

(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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦 麦 麦	牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 乳麦 麦 麦	白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(巻麺・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 9.1g 8.8g 17.0g 734mg 1.9g	440kcal 14.3g 9.5g 71.9g 881mg 2.2g	138kcal 7.7g 5.2g 14.6g 703mg 1.8g	406kcal 13.7g 6.8g 69.7g 932mg 2.4g	231kcal 12.6g 11.7g 18.6g 681mg 1.7g	486kcal 17.6g 12.5g 73.0g 907mg 2.3g	175kcal 13.1g 9.0g 17.9g 655mg 1.7g	437kcal 11.0g 9.9g 73.6g 881mg 2.2g	170kcal 16.1g 5.8g 18.6g 690mg 1.8g	424kcal 16.1g 6.6g 72.8g 838mg 2.1g
	★ごはん150g チキンカレーのル 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サフラン ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦	豚たまぎやベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 麦 麦 麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麺)	麦 麦 麦 麦	サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのビーナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 卵乳麦 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	264kcal 16.5g 12.0g 21.8g 1091mg 2.8g	530kcal 22.3g 13.6g 76.7g 1318mg 3.4g	271kcal 15.9g 17.0g 14.0g 571mg 3.4g	525kcal 21.0g 17.8g 68.2g 719mg 1.5g	217kcal 11.8g 9.3g 21.1g 739mg 1.8g	484kcal 17.7g 10.4g 77.0g 966mg 2.5g	258kcal 19.2g 12.5g 15.2g 864mg 2.2g	512kcal 24.3g 13.3g 69.6g 1012mg 2.6g	239kcal 12.5g 12.6g 18.8g 759mg 1.9g	494kcal 17.5g 13.4g 73.5g 986mg 2.5g
	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g ○りんご150g		○牛乳180g ○バナナ90g		○牛乳180g ○グレープフルーツ200g		○牛乳180g ○キウイフルーツ150g				
	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麸の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麸・白菜)	麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 不キ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	アシンの照焼 ふきのさんひら 大豆と人参の煮物 麸と若芽の酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦 麦 麦	フリの磯辺焼 オーソンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)	麦 麦 卵乳麦 麦 麦	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	466kcal 19.3g 9.0g 73.5g 641mg 1.6g	239kcal 18.6g 9.9g 20.7g 783mg 2.0g	494kcal 23.8g 10.7g 75.5g 1029mg 2.6g	186kcal 18.4g 5.9g 15.2g 736mg 1.9g	442kcal 23.5g 6.7g 70.1g 964mg 2.5g	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 685mg 1.7g	462kcal 18.4g 12.2g 67.5g 912mg 2.3g	244kcal 16.8g 14.0g 11.7g 689mg 2.0g	508kcal 22.4g 14.9g 67.8g 1016mg 2.6g
	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g ○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				
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	651kcal 39.3g 28.9g 56.5g 2239mg 5.8g	1436kcal 55.9g 32.1g 222.1g 2840mg 7.2g	648kcal 42.2g 32.1g 49.3g 2057mg 5.3g	1425kcal 58.5g 35.3g 213.4g 2680mg 6.8g	634kcal 42.8g 26.9g 54.9g 2156mg 5.5g	1412kcal 58.8g 29.6g 220.1g 2837mg 7.3g	628kcal 39.2g 10.6g 45.6g 2204mg 5.6g	1411kcal 18.4g 12.2g 210.7g 2805mg 7.1g	653kcal 40.3g 12.2g 49.1g 2238mg 5.6g	1426kcal 56.0g 32.4g 214.1g 2840mg 7.2g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 47.0g 35.9g 56.5g 2239mg 5.8g	1633kcal 63.6g 39.9g 222.1g 2916mg 7.4g	855kcal 48.3g 39.2g 49.3g 2731mg 5.5g	1632kcal 64.6g 42.4g 213.4g 2754mg 7.0g	832kcal 49.7g 33.9g 54.9g 2230mg 5.7g	1610kcal 65.7g 36.6g 220.1g 2911mg 7.4g	825kcal 46.9g 39.1g 45.6g 2204mg 5.8g	1608kcal 63.5g 42.4g 210.7g 2881mg 7.3g	854kcal 47.7g 39.4g 49.1g 2315mg 5.9g	1627kcal 63.4g 41.9g 214.1g 2840mg 7.4g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 47.0g 35.9g 56.5g 2239mg 6.0g	1633kcal 63.6g 39.9g 222.1g 2916mg 7.4g	855kcal 48.3g 39.2g 49.3g 2731mg 5.5g	1632kcal 64.6g 42.4g 213.4g 2754mg 7.0g	832kcal 49.7g 33.9g 54.9g 2230mg 5.7g	1610kcal 65.7g 36.6g 220.1g 2911mg 7.4g	825kcal 46.9g 39.1g 45.6g 2204mg 5.8g	1608kcal 63.5g 42.4g 210.7g 2881mg 7.3g	854kcal 47.7g 39.4g 49.1g 2315mg 5.9g	1627kcal 63.4g 41.9g 214.1g 2840mg 7.4g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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。

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。

※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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナツ和え	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵乳麦落	筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦	牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦	白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦	大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 184kcal 9.1g 8.8g 17.0g 734mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 377kcal 12.4g 9.3g 58.9g 735mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 138kcal 11.0g 5.2g 14.6g 703mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 331kcal 12.6g 5.7g 56.5g 704mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 424kcal 15.9g 11.7g 60.5g 681mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	175kcal 7.4g 9.0g 17.9g 655mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	368kcal 10.7g 9.5g 59.8g 656mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 11.0g 5.8g 18.6g 690mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	363kcal 14.3g 6.3g 60.5g 691mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 11.0g 5.8g 18.6g 691mg 1.8g
	★ごはん120g チキンカレーのル 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ	卵麦 卵麦 卵麦 卵	豚たまぎやベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦 麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦 麦 麦	サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 麦	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え	卵麦 麦 卵乳麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	231kcal 11.0g 12.2g 18.6g 681mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	424kcal 15.9g 12.2g 60.5g 682mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	175kcal 10.7g 12.2g 59.8g 656mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	368kcal 9.5g 9.5g 60.5g 656mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	368kcal 11.0g 9.5g 60.5g 691mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	175kcal 19.2g 12.5g 63.7g 1091mg 2.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	410kcal 15.1g 9.3g 55.9g 571mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	217kcal 11.8g 9.8g 21.1g 739mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	451kcal 22.5g 13.0g 63.0g 740mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 12.5g 12.6g 18.8g 759mg 1.9g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	258kcal 19.2g 12.5g 21.1g 864mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 22.5g 13.0g 57.1g 865mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 12.5g 12.6g 18.8g 759mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 15.8g 13.1g 60.7g 760mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 12.5g 12.6g 18.8g 760mg 1.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麸の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 卵麦 卵麦 麦 麦	揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 不キ味噌炒め 菜の花のおひたし	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	アシの照焼 ふきのさんひら 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	麦 麦 麦 麦	鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え 大根と昆布のナムル	乳麦 麦 麦 麦	フリの磯辺焼 オーソンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	麦 麦 麦 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	264kcal 16.5g 12.0g 21.8g 1091mg 2.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 19.9g 17.0g 14.0g 571mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	217kcal 11.8g 9.3g 21.1g 739mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	410kcal 15.1g 9.8g 63.0g 740mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	258kcal 19.2g 12.5g 15.2g 864mg 2.2g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	258kcal 19.2g 12.5g 21.1g 864mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	451kcal 22.5g 13.0g 57.1g 865mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 12.5g 12.6g 18.8g 759mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 15.8g 13.1g 60.7g 760mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 12.5g 12.6g 18.8g 760mg 1.9g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 17.0g 8.6g 59.6g 415mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 18.6g 10.4g 62.6g 783mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 685mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	388kcal 15.9g 11.1g 54.4g 686mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 15.9g 11.1g 54.4g 789mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	244kcal 16.8g 14.0g 11.7g 789mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	437kcal 20.1g 14.5g 53.6g 790mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	244kcal 16.8g 14.5g 11.7g 790mg 2.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 685mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	396kcal 17.0g 8.6g 59.6g 415mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 18.6g 10.4g 62.6g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 12.6g 10.6g 12.5g 686mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.7g 8.1g 17.7g 414mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	432kcal 17.0g 9.9g 20.7g 784mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 18.4g 5.9g 57.1g 736mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	379kcal 21.7g 6.4g 57.1g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当	

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

※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。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

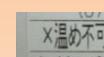


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注)味噌汁はつません



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)		
★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白玉焼き えのきのきんぴら きつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と葉の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落 卵 麦	★ごはん180g 白菜とがんものの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	麦 麦 卵乳麦	
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 510kcal 13.3g 14.6g 78.3g 536mg 488mg 133mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 534kcal 12.1g 15.7g 83.1g 333mg 383mg 210mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 500kcal 12.8g 14.6g 78.0g 753mg 314mg 106mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 471kcal 15.5g 8.3g 82.2g 621mg 582mg 160mg	ご飯セット 478kcal 14.1g 9.1g 81.6g 781mg 287mg 130mg	
	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 0.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	
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	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンケン采ソテー ² 大豆の肉じゃが煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製ティクラスソース 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参グランゼ 塩ゆでアスパラ	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわざひ和え	麦 麦 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 562kcal 22.3g 12.3g 90.0g 881mg 808mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 568kcal 21.1g 13.6g 25.4g 776mg 808mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 591kcal 22.6g 17.2g 88.3g 777mg 705mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 587kcal 21.7g 17.6g 81.3g 805mg 567mg	ご飯セット 586kcal 13.6g 18.5g 17.7g 692mg 539mg	
	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんけん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ホテトマサラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー ² 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏ときのこのバター醤油 フロッコリーの煮物 れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 さっぱりホテトサラダ 春雨のサラダ	
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 604kcal 17.8g 22.1g 78.3g 542mg 441mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 315kcal 15.3g 17.9g 22.6g 832mg 628mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 605kcal 20.2g 18.6g 85.5g 833mg 700mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 286kcal 14.8g 15.2g 20.7g 578mg 506mg	ご飯セット 576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 579mg 578mg	
	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g	
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 1676kcal 38.7g 46.9g 57.9g 1958mg 1593mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 1637kcal 53.4g 49.0g 246.6g 1961mg 1809mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 1707kcal 53.4g 45.8g 68.2g 1941mg 1644mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 1667kcal 40.4g 47.9g 256.9g 1944mg 1860mg	ご飯セット 1797kcal 55.1g 47.9g 54.2g 2136mg 1603mg	
	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 4.9g	食塩相当量 4.9g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.2g	
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	934kcal 39.5g 47.1g 88.8g 1964mg 1713mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	904kcal 54.2g 49.2g 277.5g 1967mg 1929mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	933kcal 39.5g 46.0g 91.2g 1950mg 1757mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	923kcal 54.2g 48.1g 279.9g 2138mg 1501mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	979kcal 41.0g 48.6g 84.7g 2141mg 1717mg
	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 4.9g	食塩相当量 4.9g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.2g	

※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。

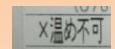
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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



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。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

「やわらか普通食」週間献立表

朝食

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)	
★やわらかごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	麦	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	★やわらかごはん180g
白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	キヤベツとベーコンの炒め物	麦	油揚げの玉子とじ
一夜漬(白菜小松菜)	麦	キヤロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	卵乳	大根と椎茸の煮物
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	人参のおかかサラダ
									麦

昼食

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	183kcal	460kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	161kcal
蛋白質	蛋白質	8.6g	14.7g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	7.8g
脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.4g
炭水化物	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	15.8g
ナトリウム	ナトリウム	524mg	985mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	589mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g

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	
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		
豆腐と白菜のとろろ煮	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			
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		

合計

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	207kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	531kcal	エネルギー	295kcal
蛋白質	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	13.4g	20.3g	蛋白質	12.5g
脂質	脂質	20.7g	21.6g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	13.4g	15.2g	脂質	15.5g
炭水化物	炭水化物	9.5g	66.5g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	25.7g
ナトリウム	ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	783mg	1227mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	761mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g

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	682kcal	1498kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	679kcal
蛋白質	蛋白質	35.5g	53.1g	蛋白質	30.5g	49.0g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	35.1g
脂質	脂質	38.6g	41.4g	脂質	32.1g	35.7g	脂質	34.0g	37.6g	脂質	31.1g
炭水化物	炭水化物	52.3g	222.8g	炭水化物	64.7g	234.7g	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	63.7g
ナトリウム	ナトリウム	1986mg	3331mg	ナトリウム	2310mg	3637mg	ナトリウム	2106mg	3432mg	ナトリウム	2323mg
塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g

★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。

お食事の作り方



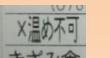
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



このマークが目印

- 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

朝 食

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)	
★全粥240g	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そばろ煮	乳麦落	★全粥240g	★全粥240g
豚肉ときのこの炒め物	麦	白花豆煮	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ
一夜漬(白菜小松菜)	麦	キヤロットラペ	麦	菜の花のおひたし	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
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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

昼 食

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	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	161kcal
蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.8g
脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.4g
炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.8g
ナトリウム	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	589mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g

夕 食

★全粥240g		★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		
豆腐と白菜のとろとろ煮	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			
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		

合 計

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	416kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal
蛋白質	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.8g
脂質	脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	8.2g
炭水化物	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.2g
ナトリウム	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	973mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g

★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
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		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		
キャベツの白灼和え	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				

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	454kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	295kcal
蛋白質	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	12.5g
脂質	脂質	20.7g	21.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g
炭水化物	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.7g
ナトリウム	ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	974mg	1414mg	ナトリウム	761mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g

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	1187kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	679kcal
蛋白質	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.1g
脂質	脂質	38.6g	40.7g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	31.1g
炭水化物	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	64.7g	163.7g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	63.7g
ナトリウム	ナトリウム	1986mg	3306mg	ナトリウム	2310mg	3630mg	ナトリウム	2106mg	3426mg	ナトリウム	2323mg
塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g

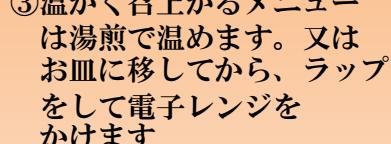
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。

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。

「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)
★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)
麦 卵乳麦 麦 麦	乳麦 乳麦か 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	乳麦 麦 麦 麦

朝

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
101kcal	275kcal	137kcal	311kcal	119kcal	293kcal	118kcal	292kcal
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	1.9g 5.4g 12.8g ナトリウム 食塩相当量	5.7g 6.1g 51.2g 487mg 1.2g	4.1g 6.6g 15.4g 722mg 2.6g	7.9g 7.3g 53.8g 1245mg 1.8g	4.6g 6.3g 10.7g 609mg 3.2g	8.4g 7.0g 49.1g 1132mg 2.9g	7.2g 5.9g 54.0g 1094mg 2.8g

昼

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
165kcal	339kcal	163kcal	337kcal	153kcal	327kcal	207kcal	381kcal
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	7.0g 7.9g 17.2g ナトリウム 食塩相当量	10.8g 8.6g 55.6g 1352mg 2.1g	9.2g 6.8g 15.5g 867mg 3.4g	13.0g 7.5g 53.9g 1390mg 2.2g	5.9g 6.5g 17.4g 806mg 3.5g	9.7g 7.2g 55.8g 1329mg 3.4g	10.1g 10.7g 18.1g 845mg 2.1g

夕

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
226kcal	400kcal	176kcal	350kcal	205kcal	379kcal	179kcal	353kcal
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	8.6g 11.4g 22.1g ナトリウム 食塩相当量	12.4g 12.1g 60.5g 1393mg 3.5g	9.2g 6.3g 21.3g 705mg 1.8g	13.0g 7.0g 59.7g 1228mg 3.1g	11.9g 9.2g 19.1g 926mg 2.4g	15.7g 9.9g 57.5g 1449mg 3.7g	10.8g 9.0g 17.4g 692mg 3.1g

合

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
492kcal	1014kcal	476kcal	998kcal	477kcal	999kcal	504kcal	1026kcal
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	17.5g 24.7g 52.1g ナトリウム 食塩相当量	28.9g 26.8g 167.3g 2186mg 9.5g	22.5g 19.7g 52.2g 3755mg 5.8g	33.9g 21.8g 167.4g 2294mg 9.8g	22.4g 22.0g 47.2g 3863mg 6.0g	33.8g 24.1g 162.4g 2341mg 10.0g	20.5g 27.0g 166.3g 3910mg 9.4g

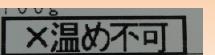
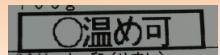
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に60°C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**。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

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

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

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。

嚙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。