

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ					
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車麩煮	麦	竹輪のごま炒め	マカロニと法蓮草のソテー	卵	乳麦					
	葉の花とツナの辛子和え	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草のおひたし	中華キャベツ	麦	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	マリナーズサラダ	卵	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	205kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	
たんぱく質	15.0g	20.3g	たんぱく質	13.7g	19.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g	
脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g	
炭水化物	15.5g	70.0g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	687mg	877mg	ナトリウム	684mg	935mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	774mg	939mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	ザウラの ごま焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー					
	バジルマカロニ	麦	ネギ味噌炒め	麦	ピーマンソテー	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦						
	食べるトマトスープ	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	麦						
	わかめとパプリカの和え物	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	麦						
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(若芽・おつゆ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	麦						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.2g	20.5g	
脂質	9.2g	10.2g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	11.9g	65.9g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.3g	73.5g	
ナトリウム	752mg	982mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	809mg	981mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	ブリの塩焼					
	ホッケの照焼	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	麦						
	塩枝豆	麦	ブロッコリーのペロソテー	卵	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	麦						
	油揚げの玉子とじ	卵	キャベツと鶏肉の旨煮	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	麦						
	切干大根のパンパンジー	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	麦						
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal	
たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g	
脂質	9.5g	11.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g	
炭水化物	10.5g	65.4g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g	
ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	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					
	エネルギー	604kcal	1391kcal	エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	605kcal	1387kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	43.2g	60.0g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	38.9g	55.9g
	脂質	28.7g	32.6g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	44.2g	208.8g	炭水化物	44.4g	209.1g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.3g	214.2g	炭水化物	47.6g	213.6g
ナトリウム	2075mg	2721mg	ナトリウム	2169mg	2794mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2147mg	2767mg	ナトリウム	1930mg	2555mg	
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1598kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	824kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.3g	66.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.6g
	脂質	35.8g	39.7g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	76.1g	240.7g	炭水化物	72.2g	236.9g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.1g	炭水化物	75.4g	241.4g
	ナトリウム	2149mg	2795mg	ナトリウム	2245mg	2870mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2006mg	2631mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

※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

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)	
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	マカロニと法蓮草のソテー	卵	乳麦
	菜の花とツナの辛子和え	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	法蓮草のおひたし	中葉キャベツ	麦	麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 205kcal	398kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 197kcal	390kcal	エネルギー 168kcal	361kcal	エネルギー 152kcal	345kcal
たんぱく質 15.0g	18.3g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 12.7g	16.0g	たんぱく質 6.7g	10.0g	
脂質 10.0g	10.5g	脂質 8.8g	9.3g	脂質 12.2g	12.7g	脂質 5.4g	5.9g	脂質 6.2g	6.7g	
炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 17.1g	59.0g	炭水化物 14.1g	56.0g	炭水化物 17.7g	59.6g	炭水化物 17.4g	59.3g	
ナトリウム 687mg	688mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 745mg	746mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 488mg	489mg	
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	ザウラの ごま焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー
	バジルマカロニ	麦	ネギ味噌炒め	麦	ピーマンソテー	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦	麦
	食べるトマトスープ	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	麦	麦
	わかめとパプリカの和え物	麦			カリフラワーの柚子味噌和え					
	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 200kcal	393kcal	エネルギー 217kcal	410kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 235kcal	428kcal	
たんぱく質 10.9g	14.2g	たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 17.1g	20.4g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 15.2g	18.5g	
脂質 9.2g	9.7g	脂質 11.0g	11.5g	脂質 9.7g	10.2g	脂質 9.6g	10.1g	脂質 11.4g	11.9g	
炭水化物 18.2g	60.1g	炭水化物 11.9g	53.8g	炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 18.3g	60.2g	
ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 727mg	728mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 780mg	781mg	ナトリウム 809mg	810mg	
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎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		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼
	ホッケの照焼	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	麦	麦
	塩枝豆	麦	ブロッコリーのペロンチーナ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	麦	麦
	油揚げの玉子とじ	卵	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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 199kcal	392kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 203kcal	396kcal	エネルギー 237kcal	430kcal	エネルギー 240kcal	433kcal	
たんぱく質 17.3g	20.6g	たんぱく質 10.2g	13.5g	たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 16.8g	20.1g	たんぱく質 17.0g	20.3g	
脂質 9.5g	10.0g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 10.2g	10.7g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 13.0g	13.5g	
炭水化物 10.5g	52.4g	炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 11.9g	53.8g	
ナトリウム 636mg	637mg	ナトリウム 758mg	759mg	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 633mg	634mg	
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 604kcal	1183kcal	エネルギー 615kcal	1194kcal	エネルギー 626kcal	1205kcal	エネルギー 605kcal	1184kcal	エネルギー 627kcal	1206kcal
	たんぱく質 43.2g	53.1g	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 39.6g	49.5g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 38.9g	48.8g
	脂質 28.7g	30.2g	脂質 31.7g	33.2g	脂質 32.1g	33.6g	脂質 28.2g	29.7g	脂質 30.6g	32.1g
	炭水化物 44.2g	169.9g	炭水化物 44.4g	170.1g	炭水化物 43.4g	169.1g	炭水化物 50.3g	176.0g	炭水化物 47.6g	173.3g
ナトリウム 2075mg	2078mg	ナトリウム 2169mg	2172mg	ナトリウム 2213mg	2216mg	ナトリウム 2147mg	2150mg	ナトリウム 1930mg	1933mg	
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー 811kcal	1390kcal	エネルギー 812kcal	1391kcal	エネルギー 827kcal	1406kcal	エネルギー 812kcal	1391kcal	エネルギー 824kcal	1403kcal
	たんぱく質 49.3g	59.2g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 46.6g	56.5g
	脂質 35.8g	37.3g	脂質 38.7g	40.2g	脂質 39.1g	40.6g	脂質 35.3g	36.8g	脂質 37.6g	39.1g
	炭水化物 76.1g	201.8g	炭水化物 72.2g	197.9g	炭水化物 72.3g	198.0g	炭水化物 82.2g	207.9g	炭水化物 75.4g	201.1g
	ナトリウム 2149mg	2152mg	ナトリウム 2245mg	2248mg	ナトリウム 2290mg	2293mg	ナトリウム 2221mg	2224mg	ナトリウム 2006mg	2009mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g	

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

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

お食事の作り方

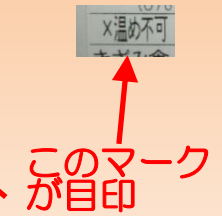


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 野菜の味噌煮込み ナスの炒り煮	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん さつまいもの炒り煮 キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ 獣の野菜あんかけ キャベツと若芽の韓国風サラダ	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ ゴボウのピリ辛サラダ	★ごはん150g	がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.3g	75.1g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	651mg	651mg
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	372mg	433mg
	リン	127mg	192mg	リン	79mg	144mg	リン	83mg	148mg	リン	72mg	137mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	ポテトコロケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	★ごはん150g	鶏肉と豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー 切干天根のコンソメ炒め 春雨フルーツサラダ	★ごはん150g	ブリ田楽 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	★ごはん150g	鶏の甘酢煮 人参のきんぴら コンニャクの辛味炒め 玉子スバサラダ		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	22.9g	75.7g
	ナトリウム	872mg	872mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	269mg	326mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	452mg	513mg
	リン	103mg	168mg	リン	96mg	161mg	リン	177mg	242mg	リン	101mg	166mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナップ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g	肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん150g	マシニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	★ごはん150g	赤魚の天ぷら 天ぷらのダレ 人参シャトー さつまいものレモン煮 ひじきのごまマヨ和え	★ごはん150g	オムレツの和風ツクリクリームソース きんぴられんこん スパゲティサラダ	★ごはん150g	照焼ハンバーグ コーンソテー 小倉釜時 明太春雨サラダ		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	30.3g	83.1g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	314mg	375mg
	リン	124mg	189mg	リン	169mg	234mg	リン	134mg	199mg	リン	167mg	232mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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
	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	75.5g	233.9g
	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1894mg	1897mg
	カリウム	1259mg	1442mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1138mg	1321mg
	リン	354mg	549mg	リン	344mg	539mg	リン	394mg	589mg	リン	340mg	535mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1044kcal
たんぱく質		27.6g	39.9g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	63.3g	65.1g
炭水化物		100.2g	258.6g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	91.0g	249.4g
ナトリウム		2313mg	2316mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1897mg	1900mg
カリウム		1319mg	1502mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1198mg	1381mg
リン		361mg	556mg	リン	350mg	545mg	リン	397mg	592mg	リン	347mg	542mg
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方

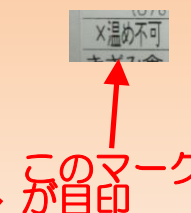


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	肉団子の中華炒め	卵麦	干草焼き	卵麦					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	麩の野菜あんかけ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵麦					
	なすの中華風南蛮漬け	乳麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	中華キャベツ	麦	バジルポテトチキン	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
カリウム	469mg	541mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg	
リン	78mg	155mg	リン	126mg	203mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	乳麦	カレイのスパイス揚	卵麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	白身魚のムニエル	卵麦	鶏の柚子胡椒焼	卵麦					
	人参クラッセ	卵麦	ビーマンソテー	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参クラッセ	卵麦					
	ブロッコリーのペロソテー	卵麦	天根の柚香煮	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	卵麦	里芋のそぼろ煮	卵麦					
	たたきごぼう	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦			若芽と油揚げのおひたし	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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	157mg	234mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦					
	ホッケの磯辺焼	麦	豚ロースの玉ねぎソテー	麦	サワラの味噌煮	麦	煮込みタンロースチキン	麦	鶏のトマトバジルソース	麦					
	インゲンソテー	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	菜の花	麦	ブロッコリー	麦	揚げでアスパラ	麦					
	切干大根の韓国風炒め	麦	若芽の酢味噌和え	麦	金時豆煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦					
	ミックスマカロニサラダ	卵麦			フレンチマカロニ	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	白菜のスープ煮	卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.6g	74.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	739mg	811mg	カリウム	466mg	538mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	216mg	293mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	397mg	628mg	リン	491mg	722mg	リン	512mg	743mg	リン	582mg	813mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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		918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		79.2g	267.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	100.7g	289.4g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1997mg	2000mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1540mg	1756mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		411mg	642mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	588mg	819mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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。
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の事が出来ます。

※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。

「刻み食」 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	大根と竹輪の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏じゃがが煮	麦落					
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	春雨のごま炒め	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦					
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	大根の酢醤油漬	麦	昆布の佃煮	麦	スパトマト炒め	乳麦					
★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				
エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	
脂質	1.8g	2.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.9g	5.6g	
炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	505mg	945mg	ナトリウム	452mg	892mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	418mg	858mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラのごま焼	麦	治部風煮物	麦	キーマカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か					
	人参のきな粉和え	麦	いんげん煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干大根のバジル炒め	乳麦	菜の花	麦落					
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	大根と豚肉の甘辛煮	麦落					
オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦						
★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				
エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	
蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.6g	14.3g	
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	16.4g	49.4g	
ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	878mg	1318mg	
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	プリの磯辺焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	海老カツ	卵乳麦え					
	ミックスソテー	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	塩枝豆	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦					
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	高野豆腐の炒り煮	麦					
切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	人参とコーンの和え物	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落						
★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				
エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.4g	17.1g	
脂質	22.1g	22.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.8g	12.5g	
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.6g	53.6g	
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	539mg	979mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal
	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	27.1g	38.2g
	脂質	36.2g	38.3g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	30.3g	32.4g
炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	53.8g	152.8g	
ナトリウム	2176mg	3496mg	ナトリウム	2186mg	3506mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2348mg	3668mg	ナトリウム	1835mg	3155mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.7g	8.1g	

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

お食事の作り方

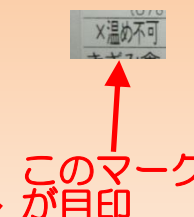


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

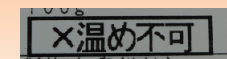
		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦						
	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	
	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.6g	
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	
	炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	17.2g	55.3g	
	ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム	578mg	1100mg	
	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	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
	昼	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦					
		大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんべんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦					
★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						
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	144kcal	321kcal	エネルギー	155kcal	332kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	
	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物	19.6g	57.7g	
	ナトリウム	729mg	1251mg	ナトリウム	742mg	1264mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	897mg	1419mg	
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
	夕	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
		和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦					
		鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	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						
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	172kcal	349kcal	エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	174kcal	351kcal	
	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	
	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	
	炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物	16.0g	54.1g	
	ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	789mg	1311mg	ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム	733mg	1255mg	
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
	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	415kcal	946kcal	エネルギー	380kcal	911kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	497kcal	1028kcal
		蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	12.6g	23.7g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質	20.1g	31.2g
脂質		16.3g	18.4g	脂質	16.9g	19.0g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	
炭水化物		52.0g	166.3g	炭水化物	46.2g	160.5g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物	52.8g	167.1g	
ナトリウム		1920mg	3486mg	ナトリウム	2078mg	3644mg	ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム	2208mg	3774mg	
食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	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。



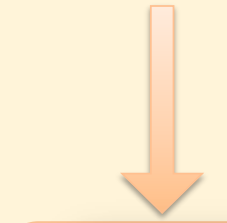
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。