

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月26日(月)				5月27日(火)				5月28日(水)				5月29日(木)				5月30日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スーブギヤベツ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	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 181kcal 436kcal				エネルギー 132kcal 399kcal				エネルギー 181kcal 443kcal				エネルギー 191kcal 450kcal				エネルギー 162kcal 430kcal			
	たんぱく質 10.3g 15.6g				たんぱく質 8.5g 14.3g				たんぱく質 7.4g 13.0g				たんぱく質 12.1g 17.4g				たんぱく質 8.4g 14.3g			
	脂質 9.6g 10.4g				脂質 5.0g 6.6g				脂質 10.1g 11.1g				脂質 8.8g 10.1g				脂質 7.5g 9.1g			
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 鶏肉の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の根香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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 241kcal 500kcal				エネルギー 260kcal 515kcal				エネルギー 241kcal 505kcal				エネルギー 268kcal 525kcal				エネルギー 232kcal 494kcal			
	たんぱく質 13.7g 18.9g				たんぱく質 18.7g 23.8g				たんぱく質 15.6g 21.2g				たんぱく質 15.8g 20.8g				たんぱく質 14.3g 20.0g			
	脂質 13.3g 14.6g				脂質 14.4g 15.2g				脂質 12.8g 13.7g				脂質 15.9g 16.7g				脂質 13.7g 14.6g			
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 ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 202kcal 458kcal				エネルギー 228kcal 482kcal				エネルギー 195kcal 451kcal				エネルギー 174kcal 447kcal				エネルギー 233kcal 489kcal			
	たんぱく質 17.3g 22.4g				たんぱく質 13.0g 18.1g				たんぱく質 16.2g 21.4g				たんぱく質 11.3g 17.6g				たんぱく質 16.3g 21.5g			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 202kcal 458kcal				エネルギー 228kcal 482kcal				エネルギー 195kcal 451kcal				エネルギー 174kcal 447kcal				エネルギー 233kcal 489kcal			
	たんぱく質 17.3g 22.4g				たんぱく質 13.0g 18.1g				たんぱく質 16.2g 21.4g				たんぱく質 11.3g 17.6g				たんぱく質 16.3g 21.5g			
	脂質 6.5g 7.3g				脂質 11.0g 11.8g				脂質 9.6g 10.4g				脂質 7.3g 9.0g				脂質 11.3g 12.0g			
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 624kcal 1394kcal				エネルギー 620kcal 1396kcal				エネルギー 617kcal 1399kcal				エネルギー 633kcal 1422kcal				エネルギー 627kcal 1413kcal			
	たんぱく質 41.3g 56.9g				たんぱく質 40.2g 56.2g				たんぱく質 39.2g 55.6g				たんぱく質 39.2g 55.8g				たんぱく質 39.0g 55.8g			
	脂質 29.4g 32.3g				脂質 30.4g 33.6g				脂質 32.5g 35.2g				脂質 32.0g 35.8g				脂質 32.5g 35.7g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 822kcal 1592kcal				エネルギー 821kcal 1597kcal				エネルギー 814kcal 1596kcal				エネルギー 832kcal 1621kcal				エネルギー 828kcal 1614kcal			
	たんぱく質 48.2g 63.8g				たんぱく質 47.6g 63.6g				たんぱく質 46.9g 63.3g				たんぱく質 47.1g 63.7g				たんぱく質 46.4g 63.2g			
	脂質 36.4g 39.3g				脂質 37.4g 40.6g				脂質 39.5g 42.2g				脂質 39.0g 42.8g				脂質 39.5g 42.7g			

※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

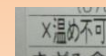


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の王子どじ			★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 ズーパギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 天根の粗香煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	13.7g	14.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
合計	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		
	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		
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.5g	34.0g
合計(間食込)	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		
	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		
	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2127mg	2130mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

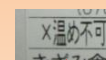


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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40g管理食) 週間献立表

5月26日(月)					5月27日(火)					5月28日(水)					5月29日(木)					5月30日(金)										
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと蕪の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め				乳麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め ブロッコリーのツナマヨ和え				卵乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え				卵麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ				卵 卵麦 卵	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ				麦 乳麦 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					
	エネルギー	277kcal	520kcal	たんぱく質	7.9g	12.0g	エネルギー	282kcal	525kcal	たんぱく質	7.6g	11.7g	エネルギー	260kcal	503kcal	たんぱく質	4.4g	8.5g	エネルギー	278kcal	521kcal	たんぱく質	8.2g	12.3g	エネルギー	285kcal	528kcal	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	17.9g	18.5g	炭水化物	21.8g	74.6g	脂質	16.0g	16.6g	炭水化物	28.0g	80.8g	脂質	16.5g	17.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	脂質	18.0g	18.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	脂質	17.8g	18.4g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	カリウム	545mg	606mg	ナトリウム	719mg	720mg	カリウム	401mg	462mg	ナトリウム	692mg	693mg	カリウム	404mg	465mg	ナトリウム	416mg	417mg	カリウム	400mg	461mg	ナトリウム	631mg	632mg	カリウム	344mg	405mg
	リン	110mg	175mg	食塩相当量	1.1g	1.1g	リン	119mg	184mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	リン	89mg	154mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	リン	129mg	194mg	食塩相当量	1.1g	1.1g	リン	98mg	163mg	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 クリームコロッケ ポテトサラダ				麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ひとくちがんも煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツと豚肉の塩あんかけ マカロニの和風ソテー コーンサラダ				乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう				麦 麦落 麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ オニオンソテー 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん				卵麦 乳麦 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	348kcal	591kcal	たんぱく質	9.5g	13.6g	エネルギー	307kcal	550kcal	たんぱく質	11.3g	15.4g	エネルギー	397kcal	640kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	エネルギー	336kcal	579kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	エネルギー	343kcal	586kcal	たんぱく質	10.3g	14.4g	
脂質	23.6g	24.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	脂質	22.1g	22.7g	炭水化物	15.5g	68.3g	脂質	26.7g	27.3g	炭水化物	27.8g	80.6g	脂質	19.3g	19.9g	炭水化物	26.7g	79.5g	脂質	22.5g	23.1g	炭水化物	25.4g	78.2g	
ナトリウム	614mg	615mg	カリウム	421mg	482mg	リン	777mg	778mg	カリウム	307mg	368mg	リン	779mg	780mg	カリウム	443mg	504mg	リン	720mg	721mg	カリウム	444mg	505mg	リン	681mg	682mg	カリウム	390mg	451mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.7g	1.7g	
間食					間食					間食					間食					間食										
◎黄桃(缶) /5g					◎バナナ(缶) /5g					◎黄桃(缶) /5g					◎みかん(缶) /5g					◎黄桃(缶) /5g										
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ				卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパダマト炒め れんこんサラダ				乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 蕪の野菜あんかけ 明太春雨サラダ				麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー 切干大根煮 パスタのサラダ				麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サラダのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあつさり煮 さつま芋サラダ				麦 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	おかず				ご飯セット
	エネルギー	347kcal	590kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	エネルギー	389kcal	632kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	エネルギー	316kcal	559kcal	たんぱく質	10.5g	14.6g	エネルギー	377kcal	620kcal	たんぱく質	5.8g	9.9g	エネルギー	342kcal	585kcal	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	18.7g	19.3g	炭水化物	36.5g	89.3g	脂質	24.6g	25.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	脂質	17.1g	17.7g	炭水化物	27.7g	80.5g	脂質	23.6g	24.2g	炭水化物	34.3g	87.1g	脂質	19.0g	19.6g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	カリウム	411mg	472mg	リン	640mg	641mg	カリウム	470mg	531mg	ナトリウム	785mg	786mg	カリウム	369mg	430mg	ナトリウム	612mg	613mg	カリウム	304mg	365mg	ナトリウム	483mg	484mg	カリウム	684mg	745mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	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	972kcal	1701kcal	たんぱく質	26.1g	38.4g	エネルギー	978kcal	1707kcal	たんぱく質	27.6g	39.9g	エネルギー	973kcal	1702kcal	たんぱく質	24.5g	36.8g	エネルギー	991kcal	1720kcal	たんぱく質	27.0g	39.3g	エネルギー	970kcal	1699kcal	たんぱく質	30.0g	42.3g
脂質	60.2g	62.0g	炭水化物	81.8g	240.2g	脂質	62.7g	64.5g	炭水化物	74.8g	233.2g	脂質	60.3g	62.1g	炭水化物	80.8g	239.2g	脂質	60.9g	62.7g	炭水化物	80.1g	238.5g	脂質	59.3g	61.1g	炭水化物	76.1g	234.5g	
ナトリウム	1809mg	1812mg	カリウム	1377mg	1560mg	リン	2136mg	2139mg	カリウム	1178mg	1361mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	カリウム	1216mg	1399mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	カリウム	1148mg	1331mg	ナトリウム	1795mg	1798mg	カリウム	1418mg	1601mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				1036kcal 26.5g 60.3g 97.3g 1812mg 1437mg 347mg 4.7g	1765kcal 38.8g 62.1g 255.7g 1815mg 1620mg 542mg 4.7g	★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				1041kcal 27.9g 62.8g 90.0g 2137mg 1235mg 386mg 5.4g	1770kcal 40.2g 64.6g 248.4g 2140mg 1418mg 581mg 5.4g	★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				1037kcal 24.9g 60.4g 96.3g 2259mg 1276mg 343mg 5.8g	1766kcal 37.2g 62.2g 254.7g 2262mg 1459mg 538mg 5.8g	★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				1039kcal 27.4g 61.0g 91.6g 1751mg 1204mg 406mg 4.5g	1768kcal 39.7g 62.8g 250.0g 1754mg 1387mg 601mg 4.5g	★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				1034kcal 30.4g 59.4g 91.6g 1798mg 1478mg 409mg 4.5g	1763kcal 42.7g 61.2g 250.0g 1801mg 1661mg 604mg 4.5g

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 中華キャベツ			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	130mg	207mg	リン	161mg	238mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん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ッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ チヌの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	201mg	278mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			◎バナナチップ(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮ひたし 三色煮豆 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤシヨムチキン風 人参のレモン煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			◎黄桃(缶)150g ★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		
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	32.8g	95.7g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	143mg	220mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	64.5g	253.2g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	437mg	668mg	リン	505mg	736mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		
合計	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	87.5g	276.2g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	451mg	682mg	リン	517mg	748mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal

※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

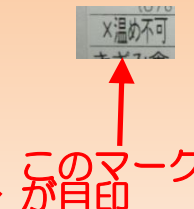


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 オクラとコーンの炒め物 ★味噌汁	
昼	食	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ミックスポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	

★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



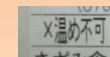
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)			
朝 食	★全粥240g 麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とし 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 オクラとコーンの炒め物 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦か 麦					
	栄養価 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	おかずセット 120kcal 2.6g 5.7g 15.1g 493mg 1.3g	フルセット 279kcal 6.3g 6.4g 48.1g 933mg 2.4g	栄養価 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	おかずセット 138kcal 5.8g 8.0g 11.1g 674mg 1.7g	フルセット 297kcal 9.5g 8.7g 44.1g 1114mg 2.8g	栄養価 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	おかずセット 144kcal 8.6g 6.0g 13.7g 745mg 1.9g	フルセット 303kcal 12.3g 6.7g 46.7g 1185mg 3.0g	栄養価 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	おかずセット 112kcal 5.7g 1.6g 18.7g 652mg 1.7g	フルセット 271kcal 9.4g 2.3g 51.7g 1092mg 2.8g	栄養価 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	おかずセット 179kcal 7.1g 6.7g 22.8g 512mg 1.3g	フルセット 338kcal 10.8g 7.4g 55.8g 952mg 2.4g
	★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ミックスポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦					
	栄養価 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	おかずセット 248kcal 16.6g 12.6g 16.5g 689mg 1.8g	フルセット 407kcal 20.3g 13.3g 49.5g 1129mg 2.9g	栄養価 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	おかずセット 279kcal 10.0g 15.0g 26.0g 1037mg 2.6g	フルセット 438kcal 13.7g 15.7g 59.0g 1477mg 3.8g	栄養価 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	おかずセット 233kcal 9.5g 12.4g 21.2g 954mg 2.4g	フルセット 392kcal 13.2g 13.1g 54.2g 1394mg 3.5g	栄養価 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	おかずセット 286kcal 17.5g 17.1g 15.0g 612mg 1.6g	フルセット 445kcal 21.2g 17.8g 48.0g 1052mg 2.7g	栄養価 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	おかずセット 268kcal 11.5g 13.8g 24.7g 781mg 2.0g	フルセット 427kcal 15.2g 14.5g 57.7g 1221mg 3.1g
	★全粥240g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦落 卵麦 麦					
栄養価 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	おかずセット 266kcal 12.1g 17.5g 14.3g 831mg 2.1g	フルセット 425kcal 15.8g 18.2g 47.3g 1271mg 3.2g	栄養価 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	おかずセット 194kcal 16.4g 5.6g 17.7g 741mg 1.9g	フルセット 353kcal 20.1g 6.3g 50.7g 1181mg 3.0g	栄養価 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	おかずセット 261kcal 10.6g 14.1g 21.3g 802mg 2.0g	フルセット 420kcal 14.3g 14.8g 54.3g 1242mg 3.2g	栄養価 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	おかずセット 267kcal 14.6g 12.9g 21.8g 868mg 2.2g	フルセット 426kcal 18.3g 13.6g 54.8g 1308mg 3.3g	栄養価 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	おかずセット 265kcal 12.0g 18.6g 14.0g 724mg 1.8g	フルセット 424kcal 15.7g 19.3g 47.0g 1164mg 3.0g	
合 計	栄養価 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	おかずセット 634kcal 31.3g 35.8g 45.9g 2013mg 5.2g	フルセット 1111kcal 42.4g 37.9g 144.9g 3333mg 8.5g	栄養価 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	おかずセット 611kcal 32.2g 28.6g 54.8g 2452mg 6.2g	フルセット 1088kcal 43.3g 30.7g 153.8g 3772mg 9.6g	栄養価 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	おかずセット 638kcal 28.7g 32.5g 56.2g 2501mg 6.3g	フルセット 1115kcal 39.8g 34.6g 155.2g 3821mg 9.7g	栄養価 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	おかずセット 665kcal 37.8g 31.6g 55.5g 2132mg 5.5g	フルセット 1142kcal 48.9g 33.7g 154.5g 3452mg 8.8g	栄養価 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	おかずセット 712kcal 30.6g 39.1g 61.5g 2017mg 5.1g	フルセット 1189kcal 41.7g 41.2g 160.5g 3337mg 8.5g

★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



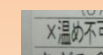
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物
	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物
	★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)
食	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	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g
	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	12.4g	50.8g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味
	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ
	★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)
食	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	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮
	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物
	★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)
食	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	160kcal	334kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮
	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物
	★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)
計	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	436kcal	958kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal
	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g
	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g

★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。

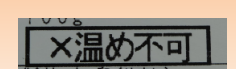
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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場合があります