

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹がまほこ	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	厚焼き玉子	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	干草焼き	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	菜の花とときのこの和え物	麦	イカと白菜の中華煮	麦	キャベツの漬物柚子風味	インゲンのごま和え	麦	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	コールスローサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	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	
エネルギー	188kcal	444kcal	103kcal	370kcal	150kcal	406kcal	139kcal	412kcal	192kcal	454kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	5.7g	11.5g	6.6g	11.7g	9.3g	15.6g	9.6g	15.2g	
脂質	10.1g	10.8g	4.6g	6.2g	8.5g	9.3g	6.3g	8.0g	10.6g	11.6g	
炭水化物	13.9g	68.8g	12.1g	67.1g	11.7g	66.6g	12.0g	67.8g	15.6g	70.8g	
ナトリウム	692mg	839mg	666mg	893mg	551mg	798mg	710mg	936mg	493mg	723mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.3g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	麦落	
	こんがりハンバーグ	麦	インゲンソテー	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	麦	麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ピーマンソテー	麦	平さやいんげん	麦	麦	麦	
	きのこソテー	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	大根の佃煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	麦	麦	
ブロccoliの煮物	麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	麦	麦	麦	麦	
切干と人参のハリハリ	麦										
★味噌汁(白菜・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	224kcal	480kcal	298kcal	552kcal	246kcal	514kcal	284kcal	540kcal	205kcal	467kcal	
たんぱく質	13.2g	18.3g	21.2g	26.3g	18.2g	24.1g	15.4g	20.6g	13.5g	19.2g	
脂質	12.1g	12.9g	16.7g	17.5g	13.9g	15.5g	15.7g	16.4g	8.8g	9.7g	
炭水化物	16.4g	71.3g	15.7g	69.9g	10.8g	66.1g	19.0g	73.9g	17.4g	73.1g	
ナトリウム	818mg	1046mg	519mg	667mg	615mg	842mg	722mg	869mg	927mg	1153mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.3g	1.7g	1.6g	2.1g	1.8g	2.2g	2.4g	2.9g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	
	ホッケの幽庵焼	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	
	平さやいんげん	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	麦	人参のレモン煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロccoli	麦	
	豚肉とぶきの炒め煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	
麩の玉子とじ	麦			オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	麦		
★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦			★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	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	217kcal	479kcal	248kcal	503kcal	219kcal	473kcal	228kcal	485kcal	227kcal	483kcal	
たんぱく質	17.1g	22.7g	14.4g	19.5g	15.1g	20.2g	14.0g	19.0g	17.3g	22.5g	
脂質	9.5g	10.5g	11.8g	12.6g	9.8g	10.6g	9.3g	10.1g	9.7g	10.4g	
炭水化物	12.8g	68.0g	20.6g	75.2g	17.4g	71.6g	23.2g	78.2g	17.6g	72.5g	
ナトリウム	656mg	886mg	894mg	1120mg	512mg	660mg	732mg	960mg	799mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	2.8g	1.3g	1.7g	1.9g	2.4g	2.0g	2.4g	
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	629kcal	1403kcal	649kcal	1425kcal	615kcal	1393kcal	651kcal	1437kcal	624kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	41.3g	57.3g	39.9g	56.0g	38.7g	55.2g	40.4g	56.9g
	脂質	31.7g	34.2g	33.1g	36.3g	32.2g	35.4g	31.3g	34.5g	29.1g	31.7g
	炭水化物	43.1g	208.1g	48.4g	212.2g	39.9g	204.3g	54.2g	219.9g	50.6g	216.4g
ナトリウム	2166mg	2771mg	2079mg	2680mg	1678mg	2300mg	2164mg	2765mg	2219mg	2822mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.3g	6.8g	4.3g	5.8g	5.5g	7.0g	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	850kcal	1626kcal	812kcal	1590kcal	850kcal	1636kcal	831kcal	1611kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	48.7g	64.7g	47.6g	63.7g	46.6g	63.1g	46.5g	63.0g
	脂質	38.7g	41.2g	40.1g	43.3g	39.2g	42.4g	38.3g	41.5g	36.2g	38.8g
	炭水化物	72.0g	237.0g	77.3g	241.1g	67.7g	232.1g	82.4g	248.1g	82.5g	248.3g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	2156mg	2757mg	1754mg	2376mg	2240mg	2841mg	2293mg	2896mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.5g	7.0g	4.5g	6.0g	5.7g	7.2g	5.9g	7.3g	

お食事の作り方

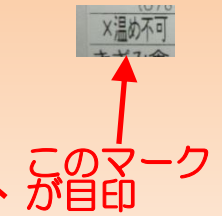


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)			
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	厚焼き玉子	卵麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼き玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	イカと白菜の中華煮	卵	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	厚焼き玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		麦	コニールスローサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	厚焼き玉子	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	188kcal	381kcal	103kcal	296kcal	150kcal	343kcal	139kcal	332kcal	192kcal	385kcal		
たんぱく質	10.6g	13.9g	5.7g	9.0g	6.6g	9.9g	9.3g	12.6g	9.6g	12.9g		
脂質	10.1g	10.6g	4.6g	5.1g	8.5g	9.0g	6.3g	6.8g	10.6g	11.1g		
炭水化物	13.9g	55.8g	12.1g	54.0g	11.7g	53.6g	12.0g	53.9g	15.6g	57.5g		
ナトリウム	692mg	693mg	666mg	667mg	551mg	552mg	710mg	711mg	493mg	494mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん120g	麦落	
	こんがりハンバーグ	麦	インゲンソテー	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦		
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	平さやいんげん	麦	数の野菜あんかけ	麦		
	きのこソテー	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	天根の佃煮煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	菜の花のツナごま和え	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦				
切干と人参のハリハリ	麦											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	224kcal	417kcal	298kcal	491kcal	246kcal	439kcal	284kcal	477kcal	205kcal	398kcal		
たんぱく質	13.2g	16.5g	21.2g	24.5g	18.2g	21.5g	15.4g	18.7g	13.5g	16.8g		
脂質	12.1g	12.6g	16.7g	17.2g	13.9g	14.4g	15.7g	16.2g	8.8g	9.3g		
炭水化物	16.4g	58.3g	15.7g	57.6g	10.8g	52.7g	19.0g	60.9g	17.4g	59.3g		
ナトリウム	818mg	819mg	519mg	520mg	615mg	616mg	722mg	723mg	927mg	928mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.4g	2.4g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦		
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦		
	平さやいんげん	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	人参のレモン煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリー	麦		
	豚肉とふきの炒め煮	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豆腐のあつさりカレー煮込み	麦		
	数の玉子とじ	卵乳麦		麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	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	217kcal	410kcal	248kcal	441kcal	219kcal	412kcal	228kcal	421kcal	227kcal	420kcal		
たんぱく質	17.1g	20.4g	14.4g	17.7g	15.1g	18.4g	14.0g	17.3g	17.3g	20.6g		
脂質	9.5g	10.0g	11.8g	12.3g	9.8g	10.3g	9.3g	9.8g	9.7g	10.2g		
炭水化物	12.8g	54.7g	20.6g	62.5g	17.4g	59.3g	23.2g	65.1g	17.6g	59.5g		
ナトリウム	656mg	657mg	894mg	895mg	512mg	513mg	732mg	733mg	799mg	800mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g		
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	629kcal	1208kcal	649kcal	1228kcal	615kcal	1194kcal	651kcal	1230kcal	624kcal	1203kcal	
	たんぱく質	40.9g	50.8g	41.3g	51.2g	39.9g	49.8g	38.7g	48.6g	40.4g	50.3g	
	脂質	31.7g	33.2g	33.1g	34.6g	32.2g	33.7g	31.3g	32.8g	29.1g	30.6g	
	炭水化物	43.1g	168.8g	48.4g	174.1g	39.9g	165.6g	54.2g	179.9g	50.6g	176.3g	
ナトリウム	2166mg	2169mg	2079mg	2082mg	1678mg	1681mg	2164mg	2167mg	2219mg	2222mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.3g	4.3g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g		
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	850kcal	1429kcal	812kcal	1391kcal	850kcal	1429kcal	831kcal	1410kcal	
	たんぱく質	47.8g	57.7g	48.7g	58.6g	47.6g	57.5g	46.6g	56.5g	46.5g	56.4g	
	脂質	38.7g	40.2g	40.1g	41.6g	39.2g	40.7g	38.3g	39.8g	36.2g	37.7g	
	炭水化物	72.0g	197.7g	77.3g	203.0g	67.7g	193.4g	82.4g	208.1g	82.5g	208.2g	
	ナトリウム	2240mg	2243mg	2156mg	2159mg	1754mg	1757mg	2240mg	2243mg	2293mg	2296mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g		

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

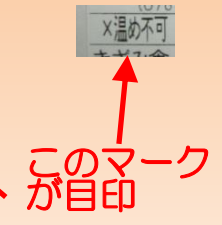


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	卵麦		
	厚焼き玉子	麦	肉団子の中華炒め	小倉金時	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚揚げ真丈の柚子おろしあん	白玉焼き	コンニャクのおおさ炒め	ジャガ芋の中華炒め	卵麦		
	ナスの油炒め	卵麦	肉団子の中華炒め	小倉金時	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚揚げ真丈の柚子おろしあん	白玉焼き	コンニャクのおおさ炒め	ジャガ芋の中華炒め	卵麦		
	青のりポテトサラダ	卵麦	肉団子の中華炒め	小倉金時	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚揚げ真丈の柚子おろしあん	白玉焼き	コンニャクのおおさ炒め	ジャガ芋の中華炒め	卵麦		
	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	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	13.0g	13.6g
炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.9g	74.7g	
ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	563mg	563mg	ナトリウム	413mg	413mg	
カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	163mg	224mg	
リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	小麦		
	大豆と鶏肉の煮物	卵麦	野菜コロッケ	オクラのペペロンチーノ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	キャベツメンチ	インゲンソテー	サワラのチリソースかけ	小麦		
	大豆の肉じゃが煮	卵麦	野菜コロッケ	オクラのペペロンチーノ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	キャベツメンチ	インゲンソテー	サワラのチリソースかけ	小麦		
	マカロニサラダ	卵麦	野菜コロッケ	オクラのペペロンチーノ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	キャベツメンチ	インゲンソテー	サワラのチリソースかけ	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	369kcal	612kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	413kcal	656kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	26.0g	26.6g
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	38.5g	91.3g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	638mg	639mg	
カリウム	621mg	682mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	558mg	619mg	
リン	168mg	233mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	鯖のバジルオリニフ焼	★ごはん150g	卵麦		
	お魚ザンギ	麦	マーボ豆腐	竹輪のごま炒め	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	鯖のバジルオリニフ焼	人蔘ジャトー	★ごはん150g	卵麦		
	平さやいんげん	卵麦	マーボ豆腐	竹輪のごま炒め	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	鯖のバジルオリニフ焼	人蔘ジャトー	★ごはん150g	卵麦		
	春雨タンタン	卵麦	マーボ豆腐	竹輪のごま炒め	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	鯖のバジルオリニフ焼	人蔘ジャトー	★ごはん150g	卵麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦	マーボ豆腐	竹輪のごま炒め	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	鯖のバジルオリニフ焼	人蔘ジャトー	★ごはん150g	卵麦		
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g
脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	
炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	
ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	
カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	
リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg
	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg
	リン	429mg	624mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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		1042kcal	1771kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g
ナトリウム		2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg
カリウム		1483mg	1666mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg
リン		436mg	631mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
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	
	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg
	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg
	リン	436mg	631mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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

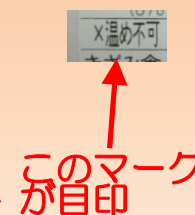


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 自身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮				
	卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 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	249kcal	539kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	
	リン	104mg	181mg	リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう		★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんも煮 春雨フルーツサラダ				
	卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 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	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	20.8g	21.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	
	ナトリウム	645mg	644mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	690mg	691mg	
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	485mg	551mg	カリウム	458mg	530mg	
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg	リン	191mg	268mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのどり辛サラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックソテー 麩と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ				
	卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵麦 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	347kcal	637kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	19.6g	20.3g	
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.2g	81.1g	
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	784mg	785mg	
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	325mg	397mg	
リン	206mg	283mg	リン	107mg	184mg	リン	177mg	254mg	リン	146mg	223mg		
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	食塩相当量	2.0g	2.0g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.0g	49.1g	
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.6g	239.3g	
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1294mg	1510mg	
	リン	500mg	731mg	リン	390mg	621mg	リン	495mg	726mg	リン	511mg	742mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質		47.8g	49.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.2g	49.3g	
炭水化物		90.8g	279.5g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	73.6g	262.3g	
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
カリウム		1698mg	1914mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1407mg	1623mg	
リン		512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	509mg	740mg	リン	523mg	754mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
		たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.2g	49.3g	
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	73.6g	262.3g	
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1407mg	1623mg	
	リン	512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	509mg	740mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17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						
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	ふきと人参の甘露煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根と竹輪の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきの具だくさん煮	麦						
	キャベツとツナのナムル	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	れんこんサラダ	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	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	119kcal	384kcal	エネルギー	140kcal	418kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	150kcal	424kcal
蛋白質	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	6.0g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	3.1g	8.9g	蛋白質	7.3g	13.7g	
脂質	脂質	4.7g	5.6g	脂質	3.7g	5.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.5g	8.5g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	21.0g	77.6g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	12.6g	68.9g	炭水化物	13.8g	71.2g	
ナトリウム	ナトリウム	645mg	1106mg	ナトリウム	468mg	912mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	571mg	1014mg	ナトリウム	620mg	1064mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の煮付け	麦	治部風煮物	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦						
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦						
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	243kcal	524kcal	エネルギー	195kcal	468kcal	エネルギー	284kcal	560kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	184kcal	452kcal	
蛋白質	蛋白質	16.2g	22.7g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	18.5g	24.3g	
脂質	脂質	10.7g	12.4g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.8g	18.5g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	6.5g	7.4g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	24.3g	81.6g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.5g	78.7g	炭水化物	12.2g	68.9g	
ナトリウム	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	756mg	1200mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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						
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の照焼	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦						
	なすのトロロ生姜煮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペパロンチーノ	麦	塩枝豆	麦	担々風春雨	麦落						
	麩と若芽の酢の物	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	切干と法蓮草のおひたし	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	233kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	216kcal	488kcal	エネルギー	232kcal	503kcal	エネルギー	294kcal	570kcal
蛋白質	蛋白質	9.2g	15.3g	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.3g	15.7g	
脂質	脂質	15.7g	16.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	5.0g	6.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	19.3g	21.0g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	33.0g	90.2g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	20.6g	76.8g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	792mg	1253mg	ナトリウム	694mg	1136mg	ナトリウム	739mg	1180mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	595kcal	1414kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal	エネルギー	690kcal	1508kcal	エネルギー	647kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.2g	51.6g	蛋白質	28.8g	46.0g	蛋白質	35.1g	53.7g
	脂質	脂質	31.1g	34.7g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	33.3g	36.9g
	炭水化物	炭水化物	46.6g	217.2g	炭水化物	64.0g	234.6g	炭水化物	63.8g	234.6g	炭水化物	46.8g	216.6g	炭水化物	46.6g	216.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3689mg	ナトリウム	2249mg	3577mg	ナトリウム	2235mg	3579mg	ナトリウム	2050mg	3377mg	ナトリウム	2115mg	3444mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	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

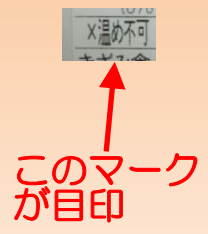


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦				
	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	麦	大根と竹輪の煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦	ひじきの具だくさん煮	麦				
	キャベツとツナのナムル	麦	麦	パンバンジーサラダ	乳麦	卵乳麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	きゃべつと漬物柚子風味	麦	れんこんサラダ	卵麦				
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	7.3g	11.0g
脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	13.8g	46.8g	
ナトリウム	ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	615mg	1055mg	ナトリウム	571mg	1011mg	ナトリウム	620mg	1060mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	アジの幽庵焼	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	★全粥240g	赤魚の煮付け	麦	★全粥240g	治部風煮物	麦				
	人参のきんぴら	麦	麦	鶏の天ぷら	卵麦	卵麦	赤魚の煮付け	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦				
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	乳麦	天ぷらのタレ	麦	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	かつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦				
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	炒り豆腐	卵乳麦				
	★味噌汁	麦	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	麦落	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	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			
	エネルギー	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	184kcal	343kcal
蛋白質	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	18.5g	22.2g	
脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.5g	7.2g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	12.2g	45.2g	
ナトリウム	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	756mg	1196mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★全粥240g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★全粥240g	鯖の照焼	麦				
	なすのトロ口生姜煮	麦	麦	切干大根としらすの煮物	麦	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	麦	鯖の照焼	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦			
	麩と若芽の酢の物	麦	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	卵麦	金時豆煮	麦	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦			
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.3g	20.0g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	20.6g	53.6g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	739mg	1179mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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			
	エネルギー	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	690kcal	1167kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	35.1g	46.2g
	脂質	脂質	31.1g	33.2g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	37.4g	39.5g	脂質	33.3g	35.4g
	炭水化物	炭水化物	46.6g	145.6g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	46.6g	145.6g
ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2050mg	3370mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

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

お食事の作り方

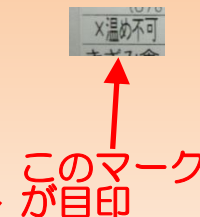


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)			
朝 食	★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		
	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		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	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		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★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		
	焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	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		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	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		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		
	★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	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★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		
	鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	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		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	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	161kcal	335kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
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	432kcal	954kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	171.2g	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

★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。

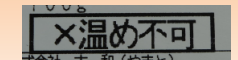
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



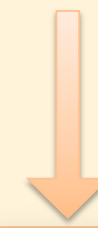
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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