

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとブギの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 葉の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ・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	165kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.8g	14.4g
脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.4g	9.3g	
炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	13.1g	69.2g	
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サウラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 切干大根としらすの煮物 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	197kcal	451kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	11.7g	16.9g
脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	11.3g	12.1g	
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	12.6g	67.1g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	727mg	979mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 葉の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 コーンバター 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			
	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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	17.9g	23.6g
脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	9.9g	10.8g	
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	791mg	1021mg	ナトリウム	705mg	932mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	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	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	619kcal	1410kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	39.5g	56.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g
炭水化物	46.6g	210.0g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	42.0g	208.2g	炭水化物	52.4g	217.8g	
ナトリウム	2259mg	2823mg	ナトリウム	2152mg	2778mg	ナトリウム	2020mg	2648mg	ナトリウム	2181mg	2782mg	
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1607kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal
	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.2g	64.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	74.4g	237.8g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	69.8g	236.0g	炭水化物	81.3g	246.7g
ナトリウム	2335mg	2899mg	ナトリウム	2226mg	2852mg	ナトリウム	2096mg	2724mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	
食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	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せん。

※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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	卵麦					
	ロールキャベツのスープ煮	麦	五色煮豆	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦乳麦落	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	コンニャクの辛味炒め	卵	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦					
	レンコンとフキの煮物	麦			竹輪のソースマヨ		野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	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	358kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.4g	8.9g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	732mg	733mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	サウラの蒸し煮	★ごはん120g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	豚肉ときのこのコンソメバター					
	マヨネーズ	麦	鶏肉とピーマン炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまダレ煮	麦	菜の花	麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦					
	ナスのおろし和え	麦			麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	切干大根としらすの煮物					
	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	272kcal	465kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.6g	54.5g
	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	683mg	684mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.9g	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	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎グレープフルーツ200g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	鶏肉とれんこんの照り煮					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	201kcal	394kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	797mg	798mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
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	638kcal	1217kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	44.5g	170.2g
ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	69.8g	195.5g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2335mg	2338mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトソース春雨の甘酢炒め コールスローサラダ	★ごはん150g	野菜缶がまほこ スイーツおさつ 大根のマヨネーズ和え	★ごはん150g	しんじょうのかに風あんかけ 野菜のオイスター炒め 春雨のサラダ	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮 竹輪の五色きんぴら キャベツのミモザサラダ	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨とソナのサラダ		
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.4g	71.2g
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	632mg	632mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	445mg	506mg
	リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮だし マッシュサラダ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スエ	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかかマヨサラダ	★ごはん150g	カレーの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根とさつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物 スパトマト炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg
	リン	168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎ハイナツプル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎ハイナツプル(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g	白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のどろみ煮 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g	デキンの高菜マヨ コーンソテー みそポテト 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	酢豚 ひとくちがなんも煮 ひじきの袖子胡椒マヨ	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め マゼドニアンサラダ	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ 人参グラッセ じゃが芋の中華炒め れんこんとひじきのサラダ		
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg
	リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g
	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1615mg	1798mg
	リン	380mg	575mg	リン	292mg	487mg	リン	352mg	547mg	リン	403mg	598mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		1037kcal	1766kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.8g	58.6g
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	103.5g	261.9g
ナトリウム		1980mg	1983mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg
カリウム		1371mg	1554mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1675mg	1858mg
リン		387mg	582mg	リン	298mg	493mg	リン	355mg	550mg	リン	410mg	605mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g

※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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 里芋の柚子味噌煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白玉焼き チキンアラビアータ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麩の甘酢炒め コンニャクのおおき炒め		★ごはん180g しんじょうのかい風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え			
	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	166kcal	456kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	307mg	379mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	103mg	180mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚の梅ダレがけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め みそポテト		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ			
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	32.2g	95.1g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	722mg	794mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	203mg	280mg	リン	201mg	278mg	リン	205mg	282mg	リン	59mg	136mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチツプル(缶)150g			
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレーの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ			
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.7g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレーの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ			
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.7g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	65.0g	253.7g	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	1849mg	1852mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1272mg	1488mg
	リン	535mg	766mg	リン	558mg	789mg	リン	475mg	706mg	リン	364mg	595mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
エネルギー		940kcal	1810kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.1g	47.2g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	95.5g	284.2g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	83.5g	272.2g
ナトリウム		2104mg	2107mg	ナトリウム	2299mg	2299mg	ナトリウム	1774mg	1777mg	ナトリウム	1855mg	1858mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1385mg	1601mg
リン		549mg	780mg	リン	564mg	795mg	リン	489mg	720mg	リン	376mg	607mg
食塩相当量		5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g

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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のうま煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 143kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.9g 炭水化物 9.3g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 17.6g 脂質 7.0g 炭水化物 67.5g ナトリウム 946mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 175kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 11.0g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 456kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.5g 炭水化物 68.3g ナトリウム 943mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 128kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.4g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 100kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g
昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかい風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 202kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 469kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.1g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1354mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.9g 炭水化物 17.1g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.8g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1200mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 273kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.2g 炭水化物 23.2g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 556kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.0g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 217kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g
夕	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 608kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 180kcal たんぱく質 6.6g 脂質 9.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 452kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.6g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1308mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.0g 炭水化物 27.3g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 553kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.9g 炭水化物 83.8g ナトリウム 1263mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 299kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.8g 炭水化物 20.1g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g
合	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨の酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 688kcal たんぱく質 36.4g 脂質 37.2g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1498kcal たんぱく質 54.2g 脂質 40.1g 炭水化物 221.0g ナトリウム 3473mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 585kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.3g 炭水化物 46.0g ナトリウム 2127mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1404kcal たんぱく質 50.8g 脂質 33.9g 炭水化物 216.5g ナトリウム 3451mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 686kcal たんぱく質 29.9g 脂質 33.7g 炭水化物 68.4g ナトリウム 2478mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1503kcal たんぱく質 48.4g 脂質 37.3g 炭水化物 238.7g ナトリウム 3832mg 食塩相当量 9.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 616kcal たんぱく質 33.3g 脂質 33.1g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1831mg 食塩相当量 4.7g
計	★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。



- 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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)						
朝 食	★全粥240g	豚肉と白菜のうま煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参)	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根の酢の物	★全粥240g	焼豆腐の含め煮 大根麻婆 キャベツと蒲鉾のおかか和え					
	栄養価	おかずセット エネルギー 143kcal	フルセット エネルギー 302kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 175kcal	フルセット エネルギー 334kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 128kcal	フルセット エネルギー 287kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 100kcal	フルセット エネルギー 259kcal			
	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.6g	9.3g
	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	12.3g	45.3g
ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	695mg	1135mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味	★全粥240g	サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 春雨の中華和え	★全粥240g	豚肉のブルコギ風 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	★全粥240g	ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル	★全粥240g	チキンピカタ トマトソース パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え					
	栄養価	おかずセット エネルギー 202kcal	フルセット エネルギー 361kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal	フルセット エネルギー 389kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 273kcal	フルセット エネルギー 432kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 217kcal	フルセット エネルギー 376kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 295kcal	フルセット エネルギー 454kcal
	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	13.8g	17.5g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	21.9g	54.9g
ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	804mg	1244mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ	★全粥240g	田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー	★全粥240g	鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ	★全粥240g	豚肉としめじのオイスター炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ	★全粥240g	おふくろカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨の酢の物					
	栄養価	おかずセット エネルギー 343kcal	フルセット エネルギー 502kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 180kcal	フルセット エネルギー 339kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal	フルセット エネルギー 444kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 299kcal	フルセット エネルギー 458kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal	フルセット エネルギー 391kcal
	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	27.3g	60.3g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	25.4g	58.4g
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	630mg	1070mg	ナトリウム	974mg	1414mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 688kcal	フルセット エネルギー 1165kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 585kcal	フルセット エネルギー 1062kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 686kcal	フルセット エネルギー 1163kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 616kcal	フルセット エネルギー 1093kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 629kcal	フルセット エネルギー 1106kcal
	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	37.2g	39.3g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	31.0g	33.1g
	炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	68.4g	167.4g	炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	59.6g	158.6g
	ナトリウム	2121mg	3441mg	ナトリウム	2127mg	3447mg	ナトリウム	2478mg	3798mg	ナトリウム	1831mg	3151mg	ナトリウム	2473mg	3793mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

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。



- 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。

★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。

