

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 4月13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | | | | | | |
|---------|--------------|------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん150g | 肉団子と白菜の煮物 | ★ごはん150g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん150g | 厚焼玉子 | ★ごはん150g | 豚肉としめじの生姜バター風味 | | | | | |
| | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 卵麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 卵麦 | 和風ポトフ | | | | | |
| | 煮生酢 | 麦 | 煮生酢 | カリフラワーの甘酢漬け | 煮生酢 | 法蓮草ときのこの和え物 | 煮生酢 | キャベツのピーナッツ和え | 煮生酢 | ローソンのオランダ煮 | | | | | |
| | ★味噌汁(若芽・白菜) | | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | | | |
| | 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 | 174kcal | 430kcal | エネルギー | 140kcal | 399kcal | エネルギー | 150kcal | 417kcal | エネルギー | 185kcal | 452kcal | エネルギー | 199kcal | 472kcal | |
| たんぱく質 | 10.3g | 15.5g | たんぱく質 | 8.2g | 13.3g | たんぱく質 | 8.9g | 14.7g | たんぱく質 | 10.3g | 16.2g | たんぱく質 | 5.6g | 11.9g | |
| 脂質 | 8.6g | 9.4g | 脂質 | 4.7g | 6.0g | 脂質 | 7.5g | 9.1g | 脂質 | 8.8g | 9.9g | 脂質 | 13.0g | 14.7g | |
| 炭水化物 | 14.0g | 69.0g | 炭水化物 | 17.8g | 71.8g | 炭水化物 | 12.6g | 67.6g | 炭水化物 | 17.7g | 73.6g | 炭水化物 | 15.5g | 71.3g | |
| ナトリウム | 621mg | 873mg | ナトリウム | 616mg | 781mg | ナトリウム | 772mg | 999mg | ナトリウム | 549mg | 776mg | ナトリウム | 584mg | 810mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 鶏のカレー照煮込み | ★ごはん150g | 揚げ豆腐の南蛮揚げ | ★ごはん150g | 赤魚の幽庵焼 | ★ごはん150g | 豚肉とキャベツのバジルマト炒め | ★ごはん150g | ホッケの磯辺焼 | | | | | |
| | 塩ゆでアスパラ | 麦 | 塩ゆでアスパラ | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | 人参クラッセ | 麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦 | 塩枝豆 | | | | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 麦 | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | もずくの酢の物 | 麦 | 高野豆腐の洋風玉子とじ | | | | | |
| | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | 和風サラダ | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | | | | | |
| | 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 | 215kcal | 469kcal | エネルギー | 237kcal | 494kcal | エネルギー | 189kcal | 449kcal | エネルギー | 199kcal | 455kcal | エネルギー | 216kcal | 475kcal | |
| たんぱく質 | 13.5g | 18.6g | たんぱく質 | 14.0g | 19.0g | たんぱく質 | 13.2g | 18.7g | たんぱく質 | 12.8g | 17.9g | たんぱく質 | 22.4g | 27.6g | |
| 脂質 | 9.7g | 10.5g | 脂質 | 11.6g | 12.4g | 脂質 | 7.9g | 8.9g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 8.6g | 9.9g | |
| 炭水化物 | 18.0g | 72.4g | 炭水化物 | 18.9g | 73.9g | 炭水化物 | 15.4g | 70.4g | 炭水化物 | 17.7g | 72.4g | 炭水化物 | 10.9g | 65.3g | |
| ナトリウム | 906mg | 1054mg | ナトリウム | 684mg | 912mg | ナトリウム | 735mg | 962mg | ナトリウム | 682mg | 829mg | ナトリウム | 760mg | 925mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | まぐちカツ | ★ごはん150g | 豚肉とキャベツの塩おかつ | ★ごはん150g | 照焼チキン | ★ごはん150g | ブリの味噌焼 | ★ごはん150g | クリーム煮込みハンバーグ | | | | | |
| | きのこソテー | 麦 | きのこソテー | 五色煮豆 | 麦 | チンゲン菜ソテー | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | | | | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 鶏肉と小松菜煮 | 若芽と蒲鉾の和え物 | 麦 | 野菜のバジルチーズ焼き | 麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | オクラの柚子胡椒和え | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | ★味噌汁(切干・なめこ) | | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★味噌汁(若芽・揚げ) | | ★味噌汁(ひじき・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 | 241kcal | 507kcal | エネルギー | 271kcal | 526kcal | エネルギー | 281kcal | 538kcal | エネルギー | 262kcal | 528kcal | エネルギー | 199kcal | 455kcal | |
| たんぱく質 | 17.0g | 22.9g | たんぱく質 | 18.5g | 23.5g | たんぱく質 | 16.9g | 22.2g | たんぱく質 | 17.2g | 23.1g | たんぱく質 | 11.2g | 16.3g | |
| 脂質 | 11.9g | 13.5g | 脂質 | 15.2g | 16.0g | 脂質 | 15.9g | 16.7g | 脂質 | 12.9g | 14.5g | 脂質 | 9.2g | 10.0g | |
| 炭水化物 | 18.2g | 73.1g | 炭水化物 | 15.8g | 70.5g | 炭水化物 | 15.6g | 70.9g | 炭水化物 | 17.4g | 72.4g | 炭水化物 | 16.0g | 70.9g | |
| ナトリウム | 662mg | 888mg | ナトリウム | 802mg | 1028mg | ナトリウム | 627mg | 879mg | ナトリウム | 752mg | 1003mg | ナトリウム | 769mg | 997mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | |
| 合計 | エネルギー | 630kcal | 1406kcal | エネルギー | 648kcal | 1419kcal | エネルギー | 620kcal | 1404kcal | エネルギー | 646kcal | 1435kcal | エネルギー | 614kcal | 1402kcal |
| | たんぱく質 | 40.8g | 57.0g | たんぱく質 | 40.7g | 55.8g | たんぱく質 | 39.0g | 55.6g | たんぱく質 | 40.3g | 57.2g | たんぱく質 | 39.2g | 55.8g |
| | 脂質 | 30.2g | 33.4g | 脂質 | 31.5g | 34.4g | 脂質 | 31.3g | 34.7g | 脂質 | 30.5g | 33.9g | 脂質 | 30.8g | 34.6g |
| | 炭水化物 | 50.2g | 214.5g | 炭水化物 | 52.5g | 216.2g | 炭水化物 | 43.6g | 208.9g | 炭水化物 | 52.8g | 218.4g | 炭水化物 | 42.4g | 207.5g |
| | ナトリウム | 2189mg | 2815mg | ナトリウム | 2102mg | 2721mg | ナトリウム | 2134mg | 2840mg | ナトリウム | 1983mg | 2608mg | ナトリウム | 2113mg | 2732mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1613kcal | エネルギー | 845kcal | 1616kcal | エネルギー | 819kcal | 1603kcal | エネルギー | 853kcal | 1642kcal | エネルギー | 815kcal | 1603kcal |
| | たんぱく質 | 46.9g | 63.1g | たんぱく質 | 48.4g | 63.5g | たんぱく質 | 46.9g | 63.5g | たんぱく質 | 46.4g | 63.3g | たんぱく質 | 46.6g | 63.2g |
| | 脂質 | 37.3g | 40.5g | 脂質 | 38.5g | 41.4g | 脂質 | 38.3g | 41.7g | 脂質 | 37.6g | 41.0g | 脂質 | 37.8g | 41.6g |
| | 炭水化物 | 82.1g | 246.4g | 炭水化物 | 80.3g | 244.0g | 炭水化物 | 71.8g | 237.1g | 炭水化物 | 84.7g | 250.3g | 炭水化物 | 71.3g | 236.4g |
| | ナトリウム | 2263mg | 2889mg | ナトリウム | 2178mg | 2797mg | ナトリウム | 2210mg | 2916mg | ナトリウム | 2057mg | 2682mg | ナトリウム | 2190mg | 2809mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | |

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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

| | 4月13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | | | |
|---------|---------------|------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|-----------------|-------------|----------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん120g | 肉団子と白菜の煮物 | ★ごはん120g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん120g | 厚焼き玉子 | ★ごはん120g | 豚肉としめじの生姜バター風味 | | |
| | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | | |
| | ブロコリーの玉子とじ | 小麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 小麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 小麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 小麦 | 和風ポトフ | 小麦 | | |
| | 煮生酢 | 小麦 | カリフラワーの甘酢漬け | 小麦 | 法蓮草ときのこの和え物 | 小麦 | キャベツのピーナッツ和え | 小麦 | ロナスのオランダ煮 | 小麦 | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 174kcal | 367kcal | エネルギー | 140kcal | 333kcal | エネルギー | 150kcal | 343kcal | エネルギー | 185kcal | 378kcal |
| | たんぱく質 | 10.3g | 13.6g | たんぱく質 | 8.2g | 11.5g | たんぱく質 | 8.9g | 12.2g | たんぱく質 | 10.3g | 13.6g |
| | 脂質 | 8.6g | 9.1g | 脂質 | 4.7g | 5.2g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 8.8g | 9.3g |
| | 炭水化物 | 14.0g | 55.9g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 12.6g | 54.5g | 炭水化物 | 17.7g | 59.6g |
| | ナトリウム | 621mg | 622mg | ナトリウム | 616mg | 617mg | ナトリウム | 772mg | 773mg | ナトリウム | 549mg | 550mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 鶏のカレー照煮込み | ★ごはん120g | 揚げ豆腐の南蛮つけ | ★ごはん120g | 赤魚の幽庵焼 | ★ごはん120g | 豚肉とキャベツのバジルマト炒め | ★ごはん120g | ホッケの磯辺焼 | | |
| | 塩ゆでアスパラ | 小麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 小麦 | 人参クラッセ | 小麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 小麦 | 塩枝豆 | 小麦 | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 小麦 | 鶏肉とオクラの中巻風 | 小麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 小麦 | もずくの酢の物 | 小麦 | 高野豆腐の洋風玉子とじ | 小麦 | | |
| | 三色野菜ナムル | 小麦 | | 小麦 | 和風サラダ | 小麦 | | 小麦 | 菜の花のおひたし | 小麦 | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 237kcal | 430kcal | エネルギー | 189kcal | 382kcal | エネルギー | 199kcal | 392kcal |
| | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g | たんぱく質 | 14.0g | 17.3g | たんぱく質 | 13.2g | 16.5g | たんぱく質 | 12.8g | 16.1g |
| | 脂質 | 9.7g | 10.2g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 7.9g | 8.4g | 脂質 | 8.8g | 9.3g |
| | 炭水化物 | 18.0g | 59.9g | 炭水化物 | 18.9g | 60.8g | 炭水化物 | 15.4g | 57.3g | 炭水化物 | 17.7g | 59.6g |
| | ナトリウム | 906mg | 907mg | ナトリウム | 684mg | 685mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 682mg | 683mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎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 | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | まぐちカツ | ★ごはん120g | 豚肉とキャベツの塩おかか | ★ごはん120g | 照焼チキン | ★ごはん120g | ブリの味噌焼 | ★ごはん120g | クリーム煮込みハンバーグ | | |
| | きのこソテー | 小麦 | 五色煮豆 | 小麦 | チンゲン菜ソテー | 小麦 | 人参のきんぴら | 小麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 小麦 | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 小麦 | 若芽と蒲鉾の和え物 | 小麦 | 野菜のバジルチーズ焼き | 小麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | 小麦 | オクラの柚子胡椒和え | 小麦 | | |
| | キャベツのあっさり昆布和え | 小麦 | | 小麦 | 切干大根としらすの煮物 | 小麦 | 切干と菜の花のおひたし | 小麦 | | 小麦 | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 271kcal | 464kcal | エネルギー | 281kcal | 474kcal | エネルギー | 262kcal | 455kcal |
| | たんぱく質 | 17.0g | 20.3g | たんぱく質 | 18.5g | 21.8g | たんぱく質 | 16.9g | 20.2g | たんぱく質 | 17.2g | 20.5g |
| | 脂質 | 11.9g | 12.4g | 脂質 | 15.2g | 15.7g | 脂質 | 15.9g | 16.4g | 脂質 | 12.9g | 13.4g |
| | 炭水化物 | 18.2g | 60.1g | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 15.6g | 57.5g | 炭水化物 | 17.4g | 59.3g |
| | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 802mg | 803mg | ナトリウム | 627mg | 628mg | ナトリウム | 752mg | 753mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 | 630kcal | 1209kcal | エネルギー | 648kcal | 1227kcal | エネルギー | 620kcal | 1199kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal |
| | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g | たんぱく質 | 40.7g | 50.6g | たんぱく質 | 39.0g | 48.9g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g |
| | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 31.5g | 33.0g | 脂質 | 31.3g | 32.8g | 脂質 | 30.5g | 32.0g |
| | 炭水化物 | 50.2g | 175.9g | 炭水化物 | 52.5g | 178.2g | 炭水化物 | 43.6g | 169.3g | 炭水化物 | 52.8g | 178.5g |
| ナトリウム | 2189mg | 2192mg | ナトリウム | 2102mg | 2105mg | ナトリウム | 2134mg | 2137mg | ナトリウム | 1983mg | 1986mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1416kcal | エネルギー | 845kcal | 1424kcal | エネルギー | 819kcal | 1398kcal | エネルギー | 853kcal | 1432kcal |
| | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 48.4g | 58.3g | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g |
| | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 38.5g | 40.0g | 脂質 | 38.3g | 39.8g | 脂質 | 37.6g | 39.1g |
| | 炭水化物 | 82.1g | 207.8g | 炭水化物 | 80.3g | 206.0g | 炭水化物 | 71.8g | 197.5g | 炭水化物 | 84.7g | 210.4g |
| | ナトリウム | 2263mg | 2266mg | ナトリウム | 2178mg | 2181mg | ナトリウム | 2210mg | 2213mg | ナトリウム | 2057mg | 2060mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 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する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

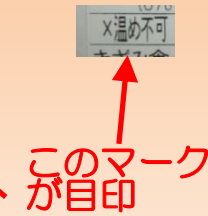


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 4月13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | | | | | | |
|-------|-----------------|----------|--------------|-------|-----------------|----------|---------------|----------|-----------------|-------|----------|----------|-------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 豆腐ステーキ | | 野菜缶がまほこ | | ミニトボールのクリーム煮 | | じゃが芋デミグラスソース | | 白玉焼き | | | | | | |
| | 人参の炒り煮 | | さつま芋の甘露煮 | | キャロットエッグ | | 一ロナスのオランダ煮 | | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | | | | | | |
| | ポテトサラダ | | レインボーサラダ | | キャベツとベーコンの和え物 | | 青菜のわさび和え | | 春雨とソナサラダ | | | | | | |
| | 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 | 276kcal | 519kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal | エネルギー | 278kcal | 521kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal |
| | たんぱく質 | 4.8g | 8.9g | たんぱく質 | 5.4g | 9.5g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 5.0g | 9.1g | たんぱく質 | 9.7g | 13.8g |
| | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 16.7g | 17.3g | 脂質 | 18.7g | 19.3g | 脂質 | 20.7g | 21.3g | 脂質 | 17.7g | 18.3g |
| | 炭水化物 | 19.7g | 72.5g | 炭水化物 | 36.3g | 89.1g | 炭水化物 | 24.6g | 77.4g | 炭水化物 | 20.1g | 72.9g | 炭水化物 | 16.3g | 69.1g |
| | ナトリウム | 537mg | 538mg | ナトリウム | 478mg | 479mg | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 498mg | 499mg | ナトリウム | 350mg | 351mg |
| カリウム | 314mg | 375mg | カリウム | 383mg | 444mg | カリウム | 411mg | 472mg | カリウム | 507mg | 568mg | カリウム | 329mg | 390mg | |
| リン | 67mg | 132mg | リン | 80mg | 145mg | リン | 125mg | 190mg | リン | 81mg | 146mg | リン | 134mg | 199mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 豚肉ときのこのコチュジャン炒め | | オニオンソースハンバーグ | | ★お魚ザンギ | | 豚バラと白菜の味噌煮込み | | 揚げ豆腐の南蛮漬け | | | | | | |
| | かぼちゃのいんどこ煮 | | スパソテー | | コーンソテー | | 竹輪のごま炒め | | スイートおさつ | | | | | | |
| | コーンスライスサラダ | | 業の花のクリーム煮 | | 里芋のおろし揚げ出し | | 明太ポテトサラダ | | ごぼうのごま酢和え | | | | | | |
| | 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 | 364kcal | 607kcal | エネルギー | 307kcal | 550kcal | エネルギー | 381kcal | 624kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 358kcal | 601kcal |
| | たんぱく質 | 8.5g | 12.6g | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g |
| | 脂質 | 24.4g | 25.0g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 23.0g | 23.6g | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 11.8g | 12.4g |
| | 炭水化物 | 26.3g | 79.1g | 炭水化物 | 26.2g | 79.0g | 炭水化物 | 36.2g | 89.0g | 炭水化物 | 23.1g | 75.9g | 炭水化物 | 56.4g | 109.2g |
| | ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 773mg | 773mg | ナトリウム | 857mg | 858mg | ナトリウム | 870mg | 871mg | ナトリウム | 560mg | 561mg |
| カリウム | 562mg | 623mg | カリウム | 437mg | 498mg | カリウム | 361mg | 422mg | カリウム | 528mg | 589mg | カリウム | 671mg | 732mg | |
| リン | 121mg | 186mg | リン | 150mg | 215mg | リン | 111mg | 176mg | リン | 164mg | 229mg | リン | 130mg | 195mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎バナナ(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | | | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 鶏のごまだし煮 | | 豚肉のマヨマスタード炒め | | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | | 白身魚の竜田揚 | | 豚バラとキャベツのスタミナ炒め | | | | | | |
| | 人参グラッセ | | ナスの油炒め | | 人参のきんぴら | | きのこあん | | パスタのクリーム煮 | | | | | | |
| | キャベツの和風カレー煮 | | 大豆と人参の煮物 | | キャベツの麻婆あんかけ | | 赤玉南瓜煮 | | 切干大根のカレーきんぴら | | | | | | |
| | スパマト炒め | | | | ポテトビーンズサラダ | | 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 | 338kcal | 581kcal | エネルギー | 341kcal | 584kcal | エネルギー | 316kcal | 559kcal | エネルギー | 313kcal | 556kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g |
| | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 22.7g | 23.3g | 脂質 | 18.3g | 18.9g | 脂質 | 13.8g | 14.4g | 脂質 | 24.8g | 25.4g |
| 炭水化物 | 34.1g | 86.9g | 炭水化物 | 22.2g | 75.0g | 炭水化物 | 27.9g | 80.7g | 炭水化物 | 33.0g | 85.8g | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g | |
| ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 494mg | 495mg | ナトリウム | 765mg | 766mg | ナトリウム | 614mg | 615mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | |
| カリウム | 391mg | 452mg | カリウム | 777mg | 838mg | カリウム | 499mg | 560mg | カリウム | 656mg | 717mg | カリウム | 391mg | 452mg | |
| リン | 144mg | 209mg | リン | 199mg | 264mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 206mg | 271mg | リン | 122mg | 187mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 鶏のごまだし煮 | | 豚肉のマヨマスタード炒め | | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | | 白身魚の竜田揚 | | 豚バラとキャベツのスタミナ炒め | | | | | | |
| | 人参グラッセ | | ナスの油炒め | | 人参のきんぴら | | きのこあん | | パスタのクリーム煮 | | | | | | |
| | キャベツの和風カレー煮 | | 大豆と人参の煮物 | | キャベツの麻婆あんかけ | | 赤玉南瓜煮 | | 切干大根のカレーきんぴら | | | | | | |
| | スパマト炒め | | | | ポテトビーンズサラダ | | 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 | 338kcal | 581kcal | エネルギー | 341kcal | 584kcal | エネルギー | 316kcal | 559kcal | エネルギー | 313kcal | 556kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g |
| | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 22.7g | 23.3g | 脂質 | 18.3g | 18.9g | 脂質 | 13.8g | 14.4g | 脂質 | 24.8g | 25.4g |
| | 炭水化物 | 34.1g | 86.9g | 炭水化物 | 22.2g | 75.0g | 炭水化物 | 27.9g | 80.7g | 炭水化物 | 33.0g | 85.8g | 炭水化物 | 21.8g | 74.6g |
| ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 494mg | 495mg | ナトリウム | 765mg | 766mg | ナトリウム | 614mg | 615mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | |
| カリウム | 391mg | 452mg | カリウム | 777mg | 838mg | カリウム | 499mg | 560mg | カリウム | 656mg | 717mg | カリウム | 391mg | 452mg | |
| リン | 144mg | 209mg | リン | 199mg | 264mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 206mg | 271mg | リン | 122mg | 187mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 | | | | | |
| | エネルギー | 978kcal | 1707kcal | エネルギー | 970kcal | 1699kcal | エネルギー | 992kcal | 1721kcal | エネルギー | 959kcal | 1688kcal | エネルギー | 978kcal | 1707kcal |
| | たんぱく質 | 26.1g | 38.4g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 24.9g | 37.2g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 26.0g | 38.3g |
| | 脂質 | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 56.3g | 58.1g | 脂質 | 60.0g | 61.8g | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 54.3g | 56.1g |
| | 炭水化物 | 80.1g | 238.5g | 炭水化物 | 84.7g | 243.1g | 炭水化物 | 88.7g | 247.1g | 炭水化物 | 76.2g | 234.6g | 炭水化物 | 94.5g | 252.9g |
| | ナトリウム | 1896mg | 1899mg | ナトリウム | 1744mg | 1747mg | ナトリウム | 2267mg | 2270mg | ナトリウム | 1982mg | 1985mg | ナトリウム | 1552mg | 1555mg |
| | カリウム | 1267mg | 1450mg | カリウム | 1597mg | 1780mg | カリウム | 1271mg | 1454mg | カリウム | 1691mg | 1874mg | カリウム | 1391mg | 1574mg |
| | リン | 332mg | 527mg | リン | 429mg | 624mg | リン | 367mg | 562mg | リン | 451mg | 646mg | リン | 386mg | 581mg |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 3.9g | 3.9g |
| | 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 | | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1022kcal | 1751kcal | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal |
| たんぱく質 | | 26.5g | 38.8g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g | たんぱく質 | 25.3g | 37.6g | たんぱく質 | 30.3g | 42.6g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g |
| 脂質 | | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 56.4g | 58.2g | 脂質 | 60.1g | 61.9g | 脂質 | 58.6g | 60.4g | 脂質 | 54.4g | 56.2g |
| 炭水化物 | | 91.6g | 250.0g | 炭水化物 | 100.2g | 258.6g | 炭水化物 | 100.2g | 258.6g | 炭水化物 | 91.4g | 249.8g | 炭水化物 | 106.0g | 264.4g |
| ナトリウム | | 1899mg | 1902mg | ナトリウム | 1747mg | 1750mg | ナトリウム | 2270mg | 2273mg | ナトリウム | 1983mg | 1986mg | ナトリウム | 1555mg | 1558mg |
| カリウム | | 1323mg | 1506mg | カリウム | 1657mg | 1840mg | カリウム | 1321mg | 1510mg | カリウム | 1748mg | 1931mg | カリウム | 1447mg | 1630mg |
| リン | | 338mg | 533mg | リン | 436mg | 631mg | リン | 373mg | 568mg | リン | 454mg | 649mg | リン | 392mg | 587mg |
| 食塩相当量 | | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 3.9g | 3.9g |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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

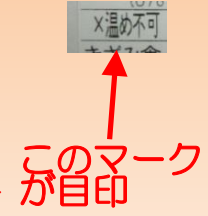


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 4月13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | | | | | | |
|-------|---|--|----------|---|----------|---------------------------------|----------|--|----------|---------------------------------------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 豚肉と天根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え | ★ごはん180g | 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え | ★ごはん180g | 豚肉とわかずの炒め物 大豆と人参の煮物 切干大根煮 | ★ごはん180g | 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | ★ごはん180g | 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのざつと煮 カリフラワーの甘酢漬 | | | | | |
| | 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 | 172kcal | 462kcal | エネルギー | 199kcal | 489kcal | エネルギー | 201kcal | 491kcal | エネルギー | 193kcal | 483kcal | | | |
| | たんぱく質 | 9.8g | 14.7g | たんぱく質 | 10.5g | 15.4g | たんぱく質 | 12.9g | 17.8g | たんぱく質 | 7.5g | 12.4g | たんぱく質 | 11.5g | 16.4g |
| | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 14.4g | 15.1g | 脂質 | 8.9g | 9.6g |
| | 炭水化物 | 12.8g | 75.7g | 炭水化物 | 13.3g | 76.2g | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 12.4g | 75.3g | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g |
| | ナトリウム | 656mg | 657mg | ナトリウム | 666mg | 667mg | ナトリウム | 584mg | 585mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 491mg | 492mg |
| | カリウム | 446mg | 518mg | カリウム | 395mg | 467mg | カリウム | 617mg | 689mg | カリウム | 210mg | 282mg | カリウム | 426mg | 498mg |
| | リン | 126mg | 203mg | リン | 133mg | 210mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 110mg | 187mg | リン | 159mg | 236mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.3g |
| 昼食 | ★ごはん180g | 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー | ★ごはん180g | チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え | ★ごはん180g | マーボなす 鶏ごぼう 菜の花としめじの和え物 | ★ごはん180g | 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ | ★ごはん180g | 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 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 | 239kcal | 529kcal | エネルギー | 341kcal | 631kcal | エネルギー | 275kcal | 565kcal | エネルギー | 279kcal | 569kcal |
| | たんぱく質 | 15.7g | 20.6g | たんぱく質 | 11.4g | 16.3g | たんぱく質 | 12.6g | 17.5g | たんぱく質 | 16.0g | 20.9g | たんぱく質 | 11.3g | 16.2g |
| | 脂質 | 23.4g | 24.1g | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 23.2g | 23.9g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 18.0g | 18.7g |
| | 炭水化物 | 10.5g | 73.4g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 21.3g | 84.2g | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g | 炭水化物 | 19.5g | 82.4g |
| | ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 799mg | 800mg | ナトリウム | 525mg | 526mg | ナトリウム | 651mg | 652mg |
| | カリウム | 417mg | 489mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 562mg | 634mg | カリウム | 522mg | 594mg | カリウム | 530mg | 602mg |
| | リン | 209mg | 286mg | リン | 135mg | 212mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 154mg | 231mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 夕食 | ◎ハイナッブル(缶)150g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | |
| | 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちゃんぽん | 卵乳麦 麦 乳 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | |
| | アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ハスタのサラダ | 麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | |
| | 鶏の酒蒸し煮 ミックソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ | 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | |
| | ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ | 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | |
| | メンチカツ インゲンソテー 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え | 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | |
| | 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 | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 281kcal | 571kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 298kcal | 588kcal |
| | たんぱく質 | 13.9g | 18.8g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 13.5g | 18.4g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g |
| | 脂質 | 11.6g | 12.3g | 脂質 | 17.3g | 18.0g | 脂質 | 15.8g | 16.5g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 17.4g | 18.1g |
| 炭水化物 | 35.3g | 98.2g | 炭水化物 | 22.6g | 85.5g | 炭水化物 | 20.5g | 83.4g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g | |
| ナトリウム | 808mg | 809mg | ナトリウム | 776mg | 777mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | ナトリウム | 718mg | 719mg | |
| カリウム | 705mg | 777mg | カリウム | 360mg | 432mg | カリウム | 361mg | 433mg | カリウム | 454mg | 526mg | カリウム | 609mg | 681mg | |
| リン | 205mg | 282mg | リン | 207mg | 284mg | リン | 154mg | 231mg | リン | 178mg | 255mg | リン | 204mg | 281mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 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 | 784kcal | 1654kcal | エネルギー | 766kcal | 1636kcal | エネルギー | 823kcal | 1693kcal | エネルギー | 761kcal | 1631kcal | エネルギー | 770kcal | 1640kcal |
| | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g |
| | 脂質 | 44.6g | 46.7g | 脂質 | 42.8g | 44.9g | 脂質 | 47.9g | 50.0g | 脂質 | 48.0g | 50.1g | 脂質 | 44.3g | 46.4g |
| | 炭水化物 | 58.6g | 247.3g | 炭水化物 | 53.0g | 241.7g | 炭水化物 | 57.5g | 246.2g | 炭水化物 | 42.5g | 231.2g | 炭水化物 | 55.3g | 244.0g |
| | ナトリウム | 2154mg | 2157mg | ナトリウム | 2172mg | 2175mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | ナトリウム | 2020mg | 2023mg | ナトリウム | 1860mg | 1863mg |
| | カリウム | 1568mg | 1784mg | カリウム | 1227mg | 1443mg | カリウム | 1540mg | 1756mg | カリウム | 1186mg | 1402mg | カリウム | 1565mg | 1781mg |
| | リン | 540mg | 771mg | リン | 475mg | 706mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 461mg | 692mg | リン | 517mg | 748mg |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g |
| | 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 | | 910kcal | 1780kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 919kcal | 1789kcal | エネルギー | 887kcal | 1757kcal | エネルギー | 898kcal | 1768kcal |
| たんぱく質 | | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g |
| 脂質 | | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 43.0g | 45.1g | 脂質 | 48.1g | 50.2g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | 脂質 | 44.5g | 46.6g |
| 炭水化物 | | 89.1g | 277.8g | 炭水化物 | 83.9g | 272.6g | 炭水化物 | 80.5g | 269.2g | 炭水化物 | 73.0g | 261.7g | 炭水化物 | 86.2g | 274.9g |
| ナトリウム | | 2156mg | 2159mg | ナトリウム | 2178mg | 2181mg | ナトリウム | 2124mg | 2127mg | ナトリウム | 2022mg | 2025mg | ナトリウム | 1866mg | 1869mg |
| カリウム | | 1682mg | 1898mg | カリウム | 1347mg | 1563mg | カリウム | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1300mg | 1516mg | カリウム | 1685mg | 1901mg |
| リン | | 546mg | 777mg | リン | 489mg | 720mg | リン | 532mg | 763mg | リン | 467mg | 698mg | リン | 531mg | 762mg |
| 食塩相当量 | | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g |

※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13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | | | | | | | |
|--------|---|---|---|--|---|--|---|--|---|---|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 切干大根煮 麦 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 なすのトロ口生姜煮 麦 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 麦 食べるトマトスープ 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 バジルポテトチキン 卵乳麦 人参とコーンの和え物 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 南瓜の柚子そぼろあん 麦 一夜漬(大根人参) 麦 ★味噌汁 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 | 151kcal | 423kcal | エネルギー | 132kcal | 404kcal | エネルギー | 134kcal | 407kcal | エネルギー | 214kcal | 485kcal | エネルギー | 97kcal | 363kcal | |
| | 蛋白質 | 8.1g | 14.2g | 蛋白質 | 4.6g | 10.6g | 蛋白質 | 6.5g | 12.7g | 蛋白質 | 6.8g | 12.5g | 蛋白質 | 6.2g | 11.9g | |
| | 脂質 | 7.4g | 8.4g | 脂質 | 8.7g | 9.7g | 脂質 | 4.1g | 5.1g | 脂質 | 14.6g | 15.5g | 脂質 | 3.3g | 4.2g | |
| | 炭水化物 | 13.7g | 70.9g | 炭水化物 | 9.2g | 66.5g | 炭水化物 | 19.0g | 76.3g | 炭水化物 | 13.9g | 71.0g | 炭水化物 | 11.8g | 68.2g | |
| | ナトリウム | 631mg | 1072mg | ナトリウム | 469mg | 915mg | ナトリウム | 462mg | 904mg | ナトリウム | 472mg | 914mg | ナトリウム | 696mg | 1138mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | |
| | 昼 食 | ★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 里芋のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 乳麦 赤魚の磯辺焼 麦 人参のきな粉和え 麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 切干大根と枝豆の中華和え 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 麦 菜の花 麦 金時豆煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g とんかつ 卵麦 キャベツソテー 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 インゲンのごま和え 麦 ★味噌汁 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| エネルギー | | 216kcal | 488kcal | エネルギー | 197kcal | 480kcal | エネルギー | 198kcal | 465kcal | エネルギー | 188kcal | 461kcal | エネルギー | 298kcal | 568kcal | |
| 蛋白質 | | 10.5g | 16.2g | 蛋白質 | 14.6g | 21.5g | 蛋白質 | 11.3g | 16.8g | 蛋白質 | 17.0g | 23.1g | 蛋白質 | 13.2g | 19.1g | |
| 脂質 | | 9.6g | 10.5g | 脂質 | 6.9g | 8.7g | 脂質 | 8.7g | 9.6g | 脂質 | 0.9g | 1.9g | 脂質 | 19.3g | 20.2g | |
| 炭水化物 | | 22.1g | 79.8g | 炭水化物 | 19.2g | 76.5g | 炭水化物 | 17.9g | 74.3g | 炭水化物 | 28.2g | 85.5g | 炭水化物 | 18.6g | 75.9g | |
| ナトリウム | | 755mg | 1197mg | ナトリウム | 727mg | 1168mg | ナトリウム | 934mg | 1376mg | ナトリウム | 625mg | 1067mg | ナトリウム | 590mg | 1056mg | |
| 食塩相当量 | | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 ピーマンソテー 卵乳麦 炒り豆腐 卵乳麦 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 卵乳麦 インゲンソテー 乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦 | | ★きのこごはん 麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 人参グラッセ 乳麦 豚肉と小松菜の中華春雨煮 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 卵麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 271kcal | 542kcal | エネルギー | 249kcal | 519kcal | エネルギー | 346kcal | 613kcal | エネルギー | 242kcal | 528kcal | エネルギー | 225kcal | 498kcal | |
| | 蛋白質 | 15.8g | 21.7g | 蛋白質 | 14.9g | 20.6g | 蛋白質 | 12.4g | 18.3g | 蛋白質 | 7.3g | 14.6g | 蛋白質 | 12.9g | 19.0g | |
| | 脂質 | 16.8g | 17.7g | 脂質 | 12.5g | 13.4g | 脂質 | 19.6g | 20.5g | 脂質 | 15.4g | 17.1g | 脂質 | 12.6g | 13.6g | |
| | 炭水化物 | 14.4g | 72.0g | 炭水化物 | 18.3g | 75.1g | 炭水化物 | 30.0g | 86.5g | 炭水化物 | 19.0g | 77.4g | 炭水化物 | 14.5g | 71.7g | |
| | ナトリウム | 834mg | 1301mg | ナトリウム | 911mg | 1352mg | ナトリウム | 1077mg | 1521mg | ナトリウム | 899mg | 1835mg | ナトリウム | 793mg | 1236mg | |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.3g | 4.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | |
| | 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | | エネルギー | 638kcal | 1453kcal | エネルギー | 578kcal | 1403kcal | エネルギー | 678kcal | 1485kcal | エネルギー | 644kcal | 1474kcal | エネルギー | 620kcal | 1429kcal |
| 蛋白質 | | 34.4g | 52.1g | 蛋白質 | 34.1g | 52.7g | 蛋白質 | 30.2g | 47.8g | 蛋白質 | 31.1g | 50.2g | 蛋白質 | 32.3g | 50.0g | |
| 脂質 | | 33.8g | 36.6g | 脂質 | 28.1g | 31.8g | 脂質 | 32.4g | 35.2g | 脂質 | 30.9g | 34.5g | 脂質 | 35.2g | 38.0g | |
| 炭水化物 | | 50.2g | 222.7g | 炭水化物 | 46.7g | 218.1g | 炭水化物 | 66.9g | 237.1g | 炭水化物 | 61.1g | 233.9g | 炭水化物 | 44.9g | 215.8g | |
| ナトリウム | | 2220mg | 3570mg | ナトリウム | 2107mg | 3435mg | ナトリウム | 2473mg | 3801mg | ナトリウム | 1996mg | 3816mg | ナトリウム | 2079mg | 3430mg | |
| 食塩相当量 | | 5.6g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | |

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

お食事の作り方

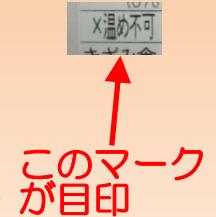


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- 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13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | | | | | | |
|--------|----------|---|-----------------|---------|--|-------------------|--|---|-----------------------|--------------------------------------|---|----------------------|---|----------------------------------|--------------------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ | 卵麦 麦 | ★全粥240g | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 なすのトトロ生姜煮 キャベツの漬物柚子風味 | 乳麦落 麦 | さつまいもと豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花のおひたし | 麦 乳麦 麦 | ★全粥240g | スクランブルエッグ バジルポテトチキン 人参とコーンの和え物 | 卵乳 卵乳麦 麦 | ★全粥240g | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) | 麦 麦 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 151kcal | 310kcal | エネルギー | 132kcal | 291kcal | エネルギー | 134kcal | 293kcal | エネルギー | 214kcal | 373kcal | エネルギー | 97kcal | 256kcal |
| | 蛋白質 | 8.1g | 11.8g | 蛋白質 | 4.6g | 8.3g | 蛋白質 | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | 6.8g | 10.5g | 蛋白質 | 6.2g | 9.9g |
| 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 8.7g | 9.4g | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 14.6g | 15.3g | 脂質 | 3.3g | 4.0g | |
| 炭水化物 | 13.7g | 46.7g | 炭水化物 | 9.2g | 42.2g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | 炭水化物 | 13.9g | 46.9g | 炭水化物 | 11.8g | 44.8g | |
| ナトリウム | 631mg | 1071mg | ナトリウム | 469mg | 909mg | ナトリウム | 462mg | 902mg | ナトリウム | 472mg | 912mg | ナトリウム | 696mg | 1136mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 豚肉と青梗菜のカレー炒め 里芋のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル | 乳麦 卵麦か 麦 | ★全粥240g | 赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ | 麦 麦 麦落 麦 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え | 麦 麦 麦 | ★全粥240g | 白身魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮 | 麦 麦 麦 | ★全粥240g | とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め インゲンのごま和え | 卵麦 乳麦 麦 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 216kcal | 375kcal | エネルギー | 197kcal | 356kcal | エネルギー | 198kcal | 357kcal | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 298kcal | 457kcal |
| | 蛋白質 | 10.5g | 14.2g | 蛋白質 | 14.6g | 18.3g | 蛋白質 | 11.3g | 15.0g | 蛋白質 | 17.0g | 20.7g | 蛋白質 | 13.2g | 16.9g |
| 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 8.7g | 9.4g | 脂質 | 0.9g | 1.6g | 脂質 | 19.3g | 20.0g | |
| 炭水化物 | 22.1g | 55.1g | 炭水化物 | 19.2g | 52.2g | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g | 炭水化物 | 28.2g | 61.2g | 炭水化物 | 18.6g | 51.6g | |
| ナトリウム | 755mg | 1195mg | ナトリウム | 727mg | 1167mg | ナトリウム | 934mg | 1374mg | ナトリウム | 625mg | 1065mg | ナトリウム | 590mg | 1030mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 炒り豆腐 | 麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★全粥240g | 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 | 麦 麦 麦 | ★全粥240g | やわらかメンチカツ インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 和風スパゲティ | 卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦 | ★全粥240g | ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 | ★全粥240g | 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツサラダ | 麦 麦 卵乳麦 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 271kcal | 430kcal | エネルギー | 249kcal | 408kcal | エネルギー | 346kcal | 505kcal | エネルギー | 242kcal | 401kcal | エネルギー | 225kcal | 384kcal |
| | 蛋白質 | 15.8g | 19.5g | 蛋白質 | 14.9g | 18.6g | 蛋白質 | 12.4g | 16.1g | 蛋白質 | 7.3g | 11.0g | 蛋白質 | 12.9g | 16.6g |
| 脂質 | 16.8g | 17.5g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 19.6g | 20.3g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 12.6g | 13.3g | |
| 炭水化物 | 14.4g | 47.4g | 炭水化物 | 18.3g | 51.3g | 炭水化物 | 30.0g | 63.0g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | 炭水化物 | 14.5g | 47.5g | |
| ナトリウム | 834mg | 1274mg | ナトリウム | 911mg | 1351mg | ナトリウム | 1077mg | 1517mg | ナトリウム | 899mg | 1339mg | ナトリウム | 793mg | 1233mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | |
| 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 | 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 | 578kcal | 1055kcal | エネルギー | 678kcal | 1155kcal | エネルギー | 644kcal | 1121kcal | エネルギー | 620kcal | 1097kcal |
| | 蛋白質 | 34.4g | 45.5g | 蛋白質 | 34.1g | 45.2g | 蛋白質 | 30.2g | 41.3g | 蛋白質 | 31.1g | 42.2g | 蛋白質 | 32.3g | 43.4g |
| | 脂質 | 33.8g | 35.9g | 脂質 | 28.1g | 30.2g | 脂質 | 32.4g | 34.5g | 脂質 | 30.9g | 33.0g | 脂質 | 35.2g | 37.3g |
| 炭水化物 | 50.2g | 149.2g | 炭水化物 | 46.7g | 145.7g | 炭水化物 | 66.9g | 165.9g | 炭水化物 | 61.1g | 160.1g | 炭水化物 | 44.9g | 143.9g | |
| ナトリウム | 2220mg | 3540mg | ナトリウム | 2107mg | 3427mg | ナトリウム | 2473mg | 3793mg | ナトリウム | 1996mg | 3316mg | ナトリウム | 2079mg | 3399mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 8.4g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.6g | |

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

お食事の作り方

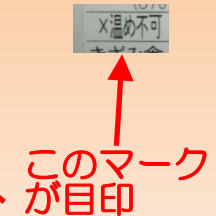


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

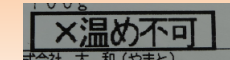
| | 4月13日(月) | | | 4月14日(火) | | | 4月15日(水) | | | 4月16日(木) | | | 4月17日(金) | | |
|--------|---|---------|---------|--|---------|----------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 87kcal | 261kcal | エネルギー | 135kcal | 309kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 76kcal | 250kcal | エネルギー | 92kcal | 266kcal |
| | 蛋白質 | 3.6g | 7.4g | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 2.1g | 5.9g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.5g | 5.3g |
| | 脂質 | 2.6g | 3.3g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 4.3g | 5.0g | 脂質 | 2.8g | 3.5g | 脂質 | 3.9g | 4.6g |
| 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 11.0g | 49.4g | 炭水化物 | 13.6g | 52.0g | 炭水化物 | 10.3g | 48.7g | 炭水化物 | 12.1g | 50.5g | |
| ナトリウム | 625mg | 1148mg | ナトリウム | 680mg | 1203mg | ナトリウム | 575mg | 1098mg | ナトリウム | 547mg | 1070mg | ナトリウム | 515mg | 1038mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.6g | |
| 昼 食 | ★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 183kcal | 357kcal | エネルギー | 188kcal | 362kcal | エネルギー | 143kcal | 317kcal | エネルギー | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 188kcal | 362kcal |
| | 蛋白質 | 5.4g | 9.2g | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.6g | 10.4g |
| | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 6.1g | 6.8g | 脂質 | 8.1g | 8.8g | 脂質 | 10.0g | 10.7g |
| 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 17.1g | 55.5g | 炭水化物 | 16.4g | 54.8g | 炭水化物 | 17.7g | 56.1g | 炭水化物 | 17.0g | 55.4g | |
| ナトリウム | 834mg | 1357mg | ナトリウム | 882mg | 1405mg | ナトリウム | 728mg | 1251mg | ナトリウム | 816mg | 1339mg | ナトリウム | 748mg | 1271mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | |
| 夕 食 | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロックリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 182kcal | 356kcal | エネルギー | 169kcal | 343kcal | エネルギー | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 149kcal | 323kcal | エネルギー | 234kcal | 408kcal |
| | 蛋白質 | 7.5g | 11.3g | 蛋白質 | 7.5g | 11.3g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g |
| | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 5.9g | 6.6g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 15.6g | 16.3g |
| 炭水化物 | 16.6g | 55.0g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 21.9g | 60.3g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 15.7g | 54.1g | |
| ナトリウム | 794mg | 1317mg | ナトリウム | 871mg | 1394mg | ナトリウム | 616mg | 1139mg | ナトリウム | 789mg | 1312mg | ナトリウム | 766mg | 1289mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | |
| 合 計 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 452kcal | 974kcal | エネルギー | 492kcal | 1014kcal | エネルギー | 414kcal | 936kcal | エネルギー | 397kcal | 919kcal | エネルギー | 514kcal | 1036kcal |
| | 蛋白質 | 16.5g | 27.9g | 蛋白質 | 22.0g | 33.4g | 蛋白質 | 16.7g | 28.1g | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g | 蛋白質 | 15.5g | 26.9g |
| | 脂質 | 21.6g | 23.7g | 脂質 | 23.5g | 25.6g | 脂質 | 16.3g | 18.4g | 脂質 | 17.6g | 19.7g | 脂質 | 29.5g | 31.6g |
| | 炭水化物 | 48.5g | 163.7g | 炭水化物 | 47.3g | 162.5g | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 炭水化物 | 47.2g | 162.4g | 炭水化物 | 44.8g | 160.0g |
| ナトリウム | 2253mg | 3822mg | ナトリウム | 2433mg | 4002mg | ナトリウム | 1919mg | 3488mg | ナトリウム | 2152mg | 3721mg | ナトリウム | 2029mg | 3598mg | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 9.1g | |

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。