

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	ツナあっさり煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬け	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	154kcal	413kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	10.0g	15.2g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	6.8g	8.1g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	13.8g	68.0g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	767mg	995mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの味噌煮	麦	マーボ豆腐	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	卵麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	ネギ味噌炒め	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンの生葉炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	菜の花と人参の白和え	麦		
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	225kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	867mg	1093mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の香草焼	乳麦	焼肉塩炒め	麦か	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦		
	平さやいんげん	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	白菜の煮ひたし	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦		
	野菜サラダ	卵麦えか	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	中華うま煮	卵乳麦か	菜の花としめじの和え物	麦	中華キャベツ	麦		
	ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	267kcal	531kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	19.8g	25.5g
脂質	14.6g	15.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.0g	16.9g	
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	9.5g	65.6g	
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	611kcal	1383kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	30.2g	33.6g	脂質	30.5g	32.9g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	48.4g	213.1g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	43.2g	209.2g
	ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2211mg	2813mg	ナトリウム	2145mg	2847mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	37.2g	40.6g	脂質	37.5g	39.9g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	72.1g	238.1g
	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2287mg	2889mg	ナトリウム	2222mg	2924mg	ナトリウム	2313mg	2915mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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。

※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20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24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
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	竹輪のごま炒め	ツナあっさり煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮	鶏肉の味噌煮
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	野菜のチリソース煮	ツナあっさり煮	カリフラワーの甘酢漬け	蒸し鶏と小松菜のごま和え	カリフラワーの甘酢漬け	カリフラワーの甘酢漬け	カリフラワーの甘酢漬け
	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 165kcal	358kcal	エネルギー 151kcal	344kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 167kcal	360kcal	エネルギー 154kcal	347kcal
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	サウラの味噌煮	マーボ豆腐	メンチカツ	白身魚の西京焼	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	鶏と蓮根のピリ辛煮
	鶏と蓮根のピリ辛煮	ネギ味噌炒め	塩ゆでアスパラ	ピーマンソテー	枝豆とかにかまの煮物	若芽としらすのおひたし	法蓮草と油揚げの煮物	法蓮草と油揚げの煮物	法蓮草と油揚げの煮物	法蓮草と油揚げの煮物
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 188kcal	381kcal	エネルギー 207kcal	400kcal
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	鶏肉の香草焼	焼肉塩炒め	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	フリのごま焼	平さやいんげん	かぶのスープ煮	フロッコリー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ
	平さやいんげん	かぶのスープ煮	フロッコリー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ	野菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	中華うどん	中華うどん	中華うどん
	野菜サラダ	中華うどん	中華うどん	中華うどん	中華うどん	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 267kcal	460kcal	エネルギー 258kcal	451kcal
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 611kcal	1190kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 629kcal	1208kcal	エネルギー 622kcal	1201kcal	エネルギー 619kcal	1198kcal
	たんぱく質 42.5g	52.4g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 40.3g	50.2g	たんぱく質 41.2g	51.1g	たんぱく質 41.1g	51.0g
	脂質 31.9g	33.4g	脂質 31.7g	33.2g	脂質 30.2g	31.7g	脂質 30.5g	32.0g	脂質 32.6g	34.1g
	炭水化物 38.1g	163.8g	炭水化物 48.4g	174.1g	炭水化物 47.3g	173.0g	炭水化物 43.2g	168.9g	炭水化物 43.1g	168.8g
合計(間食込)	エネルギー 818kcal	1397kcal	エネルギー 828kcal	1407kcal	エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 820kcal	1399kcal	エネルギー 826kcal	1405kcal

※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。



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。



# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	乳麦					
	大根と鶏肉のベリ風味 カリフラワーの煮物	卵麦が 卵麦	大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中巻そぼろ煮	卵麦落 卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦	干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	麦 麦	鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	453mg	525mg
	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	150mg	227mg
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	乳	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦					
	ポークチャップ	鶏肉とオクラの中巻風	白身魚の唐揚げ フロッコリー	豚肉のお好み焼風 カリフラワーの塩炒め	豚肉のお好み焼風 カリフラワーの塩炒め コンニャクサラダ	肉丼の具 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮	肉丼の具 ひじきのごまマヨ和え	プリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と天根の煮物	麦 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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.5g	23.4g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.9g	74.8g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	779mg	780mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	603mg	675mg
	リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	155mg	232mg	リン	181mg	258mg	リン	216mg	293mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	乳麦					
	えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦 卵麦	鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚ずき スノーキャベツ	麦 麦 麦	照焼チキン オクラのペペロンチーノ しめじのバター醤油パスタ 芽芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中巻煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 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	231kcal	521kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	367mg	439mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	152mg	229mg	リン	201mg	278mg	リン	101mg	178mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	食塩相当量	1.3g	1.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	45.0g	233.7g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1578mg	1794mg
	リン	494mg	725mg	リン	533mg	764mg	リン	384mg	615mg	リン	506mg	737mg	リン	602mg	833mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	896kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	43.9g	58.6g	
脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.1g	48.2g	
炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	75.5g	264.2g	
ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	
カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1692mg	1908mg	
リン	508mg	739mg	リン	539mg	770mg	リン	396mg	627mg	リン	520mg	751mg	リン	608mg	839mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24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			
	麩と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		椎茸昆布	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	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	114kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	375kcal
蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.6g	
脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	脂質	10.8g	12.5g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	3.8g	4.8g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.1g	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	炭水化物	10.5g	68.1g	
ナトリウム	ナトリウム	460mg	905mg	ナトリウム	ナトリウム	484mg	925mg	ナトリウム	ナトリウム	438mg	880mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	1095mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	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			
	鶏のごまタレ煮	麦		プリの磯辺焼	麦		照焼チキン	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	人参のきな粉和え	麦		大根の酢漬	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花	麦		
	マカロニと白ソースのツナクリーム煮	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		野菜炒め	卵麦		キャベツの酢漬け	麦		豚肉と大根の煮物	麦		
	オクラのおかか和え梅風味	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★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	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	236kcal	503kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	329kcal	602kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	493kcal	
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.7g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.3g	
脂質	脂質	12.2g	13.1g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	19.2g	20.2g	脂質	脂質	10.2g	11.1g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物	炭水化物	25.9g	83.1g	炭水化物	炭水化物	25.1g	83.4g	
ナトリウム	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1246mg	ナトリウム	ナトリウム	1069mg	1511mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	
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			
	白身フライ	麦		田楽煮	麦		アジのカレー焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		えびカツ	麦え		
	ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦		塩枝豆	麦		大豆と人参の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	★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	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	343kcal	608kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	490kcal	エネルギー	エネルギー	340kcal	610kcal	
蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	18.7g	25.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	7.3g	9.0g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.8g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	901mg	1345mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1162mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	693kcal	1493kcal	エネルギー	エネルギー	629kcal	1448kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1500kcal	エネルギー	エネルギー	659kcal	1478kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	50.6g	蛋白質	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	蛋白質	36.2g	54.6g	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.2g
	脂質	脂質	38.0g	40.7g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	32.5g	36.1g	脂質	脂質	35.8g	38.6g
	炭水化物	炭水化物	53.0g	222.4g	炭水化物	炭水化物	47.9g	218.6g	炭水化物	炭水化物	58.7g	228.9g	炭水化物	炭水化物	56.2g	229.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2087mg	3435mg	ナトリウム	ナトリウム	2120mg	3444mg	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3471mg	ナトリウム	ナトリウム	2442mg	3768mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	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。

## 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スナトマト炒め	乳麦
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	
	鶏のごまタレ煮	麦	プリの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参のきな粉和え	麦	大根の酢漬	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	キャベツの酢漬け	麦	豚肉と大根の煮物	麦
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
	★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	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦え
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	豚肉と蓮根の炒め物	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★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20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五日豆腐煮	乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	五色煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼 食	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
	ベーコンのゴマ酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	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	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロccoliと鶏肉の煮物	乳麦		
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		
	★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	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	797mg	1320mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
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	450kcal	972kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g
	脂質	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	160.2g
ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	

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

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