

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|         | 4月6日(月)        |            | 4月7日(火)        |                 | 4月8日(水)      |              | 4月9日(木)         |           | 4月10日(金)       |               |         |          |
|---------|----------------|------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|-----------|----------------|---------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g       | 豚肉と大根の煮物   | ★ごはん150g       | 野菜笹かまぼこ         | ★ごはん150g     | 三井寺煮         | ★ごはん150g        | 大豆の洋風五目煮  | ★ごはん150g       | ミートインオムレツ     |         |          |
|         | 高野豆腐の洋風炒り煮     | 麦          | 大豆と椎茸の煮物       | 卵               | 小車麩煮         | 麦            | 竹輪のごま炒め         | 乳麦        | マカロニと法蓮草のソテー   | 卵             |         |          |
|         | 人参とコーンのツナマヨ和え  | 麦          | キャベツと鶏肉の甘辛生和え  | 麦               | なめこ若芽のサツと煮   | 麦            | 法蓮草のおひたし        | 麦         | 中華キャベツ         | 麦             |         |          |
|         | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 卵          | ★味噌汁(若芽・揚げ)    | 麦               | ★味噌汁(えのき・切干) | 卵            | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵         | ★味噌汁(豆腐・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   | 212kcal        | 471kcal    | エネルギー          | 187kcal         | 453kcal      | エネルギー        | 197kcal         | 452kcal   | エネルギー          | 152kcal       | 419kcal |          |
| たんぱく質   | 12.7g          | 18.0g      | たんぱく質          | 12.8g           | 18.7g        | たんぱく質        | 8.7g            | 13.6g     | たんぱく質          | 12.7g         | 17.8g   |          |
| 脂質      | 12.3g          | 13.6g      | 脂質             | 8.3g            | 9.9g         | 脂質           | 12.2g           | 13.0g     | 脂質             | 5.4g          | 6.7g    |          |
| 炭水化物    | 12.2g          | 66.7g      | 炭水化物           | 17.2g           | 72.2g        | 炭水化物         | 14.1g           | 68.3g     | 炭水化物           | 17.7g         | 71.7g   |          |
| ナトリウム   | 605mg          | 795mg      | ナトリウム          | 660mg           | 911mg        | ナトリウム        | 745mg           | 971mg     | ナトリウム          | 774mg         | 939mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.5g           | 2.0g       | 食塩相当量          | 1.7g            | 2.3g         | 食塩相当量        | 1.9g            | 2.5g      | 食塩相当量          | 2.0g          | 2.4g    |          |
| 昼食      | ★ごはん150g       | 鶏肉のマーマレード煮 | ★ごはん150g       | 豚ロースの玉ねぎソース     | ★ごはん150g     | ザウラの ごま焼     | ★ごはん150g        | 大根とつくねの煮物 | ★ごはん150g       | ホイコーロー        |         |          |
|         | バジルマカロニ        | 麦          | 和風ポトフ          | 麦               | ピーマンソテー      | 卵            | キャベツと豚肉の味噌炒め    | 麦         | フロッコリーの煮物      | 麦             |         |          |
|         | 麩と若芽のみぞれ煮      | 麦          | ネギ味噌炒め         | 麦               | 鶏と蓮根のピリ辛煮    | 麦            | 白菜と昆布のナムル       | 麦         | 野菜の生姜醤油漬け      | 麦             |         |          |
|         | 食べるトマトスープ      | 麦          | ★すまし汁(豆腐・えのき)  | 麦               | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦            | ★すまし汁(ひじき・キャベツ) | 麦         | ★味噌汁(揚げ・なめこ)   | 麦             |         |          |
|         | ★味噌汁(豆腐・小松菜)   | 乳          |                |                 |              |              |                 |           |                |               |         |          |
| 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   | 194kcal        | 456kcal    | エネルギー          | 242kcal         | 496kcal      | エネルギー        | 226kcal         | 480kcal   | エネルギー          | 200kcal       | 456kcal |          |
| たんぱく質   | 10.8g          | 16.4g      | たんぱく質          | 15.4g           | 20.4g        | たんぱく質        | 17.1g           | 22.3g     | たんぱく質          | 11.5g         | 16.6g   |          |
| 脂質      | 8.3g           | 9.3g       | 脂質             | 11.7g           | 12.5g        | 脂質           | 9.7g            | 10.5g     | 脂質             | 9.6g          | 10.4g   |          |
| 炭水化物    | 18.0g          | 73.2g      | 炭水化物           | 16.2g           | 70.2g        | 炭水化物         | 15.4g           | 69.9g     | 炭水化物           | 18.0g         | 72.9g   |          |
| ナトリウム   | 622mg          | 852mg      | ナトリウム          | 683mg           | 831mg        | ナトリウム        | 795mg           | 968mg     | ナトリウム          | 780mg         | 1008mg  |          |
| 食塩相当量   | 1.6g           | 2.2g       | 食塩相当量          | 1.7g            | 2.1g         | 食塩相当量        | 2.0g            | 2.5g      | 食塩相当量          | 2.0g          | 2.6g    |          |
| 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         | ◎りんご150g  | ◎牛乳180g        | ◎グレープフルーツ200g |         |          |
|         | ◎りんご150g       |            | ◎りんご150g       |                 | ◎りんご150g     |              | ◎りんご150g        |           | ◎りんご150g       |               |         |          |
| 夕食      | ★ごはん150g       | ホッケの照焼     | ★ごはん150g       | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | ★ごはん150g     | 豚肉のお好み焼風     | ★ごはん150g        | 鶏のマスタード焼き | ★ごはん150g       | ブリの塩焼         |         |          |
|         | 塩枝豆            | 麦          | 塩ゆでアスパラ        | 麦               | 青菜と高野豆腐の煮物   | 麦            | 人参グラッセ          | 麦         | 人参グラッセ         | 麦             |         |          |
|         | 油揚げの玉子とじ       | 麦          | 白菜と挽肉の旨煮       | 麦               | 切干と人参のハリハリ   | 麦            | コーンと挽肉の炒め物      | 麦         | 豚肉とごぼうの煮物      | 麦             |         |          |
|         | 切干大根のパンパンジー    | 麦          | フロッコリーのペペロンチーノ | 卵               | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 麦            | 菜の花とひじきのごま和え    | 麦         | 蒸し鶏とザーサイの香味春雨  | 麦             |         |          |
|         | ★味噌汁(揚げ・しめじ)   | 麦          | ★味噌汁(巻麩・しめじ)   | 麦               | ★味噌汁(揚げ・白菜)  | 麦            | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)  | 麦         | ★すまし汁(若芽・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   | 199kcal        | 465kcal    | エネルギー          | 211kcal         | 473kcal      | エネルギー        | 203kcal         | 471kcal   | エネルギー          | 237kcal       | 504kcal |          |
| たんぱく質   | 17.3g          | 23.2g      | たんぱく質          | 11.1g           | 16.8g        | たんぱく質        | 13.8g           | 19.8g     | たんぱく質          | 16.8g         | 22.6g   |          |
| 脂質      | 9.5g           | 11.1g      | 脂質             | 12.4g           | 13.3g        | 脂質           | 10.2g           | 11.8g     | 脂質             | 13.2g         | 14.8g   |          |
| 炭水化物    | 10.5g          | 65.4g      | 炭水化物           | 15.3g           | 71.0g        | 炭水化物         | 13.9g           | 69.0g     | 炭水化物           | 14.6g         | 69.6g   |          |
| ナトリウム   | 636mg          | 862mg      | ナトリウム          | 782mg           | 1008mg       | ナトリウム        | 673mg           | 902mg     | ナトリウム          | 593mg         | 820mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g           | 2.2g       | 食塩相当量          | 2.0g            | 2.6g         | 食塩相当量        | 1.7g            | 2.3g      | 食塩相当量          | 1.5g          | 2.1g    |          |
| 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          | 605kcal    | 1392kcal       | エネルギー           | 640kcal      | 1422kcal     | エネルギー           | 626kcal   | 1403kcal       | エネルギー         | 605kcal | 1387kcal |
|         | たんぱく質          | 40.8g      | 57.6g          | たんぱく質           | 39.3g        | 55.9g        | たんぱく質           | 39.6g     | 55.7g          | たんぱく質         | 41.0g   | 57.0g    |
|         | 脂質             | 30.1g      | 34.0g          | 脂質              | 32.4g        | 35.7g        | 脂質              | 32.1g     | 35.3g          | 脂質            | 28.2g   | 31.9g    |
|         | 炭水化物           | 40.7g      | 205.3g         | 炭水化物            | 48.7g        | 213.4g       | 炭水化物            | 43.4g     | 207.2g         | 炭水化物          | 50.3g   | 214.2g   |
| ナトリウム   | 1863mg         | 2509mg     | ナトリウム          | 2125mg          | 2750mg       | ナトリウム        | 2213mg          | 2841mg    | ナトリウム          | 2147mg        | 2767mg  |          |
| 食塩相当量   | 4.7g           | 6.4g       | 食塩相当量          | 5.4g            | 7.0g         | 食塩相当量        | 5.6g            | 7.3g      | 食塩相当量          | 5.5g          | 7.1g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー          | 812kcal    | 1599kcal       | エネルギー           | 837kcal      | 1619kcal     | エネルギー           | 827kcal   | 1604kcal       | エネルギー         | 812kcal | 1594kcal |
|         | たんぱく質          | 46.9g      | 63.7g          | たんぱく質           | 47.0g        | 63.6g        | たんぱく質           | 47.0g     | 63.1g          | たんぱく質         | 47.1g   | 63.1g    |
|         | 脂質             | 37.2g      | 41.1g          | 脂質              | 39.4g        | 42.7g        | 脂質              | 39.1g     | 42.3g          | 脂質            | 35.3g   | 39.0g    |
|         | 炭水化物           | 72.6g      | 237.2g         | 炭水化物            | 76.5g        | 241.2g       | 炭水化物            | 72.3g     | 236.1g         | 炭水化物          | 82.2g   | 246.1g   |
|         | ナトリウム          | 1937mg     | 2583mg         | ナトリウム           | 2201mg       | 2826mg       | ナトリウム           | 2290mg    | 2918mg         | ナトリウム         | 2221mg  | 2841mg   |
| 食塩相当量   | 4.9g           | 6.6g       | 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          | 7.3g    |          |

※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。

### 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

|         | 4月6日(月)  |               | 4月7日(火)  |                 | 4月8日(水)  |               | 4月9日(木)  |              | 4月10日(金) |               |         |          |         |         |          |
|---------|----------|---------------|----------|-----------------|----------|---------------|----------|--------------|----------|---------------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g | 豚肉と大根の煮物      | ★ごはん120g | 野菜笹かまぼこ         | ★ごはん120g | 三井寺煮          | ★ごはん120g | 大豆の洋風五目煮     | ★ごはん120g | ミートインオムレツ     |         |          |         |         |          |
|         | 麦        | 高野豆腐の洋風炒り煮    | 麦        | 大豆と椎茸の煮物        | 麦        | 小車煮           | 麦        | 竹輪のごま炒め      | 麦        | マカロニと法蓮草のソテー  |         |          |         |         |          |
|         | 乳麦え      | 人参とコーンのツナマヨ和え | 乳麦え      | キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え  | 乳麦え      | なめこと若芽のサツと煮   | 麦        | 法蓮草のおひたし     | 麦        | 中華キャベツ        |         |          |         |         |          |
|         | 卵麦       |               | 卵麦       |                 | 卵麦       | マリネサラダ        | 卵乳麦      |              | 卵乳麦      | 卵乳麦           |         |          |         |         |          |
|         | 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   | 212kcal  | 405kcal       | エネルギー    | 187kcal         | 380kcal  | エネルギー         | 197kcal  | 390kcal      | エネルギー    | 152kcal       | 345kcal |          |         |         |          |
| たんぱく質   | 12.7g    | 16.0g         | たんぱく質    | 12.8g           | 16.1g    | たんぱく質         | 8.7g     | 12.0g        | たんぱく質    | 12.7g         | 16.0g   | たんぱく質    | 6.7g    | 10.0g   |          |
| 脂質      | 12.3g    | 12.8g         | 脂質       | 8.3g            | 8.8g     | 脂質            | 12.2g    | 12.7g        | 脂質       | 5.4g          | 5.9g    | 脂質       | 6.2g    | 6.7g    |          |
| 炭水化物    | 12.2g    | 54.1g         | 炭水化物     | 17.2g           | 59.1g    | 炭水化物          | 14.1g    | 56.0g        | 炭水化物     | 17.7g         | 59.6g   | 炭水化物     | 17.4g   | 59.3g   |          |
| ナトリウム   | 605mg    | 606mg         | ナトリウム    | 660mg           | 661mg    | ナトリウム         | 745mg    | 746mg        | ナトリウム    | 774mg         | 775mg   | ナトリウム    | 488mg   | 489mg   |          |
| 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    | 2.0g          | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.2g    | 1.2g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g | 鶏肉のマーメレード煮    | ★ごはん120g | 豚ロースの玉ねぎソース     | ★ごはん120g | ザウラの ごま焼      | ★ごはん120g | 大根とつくねの煮物    | ★ごはん120g | ホイコーロー        |         |          |         |         |          |
|         | 麦        | バジルマカロニ       | 麦        | 和風ポトフ           | 麦        | ピーマンソテー       | 卵乳麦      | キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦        | フロッコリーの煮物     |         |          |         |         |          |
|         | 麦        | 麩と若芽のみぞれ煮     | 麦        | ネギ味噌炒め          | 麦        | 鶏と蓮根のピリ辛煮     | 麦        | 白菜と昆布のナムル    | 麦        | 野菜の生姜醤油漬け     |         |          |         |         |          |
|         | 乳麦       | 食べるトマトスープ     | 乳麦       |                 | 乳麦       | カリフラワーの柚子味噌和え | 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   | 194kcal  | 387kcal       | エネルギー    | 242kcal         | 435kcal  | エネルギー         | 226kcal  | 419kcal      | エネルギー    | 200kcal       | 393kcal | エネルギー    | 215kcal | 408kcal |          |
| たんぱく質   | 10.8g    | 14.1g         | たんぱく質    | 15.4g           | 18.7g    | たんぱく質         | 17.1g    | 20.4g        | たんぱく質    | 11.5g         | 14.8g   | たんぱく質    | 14.7g   | 18.0g   |          |
| 脂質      | 8.3g     | 8.8g          | 脂質       | 11.7g           | 12.2g    | 脂質            | 9.7g     | 10.2g        | 脂質       | 9.6g          | 10.1g   | 脂質       | 10.1g   | 10.6g   |          |
| 炭水化物    | 18.0g    | 59.9g         | 炭水化物     | 16.2g           | 58.1g    | 炭水化物          | 15.4g    | 57.3g        | 炭水化物     | 18.0g         | 59.9g   | 炭水化物     | 16.8g   | 58.7g   |          |
| ナトリウム   | 622mg    | 623mg         | ナトリウム    | 683mg           | 684mg    | ナトリウム         | 795mg    | 796mg        | ナトリウム    | 780mg         | 781mg   | ナトリウム    | 823mg   | 824mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g     | 1.6g          | 食塩相当量    | 1.7g            | 1.7g     | 食塩相当量         | 2.0g     | 2.0g         | 食塩相当量    | 2.0g          | 2.0g    | 食塩相当量    | 2.1g    | 2.1g    |          |
| 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  | ◎りんご150g     | ◎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  | ◎りんご150g     | ◎牛乳180g  | ◎グレープフルーツ200g |         |          |         |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g | ホッケの照焼        | ★ごはん120g | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | ★ごはん120g | 豚肉のお好み焼風      | ★ごはん120g | 鶏のマスタード焼き    | ★ごはん120g | ブリの塩焼         |         |          |         |         |          |
|         | 麦        | 塩枝豆           | 麦        | 塩ゆでアスパラ         | 麦        | 青菜と高野豆腐の煮物    | 麦        | 人参グラッセ       | 麦        | 人参グラッセ        |         |          |         |         |          |
|         | 卵麦       | 油揚げの玉子とじ      | 卵麦       | 白菜と挽肉の旨煮        | 麦        | 切干と人参のハリハリ    | 麦        | コーンと挽肉の炒め物   | 麦        | 豚肉とごぼうの煮物     |         |          |         |         |          |
|         | 麦        | 切干大根のパンパンジー   | 麦        | フロッコリーのペペロンチーノ  | 卵乳麦      |               | 麦        | 菜の花とひじきのごま和え | 麦        | 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 |         |          |         |         |          |
|         | 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   | 199kcal  | 392kcal       | エネルギー    | 211kcal         | 404kcal  | エネルギー         | 203kcal  | 396kcal      | エネルギー    | 237kcal       | 430kcal | エネルギー    | 268kcal | 461kcal |          |
| たんぱく質   | 17.3g    | 20.6g         | たんぱく質    | 11.1g           | 14.4g    | たんぱく質         | 13.8g    | 17.1g        | たんぱく質    | 16.8g         | 20.1g   | たんぱく質    | 18.5g   | 21.8g   |          |
| 脂質      | 9.5g     | 10.0g         | 脂質       | 12.4g           | 12.9g    | 脂質            | 10.2g    | 10.7g        | 脂質       | 13.2g         | 13.7g   | 脂質       | 14.2g   | 14.7g   |          |
| 炭水化物    | 10.5g    | 52.4g         | 炭水化物     | 15.3g           | 57.2g    | 炭水化物          | 13.9g    | 55.8g        | 炭水化物     | 14.6g         | 56.5g   | 炭水化物     | 14.1g   | 56.0g   |          |
| ナトリウム   | 636mg    | 637mg         | ナトリウム    | 782mg           | 783mg    | ナトリウム         | 673mg    | 674mg        | ナトリウム    | 593mg         | 594mg   | ナトリウム    | 631mg   | 632mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g     | 1.6g          | 食塩相当量    | 2.0g            | 2.0g     | 食塩相当量         | 1.7g     | 1.7g         | 食塩相当量    | 1.5g          | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.6g    | 1.6g    |          |
| 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         | おかず     | ご飯セット    | おかず     | ご飯セット   |          |
|         | エネルギー    | 605kcal       | 1184kcal | エネルギー           | 640kcal  | 1219kcal      | エネルギー    | 626kcal      | 1205kcal | エネルギー         | 605kcal | 1184kcal | エネルギー   | 635kcal | 1214kcal |
|         | たんぱく質    | 40.8g         | 50.7g    | たんぱく質           | 39.3g    | 49.2g         | たんぱく質    | 39.6g        | 49.5g    | たんぱく質         | 41.0g   | 50.9g    | たんぱく質   | 39.9g   | 49.8g    |
|         | 脂質       | 30.1g         | 31.6g    | 脂質              | 32.4g    | 33.9g         | 脂質       | 32.1g        | 33.6g    | 脂質            | 28.2g   | 29.7g    | 脂質      | 30.5g   | 32.0g    |
|         | 炭水化物     | 40.7g         | 166.4g   | 炭水化物            | 48.7g    | 174.4g        | 炭水化物     | 43.4g        | 169.1g   | 炭水化物          | 50.3g   | 176.0g   | 炭水化物    | 48.3g   | 174.0g   |
| ナトリウム   | 1863mg   | 1866mg        | ナトリウム    | 2125mg          | 2128mg   | ナトリウム         | 2213mg   | 2216mg       | ナトリウム    | 2147mg        | 2150mg  | ナトリウム    | 1942mg  | 1945mg  |          |
| 食塩相当量   | 4.7g     | 4.7g          | 食塩相当量    | 5.4g            | 5.4g     | 食塩相当量         | 5.6g     | 5.6g         | 食塩相当量    | 5.5g          | 5.5g    | 食塩相当量    | 4.9g    | 4.9g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー    | 812kcal       | 1391kcal | エネルギー           | 837kcal  | 1416kcal      | エネルギー    | 827kcal      | 1406kcal | エネルギー         | 812kcal | 1391kcal | エネルギー   | 832kcal | 1411kcal |
|         | たんぱく質    | 46.9g         | 56.8g    | たんぱく質           | 47.0g    | 56.9g         | たんぱく質    | 47.0g        | 56.9g    | たんぱく質         | 47.1g   | 57.0g    | たんぱく質   | 47.6g   | 57.5g    |
|         | 脂質       | 37.2g         | 38.7g    | 脂質              | 39.4g    | 40.9g         | 脂質       | 39.1g        | 40.6g    | 脂質            | 35.3g   | 36.8g    | 脂質      | 37.5g   | 39.0g    |
|         | 炭水化物     | 72.6g         | 198.3g   | 炭水化物            | 76.5g    | 202.2g        | 炭水化物     | 72.3g        | 198.0g   | 炭水化物          | 82.2g   | 207.9g   | 炭水化物    | 76.1g   | 201.8g   |
|         | ナトリウム    | 1937mg        | 1940mg   | ナトリウム           | 2201mg   | 2204mg        | ナトリウム    | 2290mg       | 2293mg   | ナトリウム         | 2221mg  | 2224mg   | ナトリウム   | 2018mg  | 2021mg   |
| 食塩相当量   | 4.9g     | 4.9g          | 食塩相当量    | 5.6g            | 5.6g     | 食塩相当量         | 5.8g     | 5.8g         | 食塩相当量    | 5.7g          | 5.7g    | 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

|       | 4月6日(月)     |  | 4月7日(火)      |  | 4月8日(水)        |  | 4月9日(木)     |  | 4月10日(金)     |   |         |          |          |         |          |
|-------|-------------|--|--------------|--|----------------|--|-------------|--|--------------|---|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食    | ★ごはん150g    | 肉団子の玉ねぎあん<br>野菜の味噌煮込み<br>ナスの炒り煮              | ★ごはん150g     | 揚げ真丈の柚子おろしあん<br>さつまいもの炒り煮<br>キャベツの白ドレ和え      | ★ごはん150g       | ベーコンポテトエッグ<br>獣の野菜あんかけ<br>キャベツと若芽の韓国風サラダ               | ★ごはん150g    | 鶏肉のデミグラス煮込み<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>ゴボウのピリ辛サラダ | ★ごはん150g     | がんもどきの含め煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>和風マヨネーズ和え     |         |          |          |         |          |
|       | 卵乳麦         | 卵乳麦  | 卵乳麦          | 卵乳麦  | 卵乳麦            | 卵乳麦  | 卵乳麦         | 卵乳麦                                      | 卵乳麦          |   |         |          |          |         |          |
|       | 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       | 329kcal                                      | 572kcal      | エネルギー  | 231kcal        | 474kcal  | エネルギー       | 270kcal                                  | 513kcal      | エネルギー                                     | 295kcal | 538kcal  | エネルギー    | 267kcal | 510kcal  |
|       | たんぱく質       | 7.8g   | 11.9g        | たんぱく質  | 4.1g           | 8.2g   | たんぱく質       | 5.3g                                     | 9.4g         | たんぱく質                                     | 6.8g    | 10.9g    | たんぱく質    | 6.9g    | 11.0g    |
|       | 脂質          | 18.6g  | 19.2g        | 脂質   | 12.0g          | 12.6g  | 脂質          | 18.1g                                    | 18.7g        | 脂質  | 19.9g   | 20.5g    | 脂質       | 18.3g   | 18.9g    |
|       | 炭水化物        | 32.9g  | 85.7g        | 炭水化物   | 27.4g          | 80.2g  | 炭水化物        | 21.2g                                    | 74.0g        | 炭水化物                                      | 22.4g   | 75.2g    | 炭水化物     | 19.5g   | 72.3g    |
|       | ナトリウム       | 653mg  | 654mg        | ナトリウム  | 565mg          | 566mg  | ナトリウム       | 647mg                                    | 647mg        | ナトリウム                                     | 651mg   | 652mg    | ナトリウム    | 770mg   | 771mg    |
|       | カリウム        | 563mg  | 624mg        | カリウム   | 410mg          | 471mg  | カリウム        | 484mg                                    | 545mg        | カリウム                                      | 401mg   | 462mg    | カリウム     | 421mg   | 482mg    |
|       | リン          | 127mg  | 192mg        | リン   | 79mg           | 144mg  | リン          | 83mg                                     | 148mg        | リン  | 86mg    | 151mg    | リン       | 140mg   | 205mg    |
| 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                                     | 食塩相当量        | 1.7g                                      | 1.7g    | 食塩相当量    | 2.0g     | 2.0g    |          |
| 昼食    | ★ごはん150g    | ポテトコロケ<br>うま塩キャベツ<br>竹輪のごま炒め<br>しめじのバター醤油パスタ | ★ごはん150g     | 鶏肉と豚肉の塩あんかけ<br>ジャガ芋のカレー煮<br>揚げナスのめかぶ和え       | ★ごはん150g       | 鶏肉とれんこんの照り煮<br>インゲンソテー<br>切干天根のコンソメ炒め<br>春雨フルーツサラダ     | ★ごはん150g    | ブリ田楽<br>ふきのきんぴら<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>コーンサラダ | ★ごはん150g     | 鶏の甘酢煮<br>人参のきんぴら<br>コンニャクの辛味炒め<br>玉子スバサラダ |         |          |          |         |          |
|       | 卵乳麦         | 卵乳麦  | 卵乳麦          | 卵乳麦  | 卵乳麦            | 卵乳麦  | 卵乳麦         | 卵乳麦                                      |              |   |         |          |          |         |          |
|       | 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       | 324kcal                                      | 567kcal      | エネルギー  | 373kcal        | 616kcal  | エネルギー       | 347kcal                                  | 590kcal      | エネルギー                                     | 341kcal | 584kcal  | エネルギー    | 352kcal | 595kcal  |
|       | たんぱく質       | 9.4g   | 13.5g        | たんぱく質  | 8.1g           | 12.2g  | たんぱく質       | 13.1g                                    | 17.2g        | たんぱく質                                     | 10.6g   | 14.7g    | たんぱく質    | 11.8g   | 15.9g    |
|       | 脂質          | 16.0g  | 16.6g        | 脂質   | 27.4g          | 28.0g  | 脂質          | 21.6g                                    | 22.2g        | 脂質  | 22.7g   | 23.3g    | 脂質       | 22.0g   | 22.6g    |
|       | 炭水化物        | 35.7g  | 88.5g        | 炭水化物   | 23.3g          | 76.1g  | 炭水化物        | 23.4g                                    | 76.2g        | 炭水化物                                      | 22.9g   | 75.7g    | 炭水化物     | 25.2g   | 78.0g    |
|       | ナトリウム       | 872mg  | 872mg        | ナトリウム  | 568mg          | 568mg  | ナトリウム       | 663mg                                    | 664mg        | ナトリウム                                     | 573mg   | 574mg    | ナトリウム    | 662mg   | 663mg    |
|       | カリウム        | 269mg  | 326mg        | カリウム   | 600mg          | 661mg  | カリウム        | 457mg                                    | 518mg        | カリウム                                      | 452mg   | 513mg    | カリウム     | 241mg   | 302mg    |
|       | リン          | 103mg  | 168mg        | リン   | 96mg           | 161mg  | リン          | 177mg                                    | 242mg        | リン  | 101mg   | 166mg    | リン       | 114mg   | 179mg    |
| 食塩相当量 | 2.2g        | 2.2g   | 食塩相当量        | 1.4g   | 1.4g           | 食塩相当量  | 1.7g        | 1.7g                                     | 食塩相当量        | 1.5g                                      | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.7g     | 1.7g    |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶) 1/5g |  | ◎みかん(缶) 1/5g |  | ◎ハイナップ(缶) 1/5g |  | ◎黄桃(缶) 1/5g |  | ◎みかん(缶) 1/5g |   |         |          |          |         |          |
| 夕食    | ★ごはん150g    | 肉野菜炒め<br>けんちん煮<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ                | ★ごはん150g     | マニョムチキン風<br>スパソテー<br>大根とひき肉のクリーム煮<br>カラフルサラダ | ★ごはん150g       | 赤魚の天ぷら<br>天ぷらのダレ<br>人参シャトー<br>さつまいものレモン煮<br>ひじきのごまマヨ和え | ★ごはん150g    | オムレツの和風ツクリソース<br>きんぴられんこん<br>スパゲティサラダ    | ★ごはん150g     | 照焼ハンバーグ<br>コーンソテー<br>小倉釜時<br>明太春雨サラダ      |         |          |          |         |          |
|       | 卵乳麦         | 卵乳麦  | 卵乳麦          | 卵乳麦  | 卵乳麦            | 卵乳麦  | 卵乳麦         |  |              |   |         |          |          |         |          |
|       | 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       | 339kcal                                      | 582kcal      | エネルギー  | 378kcal        | 621kcal  | エネルギー       | 360kcal                                  | 603kcal      | エネルギー                                     | 345kcal | 588kcal  | エネルギー    | 364kcal | 607kcal  |
|       | たんぱく質       | 10.0g  | 14.1g        | たんぱく質  | 12.8g          | 16.9g  | たんぱく質       | 9.8g                                     | 13.9g        | たんぱく質                                     | 9.4g    | 13.5g    | たんぱく質    | 9.1g    | 13.2g    |
|       | 脂質          | 25.7g  | 26.3g        | 脂質   | 22.1g          | 22.7g  | 脂質          | 15.9g                                    | 16.5g        | 脂質  | 20.6g   | 21.2g    | 脂質       | 16.0g   | 16.6g    |
|       | 炭水化物        | 16.1g  | 68.9g        | 炭水化物   | 30.1g          | 82.9g  | 炭水化物        | 44.9g                                    | 97.7g        | 炭水化物                                      | 30.3g   | 83.1g    | 炭水化物     | 42.6g   | 95.4g    |
|       | ナトリウム       | 785mg  | 786mg        | ナトリウム  | 784mg          | 785mg  | ナトリウム       | 574mg                                    | 575mg        | ナトリウム                                     | 671mg   | 672mg    | ナトリウム    | 590mg   | 591mg    |
|       | カリウム        | 431mg  | 492mg        | カリウム   | 430mg          | 491mg  | カリウム        | 578mg                                    | 639mg        | カリウム                                      | 314mg   | 375mg    | カリウム     | 438mg   | 499mg    |
|       | リン          | 124mg  | 189mg        | リン   | 138mg          | 203mg  | リン          | 134mg                                    | 199mg        | リン  | 167mg   | 232mg    | リン       | 145mg   | 210mg    |
| 食塩相当量 | 2.0g        | 2.0g   | 食塩相当量        | 2.0g   | 2.0g           | 食塩相当量  | 1.5g        | 1.5g                                     | 食塩相当量        | 1.7g                                      | 1.7g    | 食塩相当量    | 1.5g     | 1.5g    |          |
| 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                                     | おかず     | ご飯セット    | おかず      | ご飯セット   |          |
|       | エネルギー       | 992kcal                                      | 1721kcal     | エネルギー  | 982kcal        | 1711kcal   | エネルギー       | 977kcal                                  | 1706kcal     | エネルギー                                     | 981kcal | 1710kcal | エネルギー    | 983kcal | 1712kcal |
|       | たんぱく質       | 27.2g  | 39.5g        | たんぱく質  | 25.0g          | 37.3g  | たんぱく質       | 28.2g                                    | 40.5g        | たんぱく質                                     | 26.8g   | 39.1g    | たんぱく質    | 27.8g   | 40.1g    |
|       | 脂質          | 60.3g  | 62.1g        | 脂質   | 61.5g          | 63.3g  | 脂質          | 55.6g                                    | 57.4g        | 脂質  | 63.2g   | 65.0g    | 脂質       | 56.3g   | 58.1g    |
|       | 炭水化物        | 84.7g  | 243.1g       | 炭水化物   | 80.8g          | 239.2g   | 炭水化物        | 89.5g                                    | 247.9g       | 炭水化物                                      | 75.6g   | 234.0g   | 炭水化物     | 87.3g   | 245.7g   |
|       | ナトリウム       | 2310mg                                       | 2313mg       | ナトリウム  | 1916mg         | 1919mg   | ナトリウム       | 1884mg                                   | 1887mg       | ナトリウム                                     | 1895mg  | 1898mg   | ナトリウム    | 2022mg  | 2025mg   |
|       | カリウム        | 1259mg                                       | 1442mg       | カリウム   | 1440mg         | 1623mg   | カリウム        | 1519mg                                   | 1702mg       | カリウム                                      | 1167mg  | 1350mg   | カリウム     | 1100mg  | 1283mg   |
|       | リン          | 354mg  | 549mg        | リン   | 313mg          | 508mg  | リン          | 394mg                                    | 589mg        | リン  | 354mg   | 549mg    | リン       | 399mg   | 594mg    |
|       | 食塩相当量       | 5.9g   | 5.9g         | 食塩相当量  | 4.8g           | 4.8g   | 食塩相当量       | 4.8g                                     | 4.8g         | 食塩相当量                                     | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量    | 5.2g    | 5.2g     |
|       | 合計(間食込)     | エネルギー  | 1056kcal     | 1785kcal                                     | エネルギー          | 1030kcal   | 1759kcal    | エネルギー                                    | 1040kcal     | 1769kcal                                  | エネルギー   | 1045kcal | 1774kcal | エネルギー   | 1031kcal |
| たんぱく質 | 27.6g       | 39.9g  | たんぱく質        | 25.4g  | 37.7g          | たんぱく質  | 28.5g       | 40.8g                                    | たんぱく質        | 27.2g                                     | 39.5g   | たんぱく質    | 28.2g    | 40.5g   |          |
| 脂質    | 60.4g       | 62.2g  | 脂質           | 61.6g  | 63.4g          | 脂質   | 55.7g       | 57.5g                                    | 脂質           | 63.3g                                     | 65.1g   | 脂質       | 56.4g    | 58.2g   |          |
| 炭水化物  | 100.2g      | 258.6g                                       | 炭水化物         | 92.3g  | 250.7g         | 炭水化物   | 104.7g      | 263.1g                                   | 炭水化物         | 91.1g                                     | 249.5g  | 炭水化物     | 98.8g    | 257.2g  |          |
| ナトリウム | 2313mg      | 2316mg                                       | ナトリウム        | 1919mg                                       | 1922mg         | ナトリウム  | 1888mg      | 1891mg                                   | ナトリウム        | 1898mg                                    | 1901mg  | ナトリウム    | 2025mg   | 2028mg  |          |
| カリウム  | 1319mg      | 1502mg                                       | カリウム         | 1496mg                                       | 1679mg         | カリウム   | 1576mg      | 1759mg                                   | カリウム         | 1227mg                                    | 1410mg  | カリウム     | 1156mg   | 1339mg  |          |
| リン    | 361mg       | 556mg  | リン           | 319mg  | 514mg          | リン   | 397mg       | 592mg                                    | リン           | 361mg                                     | 556mg   | リン       | 405mg    | 600mg   |          |
| 食塩相当量 | 5.9g        | 5.9g   | 食塩相当量        | 4.8g   | 4.8g           | 食塩相当量  | 4.8g        | 4.8g                                     | 食塩相当量        | 4.9g                                      | 4.9g    | 食塩相当量    | 5.2g     | 5.2g    |          |

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

※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

|       | 4月6日(月)        |         | 4月7日(火)       |          | 4月8日(水)        |          | 4月9日(木)     |         | 4月10日(金)       |          |         |          |          |         |          |
|-------|----------------|---------|---------------|----------|----------------|----------|-------------|---------|----------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食    | ★ごはん180g       | 乳麦落     | ★ごはん180g      | 卵麦       | ★ごはん180g       | 麦        | ★ごはん180g    | 卵麦      | ★ごはん180g       | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮  | 乳麦      | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦       | 鶏肉と高菜の炒め物      | 麦        | 肉団子の中華炒め    | 卵麦      | 干草焼き           | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | ジャガ芋の洋風あんかけ    | 麦       | れんこんと鶏肉のカレー煮  | 卵麦       | コーンと挽肉の炒め物     | 麦        | 麩の野菜あんかけ    | 卵麦      | 鶏肉の青じそ南蛮       | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | なすの中華風南蛮漬け     | 麦       | キャベツのミモザサラダ   | 卵麦       | 中華キャベツ         | 麦        | バジルポテトチキン   | 卵麦      | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 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          | 232kcal | 522kcal       | エネルギー    | 251kcal        | 541kcal  | エネルギー       | 176kcal | 466kcal        | エネルギー    | 219kcal | 509kcal  | エネルギー    | 165kcal | 455kcal  |
|       | たんぱく質          | 6.1g    | 11.0g         | たんぱく質    | 10.0g          | 14.9g    | たんぱく質       | 10.8g   | 15.7g          | たんぱく質    | 8.3g    | 13.2g    | たんぱく質    | 9.2g    | 14.1g    |
|       | 脂質             | 15.6g   | 16.3g         | 脂質       | 15.4g          | 16.1g    | 脂質          | 8.7g    | 9.4g           | 脂質       | 10.9g   | 11.6g    | 脂質       | 7.1g    | 7.8g     |
|       | 炭水化物           | 18.5g   | 81.4g         | 炭水化物     | 17.4g          | 80.3g    | 炭水化物        | 14.5g   | 77.4g          | 炭水化物     | 22.0g   | 84.9g    | 炭水化物     | 14.1g   | 77.0g    |
|       | ナトリウム          | 561mg   | 562mg         | ナトリウム    | 764mg          | 765mg    | ナトリウム       | 569mg   | 570mg          | ナトリウム    | 607mg   | 608mg    | ナトリウム    | 613mg   | 614mg    |
| カリウム  | 469mg          | 541mg   | カリウム          | 410mg    | 482mg          | カリウム     | 498mg       | 570mg   | カリウム           | 418mg    | 490mg   | カリウム     | 298mg    | 370mg   |          |
| リン    | 78mg           | 155mg   | リン            | 126mg    | 203mg          | リン       | 142mg       | 219mg   | リン             | 110mg    | 187mg   | リン       | 116mg    | 193mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.4g           | 1.4g    | 食塩相当量         | 1.9g     | 1.9g           | 食塩相当量    | 1.4g        | 1.4g    | 食塩相当量          | 1.5g     | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.6g     | 1.6g    |          |
| 昼食    | ★ごはん180g       | 乳麦      | ★ごはん180g      | 卵麦       | ★ごはん180g       | 卵麦       | ★ごはん180g    | 卵麦      | ★ごはん180g       | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼   | 乳麦      | カレイのスパイス揚     | 卵麦       | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め | 卵麦       | 白身魚のムニエル    | 卵麦      | 鶏の柚子胡椒焼        | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | 人参クラッセ         | 麦       | ピーマンソテー       | 卵麦       | 白菜の中華そぼろ煮      | 卵麦       | タルタルソース(小袋) | 卵麦      | 人参クラッセ         | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | 里芋と小松菜のどろみ煮    | 麦       | 天根の柚香煮        | 麦        | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦       | 鶏肉と春雨の中華煮   | 麦       | 里芋のそぼろ煮        | 卵麦       |         |          |          |         |          |
|       | ブロッコリーのペペロンチーノ | 卵麦      | 人参とコーンのツナマヨ和え | 卵麦       | 若芽と油揚げのおひたし    | 麦        | 若芽と油揚げのおひたし | 麦       | 春雨の中華和え        | 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          | 275kcal | 565kcal       | エネルギー    | 297kcal        | 587kcal  | エネルギー       | 293kcal | 583kcal        | エネルギー    | 335kcal | 625kcal  | エネルギー    | 276kcal | 566kcal  |
|       | たんぱく質          | 16.5g   | 21.4g         | たんぱく質    | 16.0g          | 20.9g    | たんぱく質       | 12.2g   | 17.1g          | たんぱく質    | 18.0g   | 22.9g    | たんぱく質    | 16.5g   | 21.4g    |
|       | 脂質             | 15.0g   | 15.7g         | 脂質       | 16.0g          | 16.7g    | 脂質          | 22.2g   | 22.9g          | 脂質       | 15.7g   | 16.4g    | 脂質       | 14.0g   | 14.7g    |
|       | 炭水化物           | 17.2g   | 80.1g         | 炭水化物     | 22.3g          | 85.2g    | 炭水化物        | 9.7g    | 72.6g          | 炭水化物     | 28.4g   | 91.3g    | 炭水化物     | 19.1g   | 82.0g    |
| ナトリウム | 717mg          | 718mg   | ナトリウム         | 664mg    | 665mg          | ナトリウム    | 661mg       | 662mg   | ナトリウム          | 538mg    | 539mg   | ナトリウム    | 665mg    | 666mg   |          |
| カリウム  | 532mg          | 604mg   | カリウム          | 519mg    | 591mg          | カリウム     | 440mg       | 512mg   | カリウム           | 486mg    | 558mg   | カリウム     | 445mg    | 517mg   |          |
| リン    | 93mg           | 170mg   | リン            | 174mg    | 251mg          | リン       | 157mg       | 234mg   | リン             | 256mg    | 333mg   | リン       | 72mg     | 149mg   |          |
| 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          | 1.4g     | 1.4g    | 食塩相当量    | 1.7g     | 1.7g    |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶)150g     |         | ◎みかん(缶)150g   |          | ◎黄桃(缶)150g     |          | ◎バナナ(缶)150g |         | ◎黄桃(缶)150g     |          |         |          |          |         |          |
|       | ★ごはん180g       | 麦       | ★ごはん180g      | 麦        | ★ごはん180g       | 麦        | ★ごはん180g    | 麦       | ★ごはん180g       | 麦        |         |          |          |         |          |
|       | ホッケの磯辺焼        | 麦       | 豚ロースの玉ねぎソテー   | 麦        | サワラの味噌煮        | 麦        | 煮込みタンツリーチキン | 卵麦      | 鶏のトマトバジルソース    | 麦        |         |          |          |         |          |
|       | インゲンソテー        | 麦       | 揚げと人参の煮びたし    | 麦        | 菜の花            | 麦        | キャベツソテー     | 卵麦      | 揚げでアスパラ        | 麦        |         |          |          |         |          |
|       | 切干大根の韓国風炒め     | 麦       | 若芽の酢味噌和え      | 麦        | 金時豆煮           | 麦        | 大豆とごぼうの煮物   | 麦       | 高菜と大根の煮物       | 麦        |         |          |          |         |          |
|       | ミックスマカロニサラダ    | 卵麦      |               |          | フレンチマカロニ       | 卵麦       | 切干と人参のハリハリ  | 麦       | 白菜のスープ煮        | 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          | 272kcal | 562kcal       | エネルギー    | 253kcal        | 543kcal  | エネルギー       | 323kcal | 613kcal        | エネルギー    | 315kcal | 605kcal  |          |         |          |
|       | たんぱく質          | 16.6g   | 21.5g         | たんぱく質    | 13.4g          | 18.3g    | たんぱく質       | 17.0g   | 21.9g          | たんぱく質    | 15.7g   | 20.6g    | たんぱく質    | 13.5g   | 18.4g    |
|       | 脂質             | 15.4g   | 16.1g         | 脂質       | 15.9g          | 16.6g    | 脂質          | 13.8g   | 14.5g          | 脂質       | 15.2g   | 15.9g    | 脂質       | 23.0g   | 23.7g    |
| 炭水化物  | 14.5g          | 77.4g   | 炭水化物          | 14.1g    | 77.0g          | 炭水化物     | 30.9g       | 93.8g   | 炭水化物           | 21.3g    | 84.2g   | 炭水化物     | 11.6g    | 74.5g   |          |
| ナトリウム | 684mg          | 685mg   | ナトリウム         | 659mg    | 660mg          | ナトリウム    | 705mg       | 706mg   | ナトリウム          | 546mg    | 547mg   | ナトリウム    | 666mg    | 667mg   |          |
| カリウム  | 471mg          | 543mg   | カリウム          | 406mg    | 478mg          | カリウム     | 520mg       | 592mg   | カリウム           | 731mg    | 803mg   | カリウム     | 466mg    | 538mg   |          |
| リン    | 211mg          | 288mg   | リン            | 191mg    | 268mg          | リン       | 213mg       | 290mg   | リン             | 186mg    | 263mg   | リン       | 204mg    | 281mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.7g           | 1.7g    | 食塩相当量         | 1.7g     | 1.7g           | 食塩相当量    | 1.8g        | 1.8g    | 食塩相当量          | 1.4g     | 1.4g    | 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          | 779kcal | 1649kcal      | エネルギー    | 801kcal        | 1671kcal | エネルギー       | 792kcal | 1662kcal       | エネルギー    | 840kcal | 1710kcal | エネルギー    | 756kcal | 1626kcal |
|       | たんぱく質          | 39.2g   | 53.9g         | たんぱく質    | 39.4g          | 54.1g    | たんぱく質       | 40.0g   | 54.7g          | たんぱく質    | 42.0g   | 56.7g    | たんぱく質    | 39.2g   | 53.9g    |
|       | 脂質             | 46.0g   | 48.1g         | 脂質       | 47.3g          | 49.4g    | 脂質          | 44.7g   | 46.8g          | 脂質       | 41.8g   | 43.9g    | 脂質       | 44.1g   | 46.2g    |
|       | 炭水化物           | 50.2g   | 238.9g        | 炭水化物     | 53.8g          | 242.5g   | 炭水化物        | 55.1g   | 243.8g         | 炭水化物     | 71.7g   | 260.4g   | 炭水化物     | 44.8g   | 233.5g   |
|       | ナトリウム          | 1962mg  | 1965mg        | ナトリウム    | 2087mg         | 2090mg   | ナトリウム       | 1935mg  | 1938mg         | ナトリウム    | 1691mg  | 1694mg   | ナトリウム    | 1944mg  | 1947mg   |
|       | カリウム           | 1472mg  | 1688mg        | カリウム     | 1335mg         | 1551mg   | カリウム        | 1458mg  | 1674mg         | カリウム     | 1635mg  | 1851mg   | カリウム     | 1209mg  | 1425mg   |
|       | リン             | 382mg   | 613mg         | リン       | 491mg          | 722mg    | リン          | 512mg   | 743mg          | リン       | 552mg   | 783mg    | リン       | 392mg   | 623mg    |
|       | 食塩相当量          | 4.9g    | 4.9g          | 食塩相当量    | 5.3g           | 5.3g     | 食塩相当量       | 4.9g    | 4.9g           | 食塩相当量    | 4.3g    | 4.3g     | 食塩相当量    | 5.0g    | 5.0g     |
|       | 合計(間食込)        | エネルギー   | 907kcal       | 1777kcal | エネルギー          | 897kcal  | 1767kcal    | エネルギー   | 920kcal        | 1790kcal | エネルギー   | 966kcal  | 1836kcal | エネルギー   | 884kcal  |
| たんぱく質 |                | 40.0g   | 54.7g         | たんぱく質    | 40.2g          | 54.9g    | たんぱく質       | 40.8g   | 55.5g          | たんぱく質    | 42.6g   | 57.3g    | たんぱく質    | 40.0g   | 54.7g    |
| 脂質    |                | 46.2g   | 48.3g         | 脂質       | 47.5g          | 49.6g    | 脂質          | 44.9g   | 47.0g          | 脂質       | 42.0g   | 44.1g    | 脂質       | 44.3g   | 46.4g    |
| 炭水化物  |                | 81.1g   | 269.8g        | 炭水化物     | 76.8g          | 265.5g   | 炭水化物        | 86.0g   | 274.7g         | 炭水化物     | 102.2g  | 290.9g   | 炭水化物     | 75.7g   | 264.4g   |
| ナトリウム |                | 1968mg  | 1971mg        | ナトリウム    | 2093mg         | 2096mg   | ナトリウム       | 1941mg  | 1944mg         | ナトリウム    | 1693mg  | 1696mg   | ナトリウム    | 1950mg  | 1953mg   |
| カリウム  |                | 1592mg  | 1808mg        | カリウム     | 1448mg         | 1664mg   | カリウム        | 1578mg  | 1794mg         | カリウム     | 1749mg  | 1965mg   | カリウム     | 1329mg  | 1545mg   |
| リン    |                | 396mg   | 627mg         | リン       | 503mg          | 734mg    | リン          | 526mg   | 757mg          | リン       | 558mg   | 789mg    | リン       | 406mg   | 637mg    |
| 食塩相当量 |                | 4.9g    | 4.9g          | 食塩相当量    | 5.3g           | 5.3g     | 食塩相当量       | 4.9g    | 4.9g           | 食塩相当量    | 4.3g    | 4.3g     | 食塩相当量    | 5.0g    | 5.0g     |

※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

|        | 4月6日(月)  |  | 4月7日(火)   |     | 4月8日(水)  |   | 4月9日(木)   |  | 4月10日(金)  |     |  |   |     |  |
|--------|--|--|---|-----|--|---|---|--|---|-----|--|---|-----|--|
| 朝<br>食 | ★やわらかごはん180g<br>肉団子と白菜の煮物<br>ふきと人参の甘露煮<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>★味噌汁            |  | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>野菜とハムの玉子炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>切干と若芽のごま和え<br>★味噌汁                          |     | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>鶏大豆<br>中華うま煮<br>一夜漬(白菜昆布)<br>★味噌汁                                       |   | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>寄せ豆腐のうすあん<br>白菜ときのこの煮物<br>若芽と油揚げのおひたし<br>★味噌汁                 |  | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>オクラとめかぶの三杯酢<br>★味噌汁                  |     |  |   |     |  |
|        | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 98kcal<br>たんぱく質 4.2g<br>脂質 3.1g<br>炭水化物 14.1g<br>ナトリウム 588mg<br>食塩相当量 1.5g     | フルセット<br>エネルギー 363kcal<br>たんぱく質 10.1g<br>脂質 4.0g<br>炭水化物 70.5g<br>ナトリウム 1054mg<br>食塩相当量 2.7g    | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 128kcal<br>たんぱく質 6.1g<br>脂質 7.3g<br>炭水化物 11.9g<br>ナトリウム 618mg<br>食塩相当量 1.6g    | フルセット<br>エネルギー 395kcal<br>たんぱく質 11.7g<br>脂質 8.2g<br>炭水化物 68.7g<br>ナトリウム 1060mg<br>食塩相当量 2.7g    | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 133kcal<br>たんぱく質 8.8g<br>脂質 5.6g<br>炭水化物 11.9g<br>ナトリウム 564mg<br>食塩相当量 1.4g    | フルセット<br>エネルギー 415kcal<br>たんぱく質 15.3g<br>脂質 7.3g<br>炭水化物 69.5g<br>ナトリウム 1006mg<br>食塩相当量 2.6g    | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 143kcal<br>たんぱく質 6.1g<br>脂質 8.6g<br>炭水化物 11.3g<br>ナトリウム 728mg<br>食塩相当量 1.9g    | フルセット<br>エネルギー 420kcal<br>たんぱく質 12.4g<br>脂質 9.6g<br>炭水化物 69.4g<br>ナトリウム 1169mg<br>食塩相当量 3.0g    | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 133kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 7.3g<br>炭水化物 13.0g<br>ナトリウム 626mg<br>食塩相当量 1.6g    |
| 昼<br>食 | ★やわらかごはん180g<br>ホイコーロー<br>揚ナスの煮物<br>菜の花の菜種和え<br>★味噌汁                       |  | ★やわらかごはん180g<br>麦落<br>鶏の甘酢煮<br>キャベツソテー<br>白菜とミンチの中華炒め<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁               |     | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>白身魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>ナスの挽肉炒め<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁                           |   | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>塩枝豆<br>豚肉のチリソース炒め<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁 |  | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>オニオンソースハンバーグ<br>チンゲン菜ソテー<br>五目炒め煮<br>バンバンジーサラダ<br>★味噌汁                    |     |  |   |     |  |
|        | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 273kcal<br>たんぱく質 14.6g<br>脂質 16.2g<br>炭水化物 18.0g<br>ナトリウム 941mg<br>食塩相当量 2.4g  | フルセット<br>エネルギー 547kcal<br>たんぱく質 20.6g<br>脂質 17.2g<br>炭水化物 75.7g<br>ナトリウム 1383mg<br>食塩相当量 3.5g   | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 218kcal<br>たんぱく質 14.0g<br>脂質 9.9g<br>炭水化物 17.3g<br>ナトリウム 916mg<br>食塩相当量 2.3g   | フルセット<br>エネルギー 489kcal<br>たんぱく質 19.8g<br>脂質 10.8g<br>炭水化物 74.5g<br>ナトリウム 1359mg<br>食塩相当量 3.5g   | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 213kcal<br>たんぱく質 14.5g<br>脂質 7.3g<br>炭水化物 22.5g<br>ナトリウム 892mg<br>食塩相当量 2.3g   | フルセット<br>エネルギー 478kcal<br>たんぱく質 20.2g<br>脂質 8.2g<br>炭水化物 78.5g<br>ナトリウム 1358mg<br>食塩相当量 3.5g    | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 216kcal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 18.5g<br>ナトリウム 767mg<br>食塩相当量 2.0g  | フルセット<br>エネルギー 492kcal<br>たんぱく質 18.9g<br>脂質 11.8g<br>炭水化物 74.9g<br>ナトリウム 1208mg<br>食塩相当量 3.1g   | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 205kcal<br>たんぱく質 12.8g<br>脂質 7.1g<br>炭水化物 19.5g<br>ナトリウム 770mg<br>食塩相当量 2.0g   |
| 夕<br>食 | ★やわらかごはん180g<br>アジの幽庵焼<br>人参のきんぴら<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え<br>★味噌汁 |  | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参煮<br>豚バラと蓮根の甘辛煮<br>梅和えスパゲティ<br>★味噌汁                   |     | ★やわらかごはん180g<br>乳麦<br>豚肉のジンギスカン風<br>ツナあつさり煮<br>じゃが芋と枝豆のおかかマヨ<br>★味噌汁                           |   | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>パスタのサラダ<br>★味噌汁               |  | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>ブリのごま焼<br>ピーマンのおかか和え<br>麩の野菜あんかけ<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁                     |     |  |   |     |  |
|        | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 267kcal<br>たんぱく質 15.1g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 19.1g<br>ナトリウム 888mg<br>食塩相当量 2.3g  | フルセット<br>エネルギー 533kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>脂質 14.3g<br>炭水化物 75.1g<br>ナトリウム 1330mg<br>食塩相当量 3.4g   | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 301kcal<br>たんぱく質 9.6g<br>脂質 16.1g<br>炭水化物 28.5g<br>ナトリウム 927mg<br>食塩相当量 2.4g   | フルセット<br>エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 15.9g<br>脂質 17.1g<br>炭水化物 85.7g<br>ナトリウム 1368mg<br>食塩相当量 3.5g   | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 280kcal<br>たんぱく質 11.6g<br>脂質 16.4g<br>炭水化物 20.0g<br>ナトリウム 786mg<br>食塩相当量 2.0g  | フルセット<br>エネルギー 553kcal<br>たんぱく質 17.5g<br>脂質 17.4g<br>炭水化物 77.8g<br>ナトリウム 1231mg<br>食塩相当量 3.1g   | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 231kcal<br>たんぱく質 10.0g<br>脂質 11.0g<br>炭水化物 22.6g<br>ナトリウム 895mg<br>食塩相当量 2.3g  | フルセット<br>エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 15.7g<br>脂質 11.9g<br>炭水化物 79.0g<br>ナトリウム 1337mg<br>食塩相当量 3.4g   | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 257kcal<br>たんぱく質 14.5g<br>脂質 16.3g<br>炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 756mg<br>食塩相当量 1.9g  |
| 合<br>計 | ★やわらかごはん180g<br>肉団子と白菜の煮物<br>ふきと人参の甘露煮<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>★味噌汁            |  | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>野菜とハムの玉子炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>切干と若芽のごま和え<br>★味噌汁                          |     | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>鶏大豆<br>中華うま煮<br>一夜漬(白菜昆布)<br>★味噌汁                                       |   | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>寄せ豆腐のうすあん<br>白菜ときのこの煮物<br>若芽と油揚げのおひたし<br>★味噌汁                 |  | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>オクラとめかぶの三杯酢<br>★味噌汁                  |     |  |   |     |  |
|        | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 638kcal<br>たんぱく質 33.9g<br>脂質 32.7g<br>炭水化物 51.2g<br>ナトリウム 2417mg<br>食塩相当量 6.2g | フルセット<br>エネルギー 1443kcal<br>たんぱく質 51.4g<br>脂質 35.5g<br>炭水化物 221.3g<br>ナトリウム 3767mg<br>食塩相当量 9.6g | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 647kcal<br>たんぱく質 29.7g<br>脂質 33.3g<br>炭水化物 57.7g<br>ナトリウム 2461mg<br>食塩相当量 6.3g | フルセット<br>エネルギー 1457kcal<br>たんぱく質 47.4g<br>脂質 36.1g<br>炭水化物 228.9g<br>ナトリウム 3787mg<br>食塩相当量 9.7g | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 626kcal<br>たんぱく質 34.9g<br>脂質 29.3g<br>炭水化物 54.4g<br>ナトリウム 2242mg<br>食塩相当量 5.7g | フルセット<br>エネルギー 1446kcal<br>たんぱく質 53.0g<br>脂質 32.9g<br>炭水化物 225.8g<br>ナトリウム 3595mg<br>食塩相当量 9.2g | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 590kcal<br>たんぱく質 28.6g<br>脂質 29.7g<br>炭水化物 52.4g<br>ナトリウム 2390mg<br>食塩相当量 6.2g | フルセット<br>エネルギー 1409kcal<br>たんぱく質 47.0g<br>脂質 33.3g<br>炭水化物 223.3g<br>ナトリウム 3714mg<br>食塩相当量 9.5g | 栄養価 | おかずセット<br>エネルギー 595kcal<br>たんぱく質 31.7g<br>脂質 30.7g<br>炭水化物 44.7g<br>ナトリウム 2152mg<br>食塩相当量 5.5g |

★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

|        | 4月6日(月)       |                | 4月7日(火)         |                 | 4月8日(水)       |               | 4月9日(木)         |                 | 4月10日(金)        |                 |         |          |
|--------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|----------|
| 朝<br>食 | ★全粥240g       | 卵乳麦            | ★全粥240g         | 卵乳麦             | ★全粥240g       | 卵乳麦           | ★全粥240g         | 卵乳麦             | ★全粥240g         | 卵乳麦             |         |          |
|        | 肉団子と白菜の煮物     | 野菜とハムの玉子炒め     | 鶏大豆             | 鶏大豆             | 寄せ豆腐のうすあん     | 寄せ豆腐のうすあん     | キャベツと豚肉のカキソース炒め | キャベツと豚肉のカキソース炒め | キャベツと豚肉のカキソース炒め | キャベツと豚肉のカキソース炒め |         |          |
|        | ふきと人参の甘露煮     | ぜんまいとミンチの煮物    | 中華うま煮           | 中華うま煮           | 白菜ときのこの煮物     | 白菜ときのこの煮物     | コンニャクとごぼうのきんぴら  | コンニャクとごぼうのきんぴら  | コンニャクとごぼうのきんぴら  | コンニャクとごぼうのきんぴら  |         |          |
|        | きくらげとこんにゃくの佃煮 | 切干と若芽のごま和え     | 一夜漬(白菜昆布)       | 一夜漬(白菜昆布)       | 若芽と油揚げのおひたし   | 若芽と油揚げのおひたし   | オクラとめかぶの三杯酢     | オクラとめかぶの三杯酢     | オクラとめかぶの三杯酢     | オクラとめかぶの三杯酢     |         |          |
|        | ★味噌汁          | ★味噌汁           | ★味噌汁            | ★味噌汁            | ★味噌汁          | ★味噌汁          | ★味噌汁            | ★味噌汁            | ★味噌汁            | ★味噌汁            |         |          |
| 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  | 98kcal        | 257kcal        | エネルギー           | 128kcal         | 287kcal       | エネルギー         | 133kcal         | 292kcal         | エネルギー           | 143kcal         | 302kcal |          |
| 蛋白質    | 4.2g          | 7.9g           | 蛋白質             | 6.1g            | 9.8g          | 蛋白質           | 8.8g            | 12.5g           | 蛋白質             | 6.1g            | 9.8g    |          |
| 脂質     | 3.1g          | 3.8g           | 脂質              | 7.3g            | 8.0g          | 脂質            | 5.6g            | 6.3g            | 脂質              | 8.6g            | 9.3g    |          |
| 炭水化物   | 14.1g         | 47.1g          | 炭水化物            | 11.9g           | 44.9g         | 炭水化物          | 11.9g           | 44.9g           | 炭水化物            | 11.3g           | 44.3g   |          |
| ナトリウム  | 588mg         | 1028mg         | ナトリウム           | 618mg           | 1058mg        | ナトリウム         | 564mg           | 1004mg          | ナトリウム           | 728mg           | 1168mg  |          |
| 食塩相当量  | 1.5g          | 2.6g           | 食塩相当量           | 1.6g            | 2.7g          | 食塩相当量         | 1.4g            | 2.6g            | 食塩相当量           | 1.9g            | 3.0g    |          |
| 昼<br>食 | ★全粥240g       | 麦落             | ★全粥240g         | 麦落              | ★全粥240g       | 麦落            | ★全粥240g         | 麦落              | ★全粥240g         | 麦落              |         |          |
|        | ホイコーロー        | 揚ナスの煮物         | 鶏の甘酢煮           | 鶏の甘酢煮           | 白身魚のみぞれ煮      | 白身魚のみぞれ煮      | 鶏の天ぷら           | 鶏の天ぷら           | オニオンソースハンバーグ    | オニオンソースハンバーグ    |         |          |
|        | 揚ナスの煮物        | 菜の花の菜種和え       | キャベツソテー         | キャベツソテー         | ナスの花          | ナスの花          | 天ぷらのタレ          | 天ぷらのタレ          | チンゲン菜ソテー        | チンゲン菜ソテー        |         |          |
|        | 菜の花の菜種和え      | ★味噌汁           | 白菜とミンチの中華炒め     | 白菜とミンチの中華炒め     | ナスの挽肉炒め       | ナスの挽肉炒め       | 塩枝豆             | 塩枝豆             | 五目炒め煮           | 五目炒め煮           |         |          |
|        | ★味噌汁          | ★味噌汁           | カブラワラのピーナッツ味噌和え | カブラワラのピーナッツ味噌和え | 人参と春雨のサラダ     | 人参と春雨のサラダ     | 豚肉のチリソース炒め      | 豚肉のチリソース炒め      | バンバンジーサラダ       | バンバンジーサラダ       |         |          |
| 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  | 273kcal       | 432kcal        | エネルギー           | 218kcal         | 377kcal       | エネルギー         | 213kcal         | 372kcal         | エネルギー           | 216kcal         | 375kcal |          |
| 蛋白質    | 14.6g         | 18.3g          | 蛋白質             | 14.0g           | 17.7g         | 蛋白質           | 14.5g           | 18.2g           | 蛋白質             | 12.5g           | 16.2g   |          |
| 脂質     | 16.2g         | 16.9g          | 脂質              | 9.9g            | 10.6g         | 脂質            | 7.3g            | 8.0g            | 脂質              | 10.1g           | 10.8g   |          |
| 炭水化物   | 18.0g         | 51.0g          | 炭水化物            | 17.3g           | 50.3g         | 炭水化物          | 22.5g           | 55.5g           | 炭水化物            | 18.5g           | 51.5g   |          |
| ナトリウム  | 941mg         | 1381mg         | ナトリウム           | 916mg           | 1356mg        | ナトリウム         | 892mg           | 1332mg          | ナトリウム           | 767mg           | 1207mg  |          |
| 食塩相当量  | 2.4g          | 3.5g           | 食塩相当量           | 2.3g            | 3.4g          | 食塩相当量         | 2.3g            | 3.4g            | 食塩相当量           | 2.0g            | 3.1g    |          |
| 夕<br>食 | ★全粥240g       | 麦              | ★全粥240g         | 麦               | ★全粥240g       | 麦             | ★全粥240g         | 麦               | ★全粥240g         | 麦               |         |          |
|        | アジの幽庵焼        | 人参のきんぴら        | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 豚肉のジンギスカン風    | 豚肉のジンギスカン風    | 根菜と肉団子の和風生姜スープ  | 根菜と肉団子の和風生姜スープ  | ブリのごま焼          | ブリのごま焼          |         |          |
|        | 人参のきんぴら       | 春雨とツナのピリ辛炒め    | 人参煮             | 人参煮             | ツナあっさり煮       | ツナあっさり煮       | 鶏ミンチと小松菜の煮物     | 鶏ミンチと小松菜の煮物     | ピーマンのおかか和え      | ピーマンのおかか和え      |         |          |
|        | 春雨とツナのピリ辛炒め   | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 豚バラと蓮根の甘辛煮      | 豚バラと蓮根の甘辛煮      | じゃが芋と枝豆のおかかマヨ | じゃが芋と枝豆のおかかマヨ | パスタのサラダ         | パスタのサラダ         | 麩の野菜あんかけ        | 麩の野菜あんかけ        |         |          |
|        | ★味噌汁          | ★味噌汁           | 梅和えスパゲティ        | 梅和えスパゲティ        | ★味噌汁          | ★味噌汁          | ★味噌汁            | ★味噌汁            | 青菜のわさび和え        | 青菜のわさび和え        |         |          |
| 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  | 267kcal       | 426kcal        | エネルギー           | 301kcal         | 460kcal       | エネルギー         | 280kcal         | 439kcal         | エネルギー           | 231kcal         | 390kcal |          |
| 蛋白質    | 15.1g         | 18.8g          | 蛋白質             | 9.6g            | 13.3g         | 蛋白質           | 11.6g           | 15.3g           | 蛋白質             | 10.0g           | 13.7g   |          |
| 脂質     | 13.4g         | 14.1g          | 脂質              | 16.1g           | 16.8g         | 脂質            | 16.4g           | 17.1g           | 脂質              | 11.0g           | 11.7g   |          |
| 炭水化物   | 19.1g         | 52.1g          | 炭水化物            | 28.5g           | 61.5g         | 炭水化物          | 20.0g           | 53.0g           | 炭水化物            | 22.6g           | 55.6g   |          |
| ナトリウム  | 888mg         | 1328mg         | ナトリウム           | 927mg           | 1367mg        | ナトリウム         | 786mg           | 1226mg          | ナトリウム           | 895mg           | 1335mg  |          |
| 食塩相当量  | 2.3g          | 3.4g           | 食塩相当量           | 2.4g            | 3.5g          | 食塩相当量         | 2.0g            | 3.1g            | 食塩相当量           | 2.3g            | 3.4g    |          |
| 合<br>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           | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    |
|        | エネルギー         | 638kcal        | 1115kcal        | エネルギー           | 647kcal       | 1124kcal      | エネルギー           | 626kcal         | 1103kcal        | エネルギー           | 590kcal | 1067kcal |
|        | 蛋白質           | 33.9g          | 45.0g           | 蛋白質             | 29.7g         | 40.8g         | 蛋白質             | 34.9g           | 46.0g           | 蛋白質             | 28.6g   | 39.7g    |
|        | 脂質            | 32.7g          | 34.8g           | 脂質              | 33.3g         | 35.4g         | 脂質              | 29.3g           | 31.4g           | 脂質              | 29.7g   | 31.8g    |
|        | 炭水化物          | 51.2g          | 150.2g          | 炭水化物            | 57.7g         | 156.7g        | 炭水化物            | 54.4g           | 153.4g          | 炭水化物            | 52.4g   | 151.4g   |
| ナトリウム  | 2417mg        | 3737mg         | ナトリウム           | 2461mg          | 3781mg        | ナトリウム         | 2242mg          | 3562mg          | ナトリウム           | 2390mg          | 3710mg  |          |
| 食塩相当量  | 6.2g          | 9.5g           | 食塩相当量           | 6.3g            | 9.6g          | 食塩相当量         | 5.7g            | 9.1g            | 食塩相当量           | 6.2g            | 9.5g    |          |

★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る事が出来ます。

# 「ムース食」 週間献立表

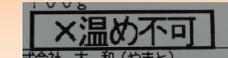
|           |             | 4月6日(月)    |              | 4月7日(火)  |             | 4月8日(水)   |               | 4月9日(木)   |           | 4月10日(金)   |         |          |
|-----------|-------------|------------|--------------|----------|-------------|-----------|---------------|-----------|-----------|------------|---------|----------|
| 朝         | ★全粥240g     | ★全粥240g    |              | ★全粥240g  |             | ★全粥240g   |               | ★全粥240g   |           | ★全粥240g    |         |          |
|           | フロッキーと鶏肉の煮物 | 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          |         |          |
| 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     | 栄養価        | おかずセット  | フルセット    |
|           | エネルギー       | 124kcal    | 298kcal      | エネルギー    | 87kcal      | 261kcal   | エネルギー         | 105kcal   | 279kcal   | エネルギー      | 103kcal | 277kcal  |
|           | たんぱく質       | 3.9g       | 7.7g         | たんぱく質    | 2.6g        | 6.4g      | たんぱく質         | 2.6g      | 6.4g      | たんぱく質      | 2.9g    | 6.7g     |
|           | 脂質          | 7.2g       | 7.9g         | 脂質       | 3.3g        | 4.0g      | 脂質            | 4.8g      | 5.5g      | 脂質         | 4.2g    | 4.9g     |
|           | 炭水化物        | 9.9g       | 48.3g        | 炭水化物     | 12.6g       | 51.0g     | 炭水化物          | 13.3g     | 51.7g     | 炭水化物       | 13.0g   | 51.4g    |
|           | ナトリウム       | 492mg      | 1015mg       | ナトリウム    | 561mg       | 1084mg    | ナトリウム         | 584mg     | 1107mg    | ナトリウム      | 462mg   | 985mg    |
|           | 食塩相当量       | 1.3g       | 2.6g         | 食塩相当量    | 1.4g        | 2.8g      | 食塩相当量         | 1.5g      | 2.8g      | 食塩相当量      | 1.2g    | 2.5g     |
|           | 昼           | ★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       | ハムとフロッキーのマリーネ | 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       |          |
| 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     |             | 149kcal    | 323kcal      | エネルギー    | 213kcal     | 387kcal   | エネルギー         | 170kcal   | 344kcal   | エネルギー      | 193kcal | 367kcal  |
| たんぱく質     |             | 3.3g       | 7.1g         | たんぱく質    | 6.0g        | 9.8g      | たんぱく質         | 8.9g      | 12.7g     | たんぱく質      | 8.4g    | 12.2g    |
| 脂質        |             | 6.4g       | 7.1g         | 脂質       | 12.7g       | 13.4g     | 脂質            | 7.2g      | 7.9g      | 脂質         | 9.6g    | 10.3g    |
| 炭水化物      |             | 19.4g      | 57.8g        | 炭水化物     | 18.7g       | 57.1g     | 炭水化物          | 17.3g     | 55.7g     | 炭水化物       | 17.5g   | 55.9g    |
| ナトリウム     | 836mg       | 1359mg     | ナトリウム        | 794mg    | 1317mg      | ナトリウム     | 927mg         | 1450mg    | ナトリウム     | 809mg      | 1332mg  |          |
| 食塩相当量     | 2.1g        | 3.5g       | 食塩相当量        | 2.0g     | 3.3g        | 食塩相当量     | 2.4g          | 3.7g      | 食塩相当量     | 2.1g       | 3.4g    |          |
| 夕         | ★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       |          |
|           | 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       | 161kcal    | 335kcal      | エネルギー    | 193kcal     | 367kcal   | エネルギー         | 283kcal   | 457kcal   | エネルギー      | 208kcal | 382kcal  |
|           | たんぱく質       | 6.1g       | 9.9g         | たんぱく質    | 9.4g        | 13.2g     | たんぱく質         | 4.5g      | 8.3g      | たんぱく質      | 6.9g    | 10.7g    |
|           | 脂質          | 7.0g       | 7.7g         | 脂質       | 7.2g        | 7.9g      | 脂質            | 20.1g     | 20.8g     | 脂質         | 11.9g   | 12.6g    |
|           | 炭水化物        | 19.7g      | 58.1g        | 炭水化物     | 24.5g       | 62.9g     | 炭水化物          | 20.4g     | 58.8g     | 炭水化物       | 17.8g   | 56.2g    |
| ナトリウム     | 822mg       | 1345mg     | ナトリウム        | 647mg    | 1170mg      | ナトリウム     | 804mg         | 1327mg    | ナトリウム     | 871mg      | 1394mg  |          |
| 食塩相当量     | 2.1g        | 3.4g       | 食塩相当量        | 1.6g     | 3.0g        | 食塩相当量     | 2.0g          | 3.4g      | 食塩相当量     | 2.2g       | 3.5g    |          |
| 合計        | 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     | 栄養価        | おかずセット  | フルセット    |
|           | エネルギー       | 434kcal    | 956kcal      | エネルギー    | 493kcal     | 1015kcal  | エネルギー         | 558kcal   | 1080kcal  | エネルギー      | 504kcal | 1026kcal |
|           | たんぱく質       | 13.3g      | 24.7g        | たんぱく質    | 18.0g       | 29.4g     | たんぱく質         | 16.0g     | 27.4g     | たんぱく質      | 18.2g   | 29.6g    |
|           | 脂質          | 20.6g      | 22.7g        | 脂質       | 23.2g       | 25.3g     | 脂質            | 32.1g     | 34.2g     | 脂質         | 25.7g   | 27.8g    |
|           | 炭水化物        | 49.0g      | 164.2g       | 炭水化物     | 55.8g       | 171.0g    | 炭水化物          | 51.0g     | 166.2g    | 炭水化物       | 48.3g   | 163.5g   |
|           | ナトリウム       | 2150mg     | 3719mg       | ナトリウム    | 2002mg      | 3571mg    | ナトリウム         | 2315mg    | 3884mg    | ナトリウム      | 2142mg  | 3711mg   |
|           | 食塩相当量       | 5.5g       | 9.5g         | 食塩相当量    | 5.0g        | 9.1g      | 食塩相当量         | 5.9g      | 9.9g      | 食塩相当量      | 5.5g    | 9.4g     |

## 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。



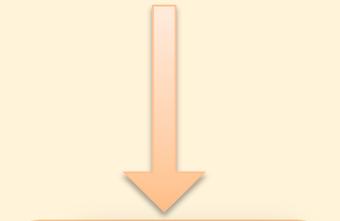
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

★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。