

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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	厚焼き玉子	★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	卵麦	白菜のごま味噌和え	卵麦	キャベツのピーナツ和え	卵麦	ナスのおろし和え		
	★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)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦	★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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	
たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.9g	13.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	
脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	9.9g	
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.6g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	549mg	776mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
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トマト炒め	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼		
	麦	麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆		
	塩ゆでアスパラ	麦	塩ゆでアスパラ	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		
	三色野菜ナムル	麦	三色野菜ナムル	★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦	★味噌汁(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	217kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	
たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	12.9g	18.0g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.3g	72.0g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	736mg	883mg	
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	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	
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		
	◎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	まぐちカツ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おこか	★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		
	麦	麦	麦	五色煮豆	麦	人参クラッセ	麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	麦	麦	麦	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)	麦	法蓮草ときのこの和え物	麦	もずくの酢の物	麦	★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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	282kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	
たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.8g	22.7g	
脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.9g	14.5g	
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.7g	71.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	666mg	918mg	ナトリウム	698mg	949mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.0g	56.9g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	44.1g	209.4g	炭水化物	52.9g	218.5g
	ナトリウム	2191mg	2817mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	1983mg	2608mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.1g	63.0g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.7g	41.1g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	72.3g	237.6g	炭水化物	84.8g	250.4g
	ナトリウム	2265mg	2891mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2165mg	2871mg	ナトリウム	2057mg	2682mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	

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。

※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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	カリフラワーの甘酢漬け	竹輪とインゲンの玉子とじ	白菜のごま味噌和え	ぜんまいとミンチの煮物	キャベツのピーナツ和え	和風ポトフ	ナスのおろし和え		
	煮生酢											
	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	162kcal	355kcal	エネルギー	201kcal	394kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	5.7g	9.0g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	629mg	630mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	豚挽き肉と切干大根の煮物	チンゲン菜ソテー	大豆とごぼうの味噌炒め	塩枝豆							
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	鶏肉とオクラの中巻風	麩とえのきのさっと煮	えのきのおろし和え	高野豆腐の洋風玉子とじ							
	三色野菜ナムル		和風サラダ		菜の花のおひたし							
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg
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	1.9g	1.9g	
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		
	◎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120g	まぐちカツ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★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	鶏肉と小松菜煮	五色煮豆	若芽と蒲鉾の和え物	人参クラッセ	野菜のバジルチーズ焼き	豚肉と里芋のごま煮	もずくの酢の物	鶏ミンチと小松菜の煮物			
	キャベツのあっさり昆布和え				法蓮草ときのこの和え物				オクラの柚子胡椒和え			
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	458kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.8g	16.3g	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	15.7g	57.6g	炭水化物	17.9g	59.8g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	698mg	699mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	52.9g	178.6g
ナトリウム	2191mg	2192mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.1g	56.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	84.8g	210.5g
	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	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	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

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

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

お食事の作り方

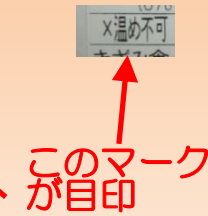


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物 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	豚肉とめかぶの炒め物 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 麩とえのきのさっと煮 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 七味マヨ チンゲン菜ソテー 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	262kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	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	11.5g	16.4g	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	17.3g	18.0g	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	14.3g	77.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	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	868mg	869mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	209mg	286mg	リン	138mg	215mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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
間食	◎ハイナッブル(缶)150g	★ごはん180g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	★ごはん180g	◎ハイナッブル(缶)150g	★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 ひじきとごぼうのナムル	卵乳麦 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						
	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 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						
	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 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						
	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 卵乳麦 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						
	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	卵乳麦 卵乳麦 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						
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g	
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg	
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg	
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	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	
夕食	★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 ひじきとごぼうのナムル	卵乳麦 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						
	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 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						
	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 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						
	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 卵乳麦 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						
	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	卵乳麦 卵乳麦 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						
	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	758kcal	1628kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.3g	244.0g	
ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	
カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1565mg	1781mg	
リン	529mg	760mg	リン	478mg	709mg	リン	535mg	766mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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	★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						
	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	884kcal	1754kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.2g	274.9g
	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1866mg	1869mg
	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1686mg	1902mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1685mg	1901mg
	リン	535mg	766mg	リン	492mg	723mg	リン	547mg	778mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜ののろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜ときのこの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 6.0g 脂質 1.6g 炭水化物 17.8g ナトリウム 571mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 12.3g 脂質 2.6g 炭水化物 76.2g ナトリウム 1013mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 122kcal たんぱく質 5.1g 脂質 7.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 388kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.4g 炭水化物 65.9g ナトリウム 1080mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 144kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.0g 炭水化物 13.7g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.9g 炭水化物 70.6g ナトリウム 1186mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 136kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.6g 炭水化物 18.6g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 11.1g 脂質 5.6g 炭水化物 75.8g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g
昼 食	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオニオン炒め 白菜とミンチの中華炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の甘酢煮 キャベツソテー ナスと麩の炒め煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 12.2g 脂質 15.2g 炭水化物 18.2g ナトリウム 780mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 525kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.1g 炭水化物 74.2g ナトリウム 1246mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 309kcal たんぱく質 9.9g 脂質 18.6g 炭水化物 25.5g ナトリウム 999mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 592kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.4g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1440mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 9.6g 脂質 12.6g 炭水化物 22.4g ナトリウム 1000mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.5g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1443mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 246kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.8g 炭水化物 17.2g ナトリウム 791mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.7g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1236mg 食塩相当量 3.1g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.8g 炭水化物 11.1g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 510kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.5g 炭水化物 68.0g ナトリウム 1265mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 194kcal たんぱく質 16.4g 脂質 5.6g 炭水化物 17.7g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 466kcal たんぱく質 22.4g 脂質 6.5g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1199mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 10.6g 脂質 14.1g 炭水化物 21.3g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.8g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.0g 炭水化物 21.8g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.9g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1338mg 食塩相当量 3.4g
合 計	★やわらかごはん180g エネルギー 600kcal たんぱく質 29.9g 脂質 32.6g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2174mg 食塩相当量 5.6g		★やわらかごはん180g エネルギー 1421kcal たんぱく質 48.2g 脂質 36.2g 炭水化物 218.4g ナトリウム 3524mg 食塩相当量 9.0g		★やわらかごはん180g エネルギー 625kcal たんぱく質 31.4g 脂質 31.7g 炭水化物 52.8g ナトリウム 2391mg 食塩相当量 6.0g		★やわらかごはん180g エネルギー 1446kcal たんぱく質 50.0g 脂質 35.3g 炭水化物 223.8g ナトリウム 3719mg 食塩相当量 9.4g		★やわらかごはん180g エネルギー 645kcal たんぱく質 28.8g 脂質 32.7g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2545mg 食塩相当量 6.4g		★やわらかごはん180g エネルギー 1455kcal たんぱく質 46.6g 脂質 36.2g 炭水化物 227.0g ナトリウム 3872mg 食塩相当量 9.9g	

★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

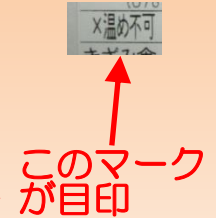


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 コーンと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦か 麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦 麦	油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え	卵麦 麦 麦 麦	里芋のそぼろ煮 白菜ときのこの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ	乳麦 麦 卵麦 麦	白身魚のしんじょう 金時豆煮 大根と小松菜の煮物	卵麦 麦 麦 麦	★味噌汁				
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	5.6g	9.3g
脂質	1.6g	2.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	5.9g	6.6g	
炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	
ナトリウム	571mg	1011mg	ナトリウム	637mg	1077mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	521mg	961mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	豚肉としめじのオイスター炒め 白菜とミンチの中華炒め 春雨とツナのサラダ	麦 麦か 卵乳麦 麦	鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦 麦	サワラの照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	鶏の甘酢煮 キャベツソテー ナスと麩の炒め煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★味噌汁				
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	309kcal	468kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	281kcal	440kcal
	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	12.9g	16.6g
脂質	15.2g	15.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	
ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	999mg	1439mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	983mg	1423mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます	麦 麦 麦 麦	鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	生姜焼き ツナあっさり煮 ポテトチキン	麦落 麦 卵乳麦 麦	キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★味噌汁				
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	268kcal	427kcal
	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	11.5g	15.2g
脂質	15.8g	16.5g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.8g	14.5g	
炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	24.7g	57.7g	
ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	781mg	1221mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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			
	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	707kcal	1184kcal
	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	30.0g	41.1g
	脂質	32.6g	34.7g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	38.8g	40.9g
	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	57.6g	156.6g	炭水化物	59.8g	158.8g
ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2391mg	3711mg	ナトリウム	2545mg	3865mg	ナトリウム	2389mg	3709mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

★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

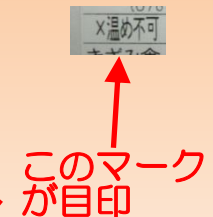


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)					
朝	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	フロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦					
	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	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	104kcal	281kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	107kcal	284kcal	エネルギー	71kcal	248kcal
	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.2g	6.9g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	11.7g	49.8g	炭水化物	9.4g	47.5g
	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	555mg	1077mg	ナトリウム	523mg	1045mg
	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	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	昼	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g				
		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦				
		牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦				
メンマの中華和え		乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	ふきの煮物	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	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					
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		202kcal	379kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	156kcal	333kcal
蛋白質		7.4g	11.1g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.8g
脂質		10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物		19.8g	57.9g	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.5g	55.6g
ナトリウム	972mg	1494mg	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	693mg	1215mg	ナトリウム	861mg	1383mg	ナトリウム	759mg	1281mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
夕	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦					
	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦					
	ハムとフロコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か					
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★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	206kcal	383kcal	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	134kcal	311kcal	エネルギー	237kcal	414kcal
	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.2g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	15.0g	53.1g	炭水化物	18.1g	56.2g
ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	704mg	1226mg	ナトリウム	822mg	1344mg	
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	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	512kcal	1043kcal	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	450kcal	981kcal	エネルギー	420kcal	951kcal	エネルギー	464kcal	995kcal
	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	18.0g	29.1g	蛋白質	18.5g	29.6g	蛋白質	13.8g	24.9g
	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g
	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	45.0g	159.3g
	ナトリウム	2426mg	3992mg	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2121mg	3687mg	ナトリウム	2120mg	3686mg	ナトリウム	2104mg	3670mg
	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
- お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。