

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	小麦	小車麩煮	小麦	干草焼き	小麦	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	小麦	厚焼き玉子	小麦		
	大根とひじきのうま煮	小麦	コンニャクのおおき炒め	小麦	ひき肉のエスニック炒め	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦		
	中華キャベツ	小麦	大豆とトマトのマリネサラダ	小麦	なすの中華風南蛮漬	小麦	スープキャベツ	小麦	ひじきと白菜の生姜和え	小麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	きのこソテー	小麦	鶏肉のごま焼き	小麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	小麦		
	ミックスソテー	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	ビーマンソテー	小麦	人参のきんぴら	小麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	小麦		
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	天根の佃煮煮	小麦	カリフラワーの煮物	小麦	インゲンのごま和え	小麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(おかつ餅・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦		
	ホッケの幽庵焼	小麦	白菜と麩の玉子とじ	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦		
	ビーマンのおかか和え	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	人参のレモン煮	小麦	コーンバター	小麦	ブロッコリー	小麦		
	鶏むね肉のギムチ炒め	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	春雨とツナのピリ辛炒め	小麦	菜の花のツナ炒め	小麦	高菜と天根の煮物	小麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(えのき・おかつ餅)		★味噌汁(えのき・おかつ餅)			
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
合計	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

お食事の作り方

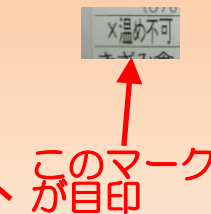


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん120g	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	小麦	小車麩煮	小麦	干草焼き	卵麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	厚焼き玉子	卵麦	
	大根とひじきのうま煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	ひき肉のエスニック炒め	卵麦	スープレキヤベツ	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦	
	中華キヤベツ	小麦	大豆とトマトのマリネサラダ	小麦	なすの中華風南蛮漬	卵麦		小麦	ひじきと白菜の生姜和え	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	156kcal	349kcal	209kcal	402kcal	189kcal	382kcal	181kcal	374kcal	152kcal	345kcal	
たんぱく質	8.9g	12.2g	12.1g	15.4g	10.1g	13.4g	12.2g	15.5g	8.0g	11.3g	
脂質	8.0g	8.5g	11.9g	12.4g	10.7g	11.2g	7.0g	7.5g	7.4g	7.9g	
炭水化物	12.8g	54.7g	14.1g	56.0g	12.9g	54.8g	18.9g	60.8g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	577mg	578mg	674mg	675mg	607mg	608mg	615mg	616mg	591mg	592mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	鯖の磯辺焼	★ごはん120g	卵麦	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	小麦	きのこのソテー	小麦	鶏肉のごま焼き	卵麦	鯖の磯辺焼	小麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	卵麦	
	ミックスソテー	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	小麦	ピーマンソテー	卵麦	人参のきんぴら	小麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	卵麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	天根の佃煮煮	卵麦	カリフラワーの煮物	小麦	インゲンのごま和え	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	261kcal	454kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	258kcal	451kcal	260kcal	453kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.4g	18.7g	15.8g	19.1g	
脂質	15.5g	16.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	15.0g	15.5g	14.3g	14.8g	
炭水化物	11.6g	53.5g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.1g	56.0g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	770mg	771mg	483mg	484mg	686mg	687mg	628mg	629mg	650mg	651mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん120g	卵麦	
	ホッケの幽庵焼	小麦	白菜と麩の玉子とじ	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	ピーマンのおかつ和え	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	人参のレモン煮	卵麦	コーンバター	小麦	ブロッコリー	小麦	
	鶏むね肉のギムチ炒め	小麦		小麦	春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦	菜の花のツナ炒め	小麦	高菜と天根の煮物	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	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	193kcal	386kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質	15.6g	18.9g	14.5g	17.8g	13.2g	16.5g	11.5g	14.8g	15.6g	18.9g	
脂質	7.3g	7.8g	9.9g	10.4g	8.9g	9.4g	9.1g	9.6g	10.0g	10.5g	
炭水化物	16.8g	58.7g	17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	19.4g	61.3g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	673mg	674mg	795mg	796mg	614mg	615mg	924mg	925mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	622kcal	1201kcal	659kcal	1238kcal	633kcal	1212kcal	632kcal	1211kcal	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	40.0g	49.9g	38.9g	48.8g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
	脂質	30.8g	32.3g	32.7g	34.2g	32.4g	33.9g	31.1g	32.6g	31.7g	33.2g
	炭水化物	41.2g	166.9g	51.4g	177.1g	43.1g	168.8g	52.4g	178.1g	47.3g	173.0g
ナトリウム	2020mg	2023mg	1952mg	1955mg	1907mg	1910mg	2167mg	2170mg	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	860kcal	1439kcal	830kcal	1409kcal	831kcal	1410kcal	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.0g	56.9g	46.8g	56.7g
	脂質	37.8g	39.3g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g	38.1g	39.6g	38.7g	40.2g
	炭水化物	70.1g	195.8g	80.3g	206.0g	70.9g	196.6g	80.6g	206.3g	76.2g	201.9g
ナトリウム	2094mg	2097mg	2029mg	2032mg	1983mg	1986mg	2243mg	2246mg	2101mg	2104mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物					
	サイードおさつ	卵麦	野菜炒め	卵麦	スバドマド炒め	卵麦	じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦	きんぴられんこん	卵麦					
	キャベツのミモザサラダ	卵麦	マカロニマリーネサラダ	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	キャベツと大根のねりごま和え	卵麦	ポテトサラダ	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	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	411mg	472mg
リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	162mg	227mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ					
	ツナのマヨパスタ	卵麦	人蔘のきんぴら	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	オニオンソテー	卵麦	コーンソテー	卵麦					
	大根なます	麦	大根とひき肉のクリーム煮	卵麦	青のりポテトサラダ	卵麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	ニロナスのオランダ煮	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	307kcal	550kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.8g	71.6g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	375mg	436mg
リン	177mg	242mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレがけ					
	ピリ辛担々ナス	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	人参グラッセ	麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦					
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	664mg	665mg
カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	471mg	532mg	
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	186mg	251mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
夕食	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレがけ					
	ピリ辛担々ナス	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	人参グラッセ	麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦					
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	471mg	532mg
リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	186mg	251mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
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	985kcal	1714kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	73.8g	232.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	81.4g	239.8g
	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1257mg	1440mg
	リン	386mg	581mg	リン	358mg	553mg	リン	352mg	547mg	リン	430mg	625mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	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	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1092kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	63.3g	65.1g
炭水化物		98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	96.9g	255.3g
ナトリウム		1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
カリウム		1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1317mg	1500mg
リン		393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg	リン	436mg	631mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	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	5.1g	5.1g

お食事の作り方

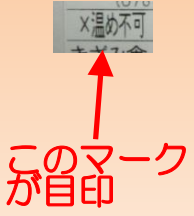


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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て完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)							
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 釜時豆煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え							
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	
	リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg	
	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ炒め		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.8g	19.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	723mg	724mg	
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	517mg	589mg	
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg	リン	93mg	170mg	
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイチップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマザラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ							
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g	
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg	
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg	
	リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	174mg	251mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	68.6g	257.3g	
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1328mg	1544mg	カリウム	1610mg	1826mg	
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	544mg	775mg	リン	365mg	596mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
脂質		42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	41.5g	43.6g	
炭水化物		87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	99.5g	288.2g	
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1730mg	1946mg	
リン		479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	558mg	789mg	リン	379mg	610mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
		たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	41.5g	43.6g	
	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	99.5g	288.2g	
	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	
	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1730mg	1946mg	
	リン	479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	558mg	789mg	リン	379mg	610mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	厚揚げときのこのおろし煮	麦	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	白菜のとりみ煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	キャベツとザーサイのナムル	麦	麦	一夜漬(大根)	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	大根なます	麦	スパトマト炒め	乳麦	
	★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
	エネルギー	126kcal	392kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	385kcal	エネルギー	167kcal	433kcal
	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g
	炭水化物	15.5g	72.0g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	70.3g	炭水化物	14.4g	71.7g
	ナトリウム	584mg	1051mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	940mg	ナトリウム	618mg	1060mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	麦	鶏もも根菜の照り煮	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏のカレー照煮込み	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	
食	五色煮豆	卵麦	麦	担々風春雨	麦落	三色炒め煮	麦落	インゲンソテー	乳麦	塩枝豆	麦	
	切干と法蓮草のわさび醤油和え	麦	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	バンバンジーサラダ	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	鶏のうま煮	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	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	189kcal	461kcal	エネルギー	272kcal	550kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	237kcal	514kcal
	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	9.0g	15.3g	蛋白質	17.2g	22.8g	蛋白質	11.1g	17.5g
	脂質	8.6g	9.6g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.8g	12.5g
	炭水化物	17.9g	75.1g	炭水化物	23.6g	80.5g	炭水化物	20.7g	76.7g	炭水化物	19.2g	75.6g
	ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	1077mg	1519mg	ナトリウム	835mg	1276mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	鯖の照焼	麦	卵乳麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	宗八かかれい煮付	麦	ハムカツ	乳麦	
食	ピーマンのおかか和え	麦	麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	キャベツソテー	乳麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
	玉子スパサラダ	卵乳麦	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		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
	エネルギー	374kcal	645kcal	エネルギー	289kcal	555kcal	エネルギー	304kcal	575kcal	エネルギー	229kcal	496kcal
	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	13.3g	18.8g
	脂質	25.1g	26.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	12.0g	12.9g
	炭水化物	18.7g	76.2g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	28.5g	85.7g	炭水化物	16.7g	73.1g
	ナトリウム	680mg	1122mg	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	705mg	1147mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	689kcal	1498kcal	エネルギー	671kcal	1487kcal	エネルギー	670kcal	1474kcal	エネルギー	590kcal	1406kcal
計	蛋白質	30.7g	48.5g	蛋白質	27.3g	45.3g	蛋白質	33.6g	50.7g	蛋白質	32.0g	50.0g
	脂質	38.5g	41.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	32.0g	34.7g	脂質	28.7g	32.3g
	炭水化物	52.1g	223.3g	炭水化物	58.3g	229.0g	炭水化物	62.6g	232.7g	炭水化物	50.3g	220.4g
	ナトリウム	2065mg	3415mg	ナトリウム	2085mg	3413mg	ナトリウム	2351mg	3703mg	ナトリウム	2158mg	3483mg
	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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

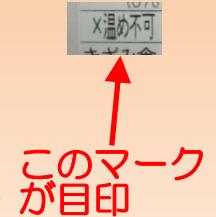


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)	
朝 食	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根)	★全粥240g	白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め
	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	126kcal 285kcal	エネルギー	110kcal 269kcal	エネルギー	118kcal 277kcal	エネルギー	141kcal 300kcal	エネルギー	167kcal 326kcal
	蛋白質	5.5g 9.2g	蛋白質	4.7g 8.4g	蛋白質	3.7g 7.4g	蛋白質	7.6g 11.3g	蛋白質	7.0g 10.7g
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え	★全粥240g	鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	★全粥240g	ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物	★全粥240g	和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え
	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	189kcal 348kcal	エネルギー	272kcal 431kcal	エネルギー	248kcal 407kcal	エネルギー	220kcal 379kcal	エネルギー	237kcal 396kcal
	蛋白質	10.0g 13.7g	蛋白質	9.0g 12.7g	蛋白質	17.2g 20.9g	蛋白質	11.1g 14.8g	蛋白質	13.3g 17.0g
夕 食	★全粥240g	鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ	★全粥240g	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ	★全粥240g	宗八かかれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ	★全粥240g	ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	374kcal 533kcal	エネルギー	289kcal 448kcal	エネルギー	304kcal 463kcal	エネルギー	229kcal 388kcal	エネルギー	254kcal 413kcal
	蛋白質	15.2g 18.9g	蛋白質	13.6g 17.3g	蛋白質	12.7g 16.4g	蛋白質	13.3g 17.0g	蛋白質	9.2g 12.9g
合 計	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根)	★全粥240g	白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め
	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	689kcal 1166kcal	エネルギー	671kcal 1148kcal	エネルギー	670kcal 1147kcal	エネルギー	590kcal 1067kcal	エネルギー	658kcal 1135kcal
	蛋白質	30.7g 41.8g	蛋白質	27.3g 38.4g	蛋白質	33.6g 44.7g	蛋白質	32.0g 43.1g	蛋白質	29.5g 40.6g

お食事の作り方

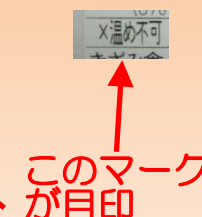


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

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

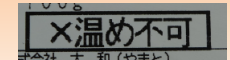
「ムース食」 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんべんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とバインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	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	★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	98kcal	275kcal	エネルギー	89kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal
昼 食	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	
	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	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	★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	210kcal	387kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	374kcal	
夕 食	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	乳麦	
	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	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	★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	176kcal	353kcal	エネルギー	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	
合 計	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんべんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とバインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	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	★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	484kcal	1015kcal	エネルギー	441kcal	972kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	525kcal	1056kcal

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。