

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	卵麦	大豆とウインナーのトマト煮	卵麦	
	里芋のかに風あんかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	
	湯葉と枝豆の梅おなかサラダ	竹の子と人参のおかか煮	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	卵麦	キャロットラペ	卵麦	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃが芋の中華風サラダ	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	181kcal	441kcal	172kcal	428kcal	162kcal	421kcal	196kcal	458kcal	128kcal	392kcal	
たんぱく質	11.1g	16.5g	9.0g	14.1g	6.3g	11.5g	10.0g	15.7g	6.3g	11.9g	
脂質	7.5g	8.5g	7.0g	7.7g	7.6g	8.9g	9.4g	10.3g	4.6g	5.5g	
炭水化物	16.8g	71.8g	18.3g	73.0g	16.5g	70.9g	17.4g	73.1g	16.6g	72.7g	
ナトリウム	623mg	850mg	746mg	893mg	823mg	988mg	599mg	825mg	544mg	771mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.9g	2.3g	2.1g	2.5g	1.5g	2.1g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	卵麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	卵麦	人参クラッセ	卵麦	
	ふぎと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	卵麦	卵麦	豆腐としめじのとりみ煮	卵麦	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦	
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	卵麦	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	199kcal	467kcal	208kcal	475kcal	238kcal	493kcal	234kcal	502kcal	254kcal	509kcal	
たんぱく質	11.1g	17.0g	18.4g	24.2g	11.3g	16.3g	17.1g	23.1g	16.0g	21.0g	
脂質	10.5g	12.1g	7.5g	9.1g	12.1g	12.9g	11.3g	12.9g	13.9g	14.7g	
炭水化物	14.6g	69.9g	18.0g	73.0g	19.4g	74.0g	13.9g	69.0g	14.3g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	596mg	823mg	669mg	897mg	750mg	979mg	715mg	941mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	卵麦	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	卵麦	ブリの磯辺焼	卵麦	
	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	卵麦	卵麦	炒り豆腐	卵麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	大豆と人参の煮物	卵麦	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	卵麦	切干大根のパンパンジー	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	241kcal	496kcal	250kcal	514kcal	216kcal	483kcal	196kcal	450kcal	249kcal	503kcal	
たんぱく質	18.0g	23.3g	13.2g	18.9g	21.7g	27.6g	11.8g	16.9g	18.7g	23.7g	
脂質	11.3g	12.1g	14.9g	15.8g	8.0g	9.1g	9.0g	9.8g	14.3g	15.1g	
炭水化物	18.4g	73.3g	15.4g	71.5g	14.6g	70.5g	16.1g	70.5g	10.3g	64.3g	
ナトリウム	825mg	1076mg	847mg	1074mg	686mg	913mg	829mg	977mg	786mg	934mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	2.2g	2.7g	1.7g	2.3g	2.1g	2.5g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	621kcal	1404kcal	630kcal	1417kcal	616kcal	1397kcal	626kcal	1410kcal	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	40.6g	57.2g	39.3g	55.4g	38.9g	55.7g	41.0g	56.6g
	脂質	29.3g	32.7g	29.4g	32.6g	27.7g	30.9g	29.7g	33.0g	32.8g	35.3g
	炭水化物	49.8g	215.0g	51.7g	217.5g	50.5g	215.4g	47.4g	212.6g	41.2g	206.0g
	ナトリウム	2096mg	2801mg	2189mg	2790mg	2178mg	2798mg	2178mg	2781mg	2045mg	2646mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	5.6g	7.1g	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	837kcal	1624kcal	815kcal	1596kcal	823kcal	1607kcal	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	46.7g	63.3g	47.2g	63.3g	46.6g	63.4g	48.9g	64.5g
	脂質	36.3g	39.7g	36.5g	39.7g	34.7g	37.9g	36.7g	40.0g	39.8g	42.3g
	炭水化物	77.6g	242.8g	83.6g	249.4g	78.7g	243.6g	75.2g	240.4g	69.4g	234.2g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	2263mg	2864mg	2254mg	2874mg	2254mg	2857mg	2121mg	2722mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	5.8g	7.3g	5.7g	7.3g	5.7g	7.3g	5.4g	7.0g	

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せん。

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆とウインナーのトマト煮	
	卵麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	里芋のかに風あなか	麦	ホワイトソース	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦	
	湯葉と枝豆の梅おかしサラダ	麦	竹の子と人参のおかし	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦	
	麦	麦	じゃが芋の中華風サラダ	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	181kcal	374kcal	172kcal	365kcal	162kcal	355kcal	196kcal	389kcal	128kcal	321kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	9.0g	12.3g	6.3g	9.6g	10.0g	13.3g	6.3g	9.6g	
脂質	7.5g	8.0g	7.0g	7.5g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	4.6g	5.1g	
炭水化物	16.8g	58.7g	18.3g	60.2g	16.5g	58.4g	17.4g	59.3g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	623mg	624mg	746mg	747mg	823mg	824mg	599mg	600mg	544mg	545mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼	
	卵麦	卵麦	麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	食べるトマトスープ	麦	菜の花	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ	卵麦	
	ふぎと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	麦	麦	インゲンのごま和え	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	199kcal	392kcal	208kcal	401kcal	238kcal	431kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g	
脂質	10.5g	11.0g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	
炭水化物	14.6g	56.5g	18.0g	59.9g	19.4g	61.3g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	648mg	649mg	596mg	597mg	669mg	670mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼	
	卵麦	卵麦	麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	フロッキー	麦	麩の野菜あなか	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵麦	
	麦	麦		麦	大豆と人参の煮物	麦		麦	切干大根のパンパンジー	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	250kcal	443kcal	216kcal	409kcal	196kcal	389kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	13.2g	16.5g	21.7g	25.0g	11.8g	15.1g	18.7g	22.0g	
脂質	11.3g	11.8g	14.9g	15.4g	8.0g	8.5g	9.0g	9.5g	14.3g	14.8g	
炭水化物	18.4g	60.3g	15.4g	57.3g	14.6g	56.5g	16.1g	58.0g	10.3g	52.2g	
ナトリウム	825mg	826mg	847mg	848mg	686mg	687mg	829mg	830mg	786mg	787mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	621kcal	1200kcal	630kcal	1209kcal	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	40.6g	50.5g	39.3g	49.2g	38.9g	48.8g	41.0g	50.9g
	脂質	29.3g	30.8g	29.4g	30.9g	27.7g	29.2g	29.7g	31.2g	32.8g	34.3g
	炭水化物	49.8g	175.5g	51.7g	177.4g	50.5g	176.2g	47.4g	173.1g	41.2g	166.9g
ナトリウム	2096mg	2099mg	2189mg	2192mg	2178mg	2181mg	2178mg	2181mg	2045mg	2048mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	837kcal	1416kcal	815kcal	1394kcal	823kcal	1402kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	46.7g	56.6g	47.2g	57.1g	46.6g	56.5g	48.9g	58.8g
	脂質	36.3g	37.8g	36.5g	38.0g	34.7g	36.2g	36.7g	38.2g	39.8g	41.3g
	炭水化物	77.6g	203.3g	83.6g	209.3g	78.7g	204.4g	75.2g	200.9g	69.4g	195.1g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	2263mg	2266mg	2254mg	2257mg	2254mg	2257mg	2121mg	2124mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	

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

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

お食事の作り方

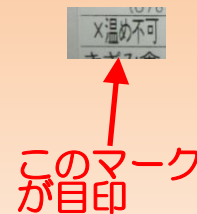


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 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	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 人参じりじり フレンチマカロニ	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g	豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンスタ					
	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	279kcal	522kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	305mg	366mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	286mg	347mg
	リン	109mg	174mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐 ナスと蕪の炒め煮 パジルポテトチキン	★ごはん150g	鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん150g	白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	★ごはん150g	マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干天根の醤油風味炒め 揚げナスのめかぶ和え					
	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	346kcal	589kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	18.8g	71.6g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	137mg	202mg	リン	110mg	175mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	◎ハイチツプル(缶) 1/5g	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ	★ごはん150g	メンチカツ ピーマンソテー 蕪の甘酢炒め マッシュサラダ	★ごはん150g	中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ				
	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	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	861mg	862mg
	カリウム	652mg	713mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	155mg	220mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	132mg	197mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1374mg	1557mg
	リン	401mg	596mg	リン	335mg	530mg	リン	400mg	595mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー		1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g
脂質		61.5g	63.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g
炭水化物		89.3g	247.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.4g	251.8g
ナトリウム		2021mg	2024mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2262mg	2265mg
カリウム		1444mg	1627mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1431mg	1614mg
リン		404mg	599mg	リン	342mg	537mg	リン	403mg	598mg	リン	386mg	581mg	リン	407mg	602mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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

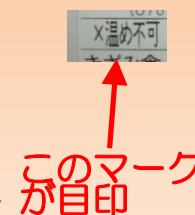


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	野菜笹かまぼこ	卵麦	白玉焼き	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦		
	青菜と高野豆腐の煮物	卵麦	麻婆大豆	卵麦	大根の柚香煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦		
	ハムの和風サラダ	卵麦	キャベツと大根のねりごま和え	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★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		
	ポークジンジャー	麦	ザハ塩焼き	麦	鶏肉の塩ごじ焼	麦	赤魚の甘辛ダレ	麦	豚ばら肉炒め	麦		
	油揚げの玉子とし	麦	法蓮草の煮びたし	麦	オニオンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮まし	麦		
	芽と菜しらのさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	麦	里芋のそばろ煮	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.6g	85.5g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	596mg	597mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	571mg	643mg	
リン	216mg	293mg	リン	154mg	231mg	リン	76mg	153mg	リン	192mg	269mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎イチナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎イチナツプル(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		
	ささみ大葉ブライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホツケの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	麦	ブリの味噌焼	麦		
	人参のレモン煮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	菜の花	麦		
	ピリ辛担々ナス	麦	マカロニサラダ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	麦	竹輪のごま炒め	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	春雨のサラダ	麦	春雨のサラダ	麦		麦	切干と人参のハリハリ	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	614kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.6g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	
リン	159mg	236mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	42.0g	230.7g	炭水化物	64.4g	253.1g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1959mg	1962mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1279mg	1495mg	カリウム	1612mg	1828mg
	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	391mg	622mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物		89.8g	278.5g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	95.3g	284.0g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
カリウム		1388mg	1604mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1732mg	1948mg
リン		515mg	746mg	リン	538mg	769mg	リン	397mg	628mg	リン	554mg	785mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	95.3g	284.0g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1732mg	1948mg
	リン	515mg	746mg	リン	538mg	769mg	リン	397mg	628mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)					
朝	★やわらかごはん180g	卵麦	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦				
	油揚げの玉子とじ	乳麦	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦				
食	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦				
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	198kcal	466kcal	エネルギー	152kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	103kcal	377kcal			
食	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	6.8g	13.6g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	8.1g	14.1g
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	8.9g	10.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	4.3g	5.3g
食	炭水化物	15.3g	72.2g	炭水化物	11.3g	68.6g	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	9.7g	67.4g
	ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	479mg	920mg	ナトリウム	601mg	1044mg	ナトリウム	598mg	1039mg	ナトリウム	771mg	1213mg
食	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★やわらかごはん180g	麦	麦	豚井の具	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦		
昼	蕪のとろとろ煮	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ポテトとベーコンの煮物	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦		
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテトコーンサラダ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦		
食	★味噌汁	麦	麦	切干と人参の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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			
食	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	320kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	547kcal
	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	9.6g	15.4g
食	脂質	8.3g	9.2g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	20.9g	21.8g	脂質	16.4g	17.3g
	炭水化物	22.6g	80.1g	炭水化物	15.2g	71.2g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	23.3g	80.6g
食	ナトリウム	1127mg	1569mg	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	685mg	1151mg	ナトリウム	797mg	1239mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g	麦	麦	ブリの塩焼	乳麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	サワラのごま焼	麦				
	人参のレモン煮	乳麦	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	卵乳麦	法蓮草	麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦				
食	豚肉と白菜のうま煮	麦	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦				
	バンサンスー	卵乳麦	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	野菜の三杯酢	麦				
食	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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			
食	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	186kcal	451kcal	エネルギー	210kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	481kcal
	蛋白質	17.8g	24.0g	蛋白質	10.3g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	17.3g	23.7g
食	脂質	14.9g	15.9g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	7.7g	9.4g
	炭水化物	16.8g	74.0g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	12.2g	68.3g	炭水化物	15.4g	71.8g
食	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	857mg	1301mg	ナトリウム	900mg	1366mg	ナトリウム	795mg	1239mg	ナトリウム	936mg	1377mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合	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	703kcal	1514kcal	エネルギー	600kcal	1425kcal	エネルギー	620kcal	1421kcal	エネルギー	627kcal	1440kcal	エネルギー	584kcal	1405kcal
計	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	28.6g	47.1g	蛋白質	34.2g	51.6g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	35.0g	53.2g
	脂質	34.9g	37.7g	脂質	31.1g	34.8g	脂質	30.5g	33.2g	脂質	34.4g	37.9g	脂質	28.4g	32.0g
計	炭水化物	54.7g	226.3g	炭水化物	49.1g	220.6g	炭水化物	52.5g	222.4g	炭水化物	49.5g	219.3g	炭水化物	48.4g	219.8g
	ナトリウム	2330mg	3656mg	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2194mg	3544mg	ナトリウム	2078mg	3429mg	ナトリウム	2504mg	3829mg
計	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

★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。

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。

「刻み食」 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
朝 食	★全粥240g	油揚げの玉子とじ ふきの含め煮	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 一夜漬(白菜人参)	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物	卵麦 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	198kcal	357kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	103kcal	262kcal
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	4.3g	5.0g	
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	9.7g	42.7g	
ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	598mg	1038mg	ナトリウム	771mg	1211mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	豚丼の具 蕪ののろろ煮	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩と大根の煮物	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	白身フライ	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物	卵乳麦 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	223kcal	382kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	9.6g	13.3g
脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	16.4g	17.1g	
炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	23.3g	56.3g	
ナトリウム	1127mg	1567mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	797mg	1237mg	
食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	ブリの塩焼 人参のレモン煮	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮 法蓮草	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏肉のねぎ塩だれ キャベツのコンソメ煮	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め	麦 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	282kcal	441kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	205kcal	364kcal
	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	17.3g	21.0g
脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.7g	8.4g	
炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	936mg	1376mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	584kcal	1061kcal
	蛋白質	39.3g	50.4g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	35.0g	46.1g
	脂質	34.9g	37.0g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	28.4g	30.5g
炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.5g	148.5g	炭水化物	48.4g	147.4g	
ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2194mg	3514mg	ナトリウム	2078mg	3398mg	ナトリウム	2504mg	3824mg	
食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.4g	9.7g	

★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

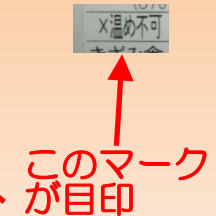


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
朝 食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)						
	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	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal			
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	昼 食	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)					
		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		205kcal	379kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
蛋白質		8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g
脂質		8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物		23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g
ナトリウム		777mg	1300mg	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	1014mg	1537mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg
食塩相当量		2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕 食		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)					
		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	227kcal	401kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.7g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g
	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	901mg	1424mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
	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	521kcal	1043kcal	エネルギー	437kcal	959kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal
蛋白質		18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.8g	28.2g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g
脂質		24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物		58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g
ナトリウム		1859mg	3428mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	2468mg	4037mg	ナトリウム	2074mg	3643mg	ナトリウム	2186mg	3755mg
食塩相当量		4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g

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。