の物	麦		白菜と若芽のナムル	麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		法蓮草のおひたし	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
	★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	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	257kcal	523kcal	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	11.4g	17.1g	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	13.6g	14.5g	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	20.7g	77.0g	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	815mg	1258mg	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	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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		
	ブリの塩焼			和風おろしハンバーグ	乳麦		鶏肉のごま醤油焼き	麦		とんかつ	卵麦		大根と鶏肉の煮物	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		平さやいんげん	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	キャベツの白だし和え	卵麦		ごぼうのごま酢和え	麦		おくらのとろろ和え	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	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	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	295kcal	565kcal	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	15.5g	21.3g	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	20.7g	21.6g	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	9.5g	66.5g	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	647mg	1088mg	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	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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	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	710kcal	1518kcal	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	35.5g	53.1g	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	38.6g	41.4g	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	52.3g	222.8g	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	1986mg	3331mg	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	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

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

## お食事の作り方

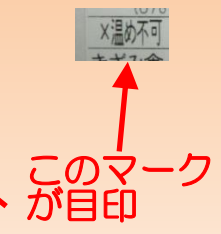


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	大根と椎茸の煮物	麦
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	人参のおかかサラダ	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
	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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	チキンピカタ	卵麦	焼肉塩炒め	麦か	メバルみりん焼	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦
	春雨の酢の物	麦	白菜と若芽のナムル	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	法蓮草のおひたし	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
	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
	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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	プリの塩焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦	とんかつ	卵麦	大根と鶏肉の煮物	麦
	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落
	キャベツの白だし和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	おくらのとろろ和え	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	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
	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	
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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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
	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
	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

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

## お食事の作り方

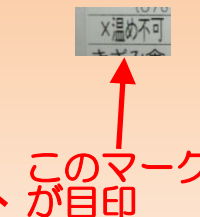


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)			
朝 食	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五色煮豆	卵麦	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦	
	白米	昆布の佃煮	麦	白米	メンマの中華和え	乳麦	白米	ふきの煮物	乳麦	白米	大根とひじきの煮物	麦	白米	白花豆煮	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼 食	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	
	五目豆腐煮	乳麦	麦	五目豆腐煮	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	五目豆腐煮	大根煮	乳麦	五目豆腐煮	ブロッコリーの煮物	乳麦	五目豆腐煮	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	菜の花のおひたし	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	白菜と若芽の煮物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	381kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	10.7g	11.4g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g
	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	麦	肉団子の甘酢煮	金時豆の煮物	乳麦	肉団子の甘酢煮	昆布煮豆	乳麦	肉団子の甘酢煮	きのこの玉子とじ	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	菜の花の辛子和え	乳麦	麦	菜の花の辛子和え	若竹煮	麦	菜の花の辛子和え	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花の辛子和え	鶏肉のすき焼き煮	麦	菜の花の辛子和え	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1215mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	
合 計	★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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1026kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	19.7g	21.8g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	24.9g	27.0g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	炭水化物	51.1g	166.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2108mg	3677mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	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。

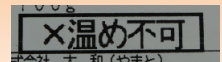
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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