

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 4月19日(月) | | 4月20日(火) | | 4月21日(水) | | 4月22日(木) | | 4月23日(金) | | | |
|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | | |
| | 目玉焼き | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | ロールキャベツのスープ煮 | 麦 | 厚焼玉子 | 麦 | | |
| | 三色煮豆 | 麦 | インゲンとえのきの炒め物 | 麦 | 里芋のかに風あんかけ | 麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | 麦 | | |
| | 大根の酢漬け | 麦 | 養し鶏と小松菜のごま和え | 麦 | 春菊のおひたし | 麦 | 五目春雨の酢の物 | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | | |
| | ★味噌汁(白菜・人参) | | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | | | | | |
| | 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 | 165kcal | 422kcal | エネルギー | 171kcal | 433kcal | エネルギー | 153kcal | 419kcal | エネルギー | 196kcal | 455kcal | |
| たんぱく質 | 7.6g | 12.6g | たんぱく質 | 8.0g | 13.7g | たんぱく質 | 8.6g | 14.5g | たんぱく質 | 11.2g | 16.4g | |
| 脂質 | 6.2g | 7.0g | 脂質 | 10.5g | 11.4g | 脂質 | 4.9g | 6.5g | 脂質 | 6.4g | 7.7g | |
| 炭水化物 | 18.4g | 73.4g | 炭水化物 | 12.6g | 68.3g | 炭水化物 | 24.6g | 74.3g | 炭水化物 | 24.6g | 78.8g | |
| ナトリウム | 238mg | 466mg | ナトリウム | 121mg | 947mg | ナトリウム | 608mg | 834mg | ナトリウム | 684mg | 849mg | |
| 食塩相当量 | 0.6g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | | |
| | 揚げ豆腐の挽肉あん | 麦 | メバルのバジルオリーブ焼 | 麦 | スペイン風オムレツ | 麦 | ほっけ塩焼 | 麦 | チキンカレーのルー | 麦 | | |
| | 菜の花のツナ炒め | 麦 | ぎのこソテー | 麦 | 塩枝豆 | 麦 | ふきのぎんひら | 麦 | 人参しりしり | 麦 | | |
| | ベーコンのごま酢和え | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | チキニアピオーク | 麦 | 鶏肉と野菜の中華炒め | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 麦 | | |
| | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | | ★すまし汁(若芽・豆腐) | | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ★味噌汁(若芽・白菜) | | | |
| | 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 | 249kcal | 505kcal | エネルギー | 205kcal | 469kcal | エネルギー | 259kcal | 513kcal | エネルギー | 223kcal | 479kcal | |
| たんぱく質 | 18.1g | 23.3g | たんぱく質 | 18.6g | 24.2g | たんぱく質 | 13.5g | 18.6g | たんぱく質 | 14.4g | 20.2g | |
| 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 10.2g | 11.1g | 脂質 | 15.4g | 16.2g | 脂質 | 10.9g | 12.5g | |
| 炭水化物 | 15.9g | 70.8g | 炭水化物 | 9.7g | 65.8g | 炭水化物 | 16.3g | 70.7g | 炭水化物 | 12.0g | 66.9g | |
| ナトリウム | 825mg | 972mg | ナトリウム | 649mg | 876mg | ナトリウム | 738mg | 906mg | ナトリウム | 796mg | 1022mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | | |
| | ハニーマスタードチキン | 麦 | ヘルシーハンバーグ | 麦 | ます白糍焼 | 麦 | チキンのおろしトマトソース | 麦 | 赤魚の幽庵焼 | 麦 | | |
| | アスパラ | 麦 | ケチャップ(小袋) | 麦 | ピーマンのおかか和え | 麦 | 白菜と厚揚げのとろみ煮 | 麦 | チンゲン菜ソテー | 麦 | | |
| | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | キヌサヤ | 麦 | 炒り豆腐 | 麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | | |
| | 野菜のピーナッツ和え | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 野菜のごま和え | 麦 | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | 麦 | 白菜のごま味噌和え | 麦 | | |
| ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | ★味噌汁(巻麩・白菜) | | ★味噌汁(巻麩・白菜) | | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★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 | 249kcal | 509kcal | エネルギー | 244kcal | 503kcal | エネルギー | 215kcal | 478kcal | エネルギー | 223kcal | 480kcal | |
| たんぱく質 | 14.9g | 20.3g | たんぱく質 | 16.6g | 21.8g | たんぱく質 | 19.9g | 25.5g | たんぱく質 | 13.7g | 18.9g | |
| 脂質 | 12.3g | 13.3g | 脂質 | 11.2g | 12.5g | 脂質 | 8.5g | 9.4g | 脂質 | 12.6g | 13.4g | |
| 炭水化物 | 19.2g | 74.2g | 炭水化物 | 19.3g | 73.7g | 炭水化物 | 13.8g | 69.6g | 炭水化物 | 13.8g | 69.0g | |
| ナトリウム | 824mg | 1078mg | ナトリウム | 619mg | 784mg | ナトリウム | 649mg | 876mg | ナトリウム | 705mg | 952mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | |
| 合計 | エネルギー | 663kcal | 1436kcal | エネルギー | 620kcal | 1405kcal | エネルギー | 627kcal | 1410kcal | エネルギー | 620kcal | 1402kcal |
| | たんぱく質 | 40.6g | 56.2g | たんぱく質 | 43.2g | 59.7g | たんぱく質 | 42.0g | 58.6g | たんぱく質 | 39.3g | 55.5g |
| | 脂質 | 32.3g | 34.8g | 脂質 | 31.9g | 35.0g | 脂質 | 28.8g | 32.1g | 脂質 | 29.9g | 33.6g |
| | 炭水化物 | 53.5g | 218.4g | 炭水化物 | 41.6g | 207.8g | 炭水化物 | 49.5g | 214.6g | 炭水化物 | 50.4g | 214.7g |
| | ナトリウム | 1887mg | 2516mg | ナトリウム | 1989mg | 2607mg | ナトリウム | 1995mg | 2616mg | ナトリウム | 2185mg | 2823mg |
| 食塩相当量 | 4.8g | 6.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 860kcal | 1633kcal | エネルギー | 827kcal | 1612kcal | エネルギー | 825kcal | 1608kcal | エネルギー | 817kcal | 1599kcal |
| | たんぱく質 | 48.3g | 63.9g | たんぱく質 | 49.3g | 65.8g | たんぱく質 | 48.9g | 65.5g | たんぱく質 | 47.0g | 63.2g |
| | 脂質 | 39.3g | 41.8g | 脂質 | 39.0g | 42.1g | 脂質 | 35.8g | 39.1g | 脂質 | 36.9g | 40.6g |
| | 炭水化物 | 81.3g | 246.2g | 炭水化物 | 73.5g | 239.7g | 炭水化物 | 78.4g | 243.5g | 炭水化物 | 78.2g | 242.5g |
| | ナトリウム | 1963mg | 2592mg | ナトリウム | 2063mg | 2681mg | ナトリウム | 2069mg | 2690mg | ナトリウム | 2261mg | 2899mg |
| 食塩相当量 | 5.0g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | |

※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、商品は使用日に限定して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

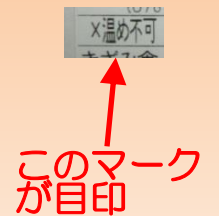


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 4月19日(月) | | 4月20日(火) | | 4月21日(水) | | 4月22日(木) | | 4月23日(金) | | | | | | |
|---------|---------------|---------|--------------|---------|------------|----------|---------------|---------|--------------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | | | | | |
| | 目玉焼き | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | ロールキャベツのスープ煮 | 麦 | 厚焼玉子 | 麦 | | | | | |
| | 三色煮豆 | 麦 | インゲンとえのきの炒め物 | 麦 | 里芋のかに風あんかけ | 麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | | | | | |
| | 大根の酢漬 | | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | 春菊のおひたし | | 五目春雨の酢の物 | | 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| エネルギー | 165kcal | 358kcal | エネルギー | 171kcal | 364kcal | エネルギー | 153kcal | 346kcal | エネルギー | 196kcal | 389kcal | エネルギー | 204kcal | 397kcal | |
| たんぱく質 | 7.6g | 10.9g | たんぱく質 | 8.0g | 11.3g | たんぱく質 | 8.6g | 11.9g | たんぱく質 | 11.2g | 14.5g | たんぱく質 | 9.0g | 12.3g | |
| 脂質 | 6.2g | 6.7g | 脂質 | 10.5g | 11.0g | 脂質 | 4.9g | 5.4g | 脂質 | 6.4g | 6.9g | 脂質 | 12.3g | 12.8g | |
| 炭水化物 | 18.4g | 60.3g | 炭水化物 | 12.6g | 54.5g | 炭水化物 | 19.4g | 61.3g | 炭水化物 | 24.6g | 66.5g | 炭水化物 | 13.2g | 55.1g | |
| ナトリウム | 238mg | 239mg | ナトリウム | 721mg | 722mg | ナトリウム | 608mg | 609mg | ナトリウム | 684mg | 685mg | ナトリウム | 503mg | 504mg | |
| 食塩相当量 | 0.6g | 0.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | ★ごはん120g | 卵 | | | | | |
| | 揚げ豆腐の挽肉あん | 麦 | メバルのバジルオリーブ焼 | 麦 | スペイン風オムレツ | 麦 | ほっけ塩焼 | 麦 | チキンカレーのルー | 麦 | | | | | |
| | 菜の花のツナ炒め | 麦 | ぎのこソテー | 麦 | 塩枝豆 | 麦 | ふきのぎんひら | 麦 | 人参しりしり | 麦 | | | | | |
| | ベーコンのごま酢和え | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | チキンアラビアンク | 麦 | 鶏肉と野菜の中華炒め | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 麦 | | | | | |
| | | | ブロッコリーの煮物 | 麦 | マリネサラダ | 麦 | 和風サラダ | 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 | 249kcal | 442kcal | エネルギー | 205kcal | 398kcal | エネルギー | 259kcal | 452kcal | エネルギー | 201kcal | 394kcal | エネルギー | 223kcal | 416kcal | |
| たんぱく質 | 18.1g | 21.4g | たんぱく質 | 18.6g | 21.9g | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g | たんぱく質 | 14.4g | 17.7g | たんぱく質 | 16.6g | 19.9g | |
| 脂質 | 13.8g | 14.3g | 脂質 | 10.2g | 10.7g | 脂質 | 15.4g | 15.9g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 11.4g | 11.9g | |
| 炭水化物 | 15.9g | 57.8g | 炭水化物 | 9.7g | 51.6g | 炭水化物 | 16.3g | 58.2g | 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | |
| ナトリウム | 825mg | 826mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 738mg | 739mg | ナトリウム | 796mg | 797mg | ナトリウム | 933mg | 934mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 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 | 2.4g | 2.4g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | | | | | |
| | ハニーマスタードチキン | 麦 | ヘルシーハンバーグ | 麦 | ます白糍焼 | 麦 | チキンのおろしトマトソース | 麦 | 赤魚の幽庵焼 | 麦 | | | | | |
| | アスパラ | 麦 | ケチャップ(小袋) | 麦 | ピーマンのおかか和え | 麦 | 白菜と厚揚げのとりみ煮 | 麦 | チンゲン菜ソテー | 麦 | | | | | |
| | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | キヌサヤ | 麦 | 炒り豆腐 | 麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | | | | | |
| | 野菜のピーナッツ和え | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 野菜のごま和え | 麦 | 白菜のごま味噌和え | 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 | 249kcal | 442kcal | エネルギー | 244kcal | 437kcal | エネルギー | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 223kcal | 416kcal | エネルギー | 201kcal | 394kcal | |
| たんぱく質 | 14.9g | 18.2g | たんぱく質 | 16.6g | 19.9g | たんぱく質 | 19.9g | 23.2g | たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 14.4g | 17.7g | |
| 脂質 | 12.3g | 12.8g | 脂質 | 11.2g | 11.7g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | 脂質 | 12.6g | 13.1g | 脂質 | 7.1g | 7.6g | |
| 炭水化物 | 19.2g | 61.1g | 炭水化物 | 19.3g | 61.2g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | |
| ナトリウム | 824mg | 825mg | ナトリウム | 619mg | 620mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 705mg | 706mg | ナトリウム | 617mg | 618mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 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 | 663kcal | 1242kcal | エネルギー | 620kcal | 1199kcal | エネルギー | 627kcal | 1206kcal | エネルギー | 620kcal | 1199kcal | エネルギー | 628kcal | 1207kcal |
| | たんぱく質 | 40.6g | 50.5g | たんぱく質 | 43.2g | 53.1g | たんぱく質 | 42.0g | 51.9g | たんぱく質 | 39.3g | 49.2g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g |
| | 脂質 | 32.3g | 33.8g | 脂質 | 31.9g | 33.4g | 脂質 | 28.8g | 30.3g | 脂質 | 29.9g | 31.4g | 脂質 | 30.8g | 32.3g |
| | 炭水化物 | 53.5g | 179.2g | 炭水化物 | 41.6g | 167.3g | 炭水化物 | 49.5g | 175.2g | 炭水化物 | 50.4g | 176.1g | 炭水化物 | 47.1g | 172.8g |
| ナトリウム | 1887mg | 1890mg | ナトリウム | 1989mg | 1992mg | ナトリウム | 1995mg | 1998mg | ナトリウム | 2185mg | 2188mg | ナトリウム | 2053mg | 2056mg | |
| 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 860kcal | 1439kcal | エネルギー | 827kcal | 1406kcal | エネルギー | 825kcal | 1404kcal | エネルギー | 817kcal | 1396kcal | エネルギー | 829kcal | 1408kcal |
| | たんぱく質 | 48.3g | 58.2g | たんぱく質 | 49.3g | 59.2g | たんぱく質 | 48.9g | 58.8g | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 47.4g | 57.3g |
| | 脂質 | 39.3g | 40.8g | 脂質 | 39.0g | 40.5g | 脂質 | 35.8g | 37.3g | 脂質 | 36.9g | 38.4g | 脂質 | 37.8g | 39.3g |
| | 炭水化物 | 81.3g | 207.0g | 炭水化物 | 73.5g | 199.2g | 炭水化物 | 78.4g | 204.1g | 炭水化物 | 78.2g | 203.9g | 炭水化物 | 76.0g | 201.7g |
| | ナトリウム | 1963mg | 1966mg | ナトリウム | 2063mg | 2066mg | ナトリウム | 2069mg | 2072mg | ナトリウム | 2261mg | 2264mg | ナトリウム | 2130mg | 2133mg |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |

※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、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

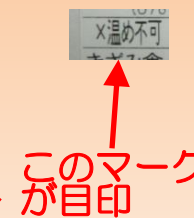


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 4月19日(月) | | 4月20日(火) | | 4月21日(水) | | 4月22日(木) | | 4月23日(金) | | | | | | |
|-------|---------------|---------|----------------|----------|--------------|----------|--------------|---------|------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 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 | 262kcal | 505kcal | エネルギー | 260kcal | 503kcal | エネルギー | 307kcal | 550kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal | エネルギー | 299kcal | 542kcal |
| | たんぱく質 | 9.0g | 13.1g | たんぱく質 | 6.1g | 10.2g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 7.0g | 11.1g | たんぱく質 | 5.3g | 9.4g |
| | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 14.7g | 15.3g | 脂質 | 19.0g | 19.6g | 脂質 | 17.7g | 18.3g | 脂質 | 16.9g | 17.5g |
| | 炭水化物 | 19.6g | 72.4g | 炭水化物 | 26.1g | 78.9g | 炭水化物 | 26.6g | 79.4g | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 30.4g | 83.2g |
| | ナトリウム | 628mg | 629mg | ナトリウム | 563mg | 564mg | ナトリウム | 691mg | 692mg | ナトリウム | 509mg | 510mg | ナトリウム | 598mg | 599mg |
| | カリウム | 483mg | 544mg | カリウム | 465mg | 526mg | カリウム | 435mg | 496mg | カリウム | 598mg | 659mg | カリウム | 452mg | 513mg |
| | リン | 150mg | 215mg | リン | 93mg | 158mg | リン | 103mg | 168mg | リン | 124mg | 189mg | リン | 109mg | 174mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 揚げ豆腐の南蛮つけ | 卵乳麦 | スペイン風オムレツ | 卵乳麦 | 牛肉とピーマンの中華炒め | 卵乳麦 | 鶏肉のマーマレード煮 | 卵乳麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 卵乳麦 | | | | | |
| | れんこんとさつま揚げの煮物 | 卵乳麦 | オクラのペペロニチーフ | 卵乳麦 | 切干とインゲン豆の煮物 | 卵乳麦 | チンゲン菜ソテー | 卵乳麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 卵乳麦 | | | | | |
| | 南瓜サラダ | 卵乳麦 | きんぴられんこん | 卵乳麦 | レモンがぼちゃ | 卵乳麦 | 野菜のトマト煮 | 卵乳麦 | 春雨フルーツサラダ | 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 | 316kcal | 559kcal | エネルギー | 343kcal | 586kcal | エネルギー | 330kcal | 573kcal | エネルギー | 322kcal | 565kcal | エネルギー | 317kcal | 560kcal |
| | たんぱく質 | 8.0g | 12.1g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | たんぱく質 | 8.8g | 12.9g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 11.7g | 15.8g |
| | 脂質 | 18.4g | 19.0g | 脂質 | 20.9g | 21.5g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 18.4g | 19.0g | 脂質 | 17.4g | 18.0g |
| | 炭水化物 | 30.0g | 82.8g | 炭水化物 | 30.3g | 83.1g | 炭水化物 | 25.8g | 78.6g | 炭水化物 | 28.1g | 80.9g | 炭水化物 | 26.6g | 79.4g |
| | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 821mg | 822mg | ナトリウム | 869mg | 870mg | ナトリウム | 533mg | 534mg | ナトリウム | 697mg | 698mg |
| カリウム | 574mg | 635mg | カリウム | 353mg | 414mg | カリウム | 425mg | 486mg | カリウム | 483mg | 544mg | カリウム | 498mg | 559mg | |
| リン | 116mg | 181mg | リン | 146mg | 211mg | リン | 114mg | 179mg | リン | 110mg | 175mg | リン | 154mg | 219mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) | 1/5g | ◎みかん(缶) | 1/5g | ◎パイナップル(缶) | 1/5g | ◎黄桃(缶) | 1/5g | ◎パイナップル(缶) | 1/5g | | | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | ハッシュドポーク | 卵乳麦 | 鶏肉ときこのパスタ | 卵乳麦 | 白身魚の竜田揚 | 卵乳麦 | ピーナツカレーのルー | 卵乳麦 | さばみりん干焼 | 卵乳麦 | | | | | |
| | ツナあつさり煮 | 卵乳麦 | ナスの油炒め | 卵乳麦 | たら子マヨネーズソース | 卵乳麦 | 白菜の煮ひたじ | 卵乳麦 | 人参のレモン煮 | 卵乳麦 | | | | | |
| | 法蓮草とさつま芋の和風味 | 卵乳麦 | さつま芋とツナの青じそサラダ | 卵乳麦 | アスパラ | 卵乳麦 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 卵乳麦 | ジャガ芋ときこの煮物 | 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 | 389kcal | 632kcal | エネルギー | 381kcal | 624kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 354kcal | 597kcal | エネルギー | 374kcal | 617kcal |
| | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 14.2g | 18.3g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g |
| | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 25.2g | 25.8g | 脂質 | 15.9g | 16.5g | 脂質 | 24.7g | 25.3g | 脂質 | 20.8g | 21.4g |
| | 炭水化物 | 33.4g | 86.2g | 炭水化物 | 27.2g | 80.0g | 炭水化物 | 34.0g | 86.8g | 炭水化物 | 25.1g | 77.9g | 炭水化物 | 33.7g | 86.5g |
| ナトリウム | 670mg | 671mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 821mg | 822mg | ナトリウム | 767mg | 768mg | |
| カリウム | 551mg | 612mg | カリウム | 545mg | 606mg | カリウム | 744mg | 805mg | カリウム | 470mg | 531mg | カリウム | 665mg | 726mg | |
| リン | 161mg | 226mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 214mg | 326mg | リン | 123mg | 188mg | リン | 196mg | 261mg | |
| 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 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | ハッシュドポーク | 卵乳麦 | 鶏肉ときこのパスタ | 卵乳麦 | 白身魚の竜田揚 | 卵乳麦 | ピーナツカレーのルー | 卵乳麦 | さばみりん干焼 | 卵乳麦 | | | | | |
| | ツナあつさり煮 | 卵乳麦 | ナスの油炒め | 卵乳麦 | たら子マヨネーズソース | 卵乳麦 | 白菜の煮ひたじ | 卵乳麦 | 人参のレモン煮 | 卵乳麦 | | | | | |
| | 法蓮草とさつま芋の和風味 | 卵乳麦 | さつま芋とツナの青じそサラダ | 卵乳麦 | アスパラ | 卵乳麦 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 卵乳麦 | ジャガ芋ときこの煮物 | 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 | 389kcal | 632kcal | エネルギー | 381kcal | 624kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 354kcal | 597kcal | エネルギー | 374kcal | 617kcal |
| | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 14.2g | 18.3g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g |
| | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 25.2g | 25.8g | 脂質 | 15.9g | 16.5g | 脂質 | 24.7g | 25.3g | 脂質 | 20.8g | 21.4g |
| | 炭水化物 | 33.4g | 86.2g | 炭水化物 | 27.2g | 80.0g | 炭水化物 | 34.0g | 86.8g | 炭水化物 | 25.1g | 77.9g | 炭水化物 | 33.7g | 86.5g |
| | ナトリウム | 670mg | 671mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 821mg | 822mg | ナトリウム | 767mg | 768mg |
| カリウム | 551mg | 612mg | カリウム | 545mg | 606mg | カリウム | 744mg | 805mg | カリウム | 470mg | 531mg | カリウム | 665mg | 726mg | |
| リン | 161mg | 226mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 214mg | 326mg | リン | 123mg | 188mg | リン | 196mg | 261mg | |
| 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 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 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 | 967kcal | 1696kcal | エネルギー | 984kcal | 1713kcal | エネルギー | 977kcal | 1706kcal | エネルギー | 987kcal | 1716kcal | エネルギー | 990kcal | 1719kcal |
| | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g | たんぱく質 | 26.7g | 39.0g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g |
| | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 60.8g | 62.6g | 脂質 | 54.8g | 56.6g | 脂質 | 60.8g | 62.6g | 脂質 | 55.1g | 56.9g |
| | 炭水化物 | 83.0g | 241.4g | 炭水化物 | 83.6g | 242.0g | 炭水化物 | 86.4g | 244.8g | 炭水化物 | 84.1g | 242.5g | 炭水化物 | 90.7g | 249.1g |
| | ナトリウム | 1984mg | 1987mg | ナトリウム | 2060mg | 2063mg | ナトリウム | 2256mg | 2259mg | ナトリウム | 1863mg | 1866mg | ナトリウム | 2062mg | 2065mg |
| | カリウム | 1608mg | 1791mg | カリウム | 1363mg | 1546mg | カリウム | 1604mg | 1787mg | カリウム | 1551mg | 1734mg | カリウム | 1615mg | 1798mg |
| | リン | 427mg | 622mg | リン | 366mg | 561mg | リン | 478mg | 673mg | リン | 357mg | 552mg | リン | 459mg | 654mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1031kcal | 1760kcal | エネルギー | 1032kcal | 1761kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1051kcal | 1780kcal | エネルギー | 1053kcal |
| たんぱく質 | | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 27.1g | 39.4g | たんぱく質 | 30.3g | 42.6g |
| 脂質 | | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 54.9g | 56.7g | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 55.2g | 57.0g |
| 炭水化物 | | 98.5g | 256.9g | 炭水化物 | 95.1g | 253.5g | 炭水化物 | 101.6g | 260.0g | 炭水化物 | 99.6g | 258.0g | 炭水化物 | 105.9g | 264.3g |
| ナトリウム | | 1987mg | 1990mg | ナトリウム | 2063mg | 2066mg | ナトリウム | 2257mg | 2260mg | ナトリウム | 1866mg | 1869mg | ナトリウム | 2063mg | 2066mg |
| カリウム | | 1668mg | 1851mg | カリウム | 1419mg | 1602mg | カリウム | 1661mg | 1844mg | カリウム | 1611mg | 1794mg | カリウム | 1672mg | 1855mg |
| リン | | 434mg | 629mg | リン | 372mg | 567mg | リン | 481mg | 676mg | リン | 364mg | 559mg | リン | 462mg | 657mg |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 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、商品は使用日に限定して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。
 ※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

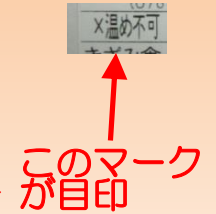


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 4月19日(月) | | 4月20日(火) | | 4月21日(水) | | 4月22日(木) | | 4月23日(金) | | | | | | |
|-------|---------------|---------|--------------|----------|-----------------|----------|-------------|---------|-----------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | | | | |
| | 白玉焼き | 卵 | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | 卵 | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 卵 | 三井寺煮 | 卵 | れんごんの五目炒め煮 | 卵 | | | | | |
| | ふぎと人参の甘藷煮 | 卵 | 白菜の中巻そぼろ煮 | 卵 | ブロッコリーの煮物 | 卵 | 小豆餅煮 | 卵 | ズバガデイイタリアン | 卵 | | | | | |
| | マカロニサラダ | 卵 | かにかまと春雨の中華和え | 卵 | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵 | 菜の花のおひたし | 卵 | | | | | |
| | 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 | 489kcal | エネルギー | 225kcal | 515kcal | エネルギー | 222kcal | 512kcal | エネルギー | 185kcal | 475kcal | エネルギー | 247kcal | 537kcal |
| | たんぱく質 | 6.8g | 11.7g | たんぱく質 | 7.8g | 12.7g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 12.0g | 16.9g | たんぱく質 | 11.2g | 16.1g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 脂質 | 11.2g | 11.9g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 10.7g | 10.7g | 脂質 | 10.5g | 11.2g |
| | 炭水化物 | 11.3g | 74.2g | 炭水化物 | 19.8g | 82.7g | 炭水化物 | 19.9g | 82.8g | 炭水化物 | 11.8g | 74.7g | 炭水化物 | 26.7g | 89.6g |
| | ナトリウム | 359mg | 360mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 630mg | 631mg | ナトリウム | 720mg | 721mg | ナトリウム | 711mg | 712mg |
| カリウム | 226mg | 298mg | カリウム | 344mg | 416mg | カリウム | 501mg | 573mg | カリウム | 285mg | 357mg | カリウム | 444mg | 516mg | |
| リン | 99mg | 176mg | リン | 100mg | 177mg | リン | 200mg | 277mg | リン | 154mg | 231mg | リン | 181mg | 258mg | |
| 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | | | | |
| | 餃子・焼売セット | 卵 | あぶらかれい味噌煮 | 卵 | スペイン風オムレツ | 卵 | カンキのアラ煮 | 卵 | 牛肉のちゃんぶる | 卵 | | | | | |
| | れんごんと鶏肉のカレー煮 | 卵 | スナッペンどう | 卵 | きのこのソテー | 卵 | 豚肉と春雨の生姜炒め | 卵 | 肉野菜煮込み | 卵 | | | | | |
| | 菜の花ときのこの酢味噌和え | 卵 | 蒸し鶏の炒め物 | 卵 | 鶏肉と野菜のトマト煮込み | 卵 | コールスローサラダ | 卵 | 野菜サラダ | 卵 | | | | | |
| | 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 | 275kcal | 565kcal | エネルギー | 288kcal | 578kcal | エネルギー | 283kcal | 573kcal | エネルギー | 314kcal | 604kcal | エネルギー | 300kcal | 590kcal |
| | たんぱく質 | 13.3g | 18.2g | たんぱく質 | 19.9g | 24.8g | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 12.9g | 17.8g |
| | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 13.9g | 14.6g | 脂質 | 18.1g | 18.8g | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 19.0g | 19.7g |
| | 炭水化物 | 32.9g | 95.8g | 炭水化物 | 20.6g | 83.5g | 炭水化物 | 18.4g | 81.3g | 炭水化物 | 27.5g | 90.4g | 炭水化物 | 18.3g | 81.2g |
| | ナトリウム | 843mg | 844mg | ナトリウム | 715mg | 716mg | ナトリウム | 917mg | 918mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 690mg | 691mg |
| カリウム | 552mg | 624mg | カリウム | 570mg | 642mg | カリウム | 371mg | 443mg | カリウム | 533mg | 605mg | カリウム | 504mg | 576mg | |
| リン | 181mg | 258mg | リン | 220mg | 297mg | リン | 145mg | 222mg | リン | 217mg | 294mg | リン | 159mg | 236mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | | | | | |
| | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | | | | | |
| | まず白焼 | | ヘルシーハンバーグ | | 塩ダレレバニガ | | 鶏肉のごま醤油焼き | | メバルのバジルオリーブ焼 | | | | | | |
| | キヌザヤ | | おろしポン酢ソース | | 旨みチンゲン菜 | | ピーマンソテー | | インゲンソテー | | | | | | |
| | 豚肉ときのこのペロンチーノ | | 人参グラッセ | | カボチャとハムのサラダ | | ジャガ芋の洋風あんかけ | | キャベツと豚肉のカキソース炒め | | | | | | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | | 若芽とじゃこの炒り卵 | | 法蓮草ソテー | | 法蓮草ソテー | | 南瓜とツナのサラダ | | | | | | |
| | 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 | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 295kcal | 585kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 266kcal | 556kcal | | | |
| | たんぱく質 | 19.4g | 24.3g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g | たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | | | |
| | 脂質 | 21.2g | 21.9g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 18.6g | 19.3g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | | | |
| 炭水化物 | 7.6g | 70.5g | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 18.7g | 81.6g | 炭水化物 | 20.0g | 82.9g | | | | |
| ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 755mg | 756mg | ナトリウム | 721mg | 722mg | ナトリウム | 851mg | 852mg | | | | |
| カリウム | 484mg | 556mg | カリウム | 517mg | 589mg | カリウム | 554mg | 626mg | カリウム | 599mg | 671mg | | | | |
| リン | 259mg | 336mg | リン | 176mg | 253mg | リン | 178mg | 255mg | リン | 150mg | 227mg | | | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | | | | |
| 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 | 776kcal | 1646kcal | エネルギー | 808kcal | 1678kcal | エネルギー | 807kcal | 1677kcal | エネルギー | 791kcal | 1661kcal | エネルギー | 813kcal | 1683kcal |
| | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 41.8g | 56.5g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 43.2g | 57.9g | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g |
| | 脂質 | 44.9g | 47.0g | 脂質 | 44.6g | 46.7g | 脂質 | 46.3g | 48.4g | 脂質 | 42.1g | 44.2g | 脂質 | 44.7g | 46.8g |
| | 炭水化物 | 51.8g | 240.5g | 炭水化物 | 56.1g | 244.8g | 炭水化物 | 57.0g | 245.7g | 炭水化物 | 59.3g | 248.0g | 炭水化物 | 59.8g | 248.5g |
| | ナトリウム | 1869mg | 1872mg | ナトリウム | 2145mg | 2148mg | ナトリウム | 2268mg | 2271mg | ナトリウム | 2248mg | 2251mg | ナトリウム | 2075mg | 2078mg |
| | カリウム | 1262mg | 1478mg | カリウム | 1431mg | 1647mg | カリウム | 1426mg | 1642mg | カリウム | 1417mg | 1633mg | カリウム | 1553mg | 1769mg |
| | リン | 539mg | 770mg | リン | 496mg | 727mg | リン | 523mg | 754mg | リン | 521mg | 752mg | リン | 531mg | 762mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 904kcal | 1774kcal | エネルギー | 904kcal | 1774kcal | エネルギー | 933kcal | 1803kcal | エネルギー | 919kcal | 1789kcal | エネルギー | 939kcal |
| たんぱく質 | | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 42.6g | 57.3g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 44.0g | 58.7g | たんぱく質 | 40.7g | 55.4g |
| 脂質 | | 45.1g | 47.2g | 脂質 | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 46.5g | 48.6g | 脂質 | 42.3g | 44.4g | 脂質 | 44.9g | 47.0g |
| 炭水化物 | | 82.7g | 271.4g | 炭水化物 | 79.1g | 267.8g | 炭水化物 | 87.5g | 276.2g | 炭水化物 | 90.2g | 278.9g | 炭水化物 | 90.3g | 279.0g |
| ナトリウム | | 1875mg | 1878mg | ナトリウム | 2151mg | 2154mg | ナトリウム | 2270mg | 2273mg | ナトリウム | 2254mg | 2257mg | ナトリウム | 2077mg | 2080mg |
| カリウム | | 1382mg | 1598mg | カリウム | 1544mg | 1760mg | カリウム | 1540mg | 1756mg | カリウム | 1537mg | 1753mg | カリウム | 1667mg | 1883mg |
| リン | | 553mg | 784mg | リン | 508mg | 739mg | リン | 529mg | 760mg | リン | 535mg | 766mg | リン | 537mg | 768mg |
| 食塩相当量 | | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 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、商品は使用日に限定して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。
 ※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19日(月) | | | 4月20日(火) | | | 4月21日(水) | | | 4月22日(木) | | | 4月23日(金) | | |
|--------|-------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
| 朝 食 | | ★やわらかごはん180g 牛肉の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのごま和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 人参しりしり なすの中華南蛮漬け ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 菜の花とベーコンのパスタ 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 春雨のごま炒め 椎茸昆布 ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 179kcal | 444kcal | エネルギー | 153kcal | 420kcal | エネルギー | 203kcal | 469kcal | エネルギー | 168kcal | 457kcal | エネルギー | 142kcal | 416kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.3g | 12.1g | 蛋白質 | 7.0g | 12.6g | 蛋白質 | 9.4g | 15.1g | 蛋白質 | 6.4g | 13.1g | 蛋白質 | 5.9g | 12.1g |
| | 脂質 | 脂質 | 10.2g | 11.1g | 脂質 | 9.2g | 10.1g | 脂質 | 7.9g | 8.8g | 脂質 | 8.5g | 10.2g | 脂質 | 6.7g | 7.7g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 15.0g | 71.3g | 炭水化物 | 9.1g | 65.5g | 炭水化物 | 23.6g | 79.8g | 炭水化物 | 17.4g | 76.6g | 炭水化物 | 15.2g | 72.8g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 600mg | 1061mg | ナトリウム | 564mg | 1008mg | ナトリウム | 662mg | 1104mg | ナトリウム | 663mg | 1105mg | ナトリウム | 518mg | 961mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | |
| 昼 食 | | ★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 大根と豚肉の甘辛煮 マリーネサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉ときくらげの卵炒め 白花豆煮 ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ 牛肉と根菜の煮物 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大豆とごぼうの煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 菜の花 ナスと麩の炒め煮 コーンサラダ ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 254kcal | 521kcal | エネルギー | 329kcal | 602kcal | エネルギー | 194kcal | 461kcal | エネルギー | 232kcal | 498kcal | エネルギー | 272kcal | 548kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.6g | 19.5g | 蛋白質 | 15.3g | 21.5g | 蛋白質 | 15.7g | 21.5g | 蛋白質 | 15.1g | 20.8g | 蛋白質 | 15.3g | 21.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 16.3g | 17.2g | 脂質 | 15.5g | 16.5g | 脂質 | 6.9g | 7.8g | 脂質 | 12.4g | 13.3g | 脂質 | 15.6g | 17.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 11.8g | 68.3g | 炭水化物 | 30.5g | 87.8g | 炭水化物 | 17.1g | 73.8g | 炭水化物 | 17.3g | 73.7g | 炭水化物 | 15.1g | 71.3g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 702mg | 1146mg | ナトリウム | 619mg | 1061mg | ナトリウム | 871mg | 1333mg | ナトリウム | 771mg | 1240mg | ナトリウム | 850mg | 1291mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て ブロッコリー じゃが芋と人参のカレー炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 赤魚の味噌焼 ふきのかつお煮 きんぴら 春雨フルーツサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 ひき肉と豆腐のうま煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | | | ★生姜ごはん ハムカツ ミックスソテー さつま芋のオレンジ煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ ウインナーときのこの炒め物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 216kcal | 488kcal | エネルギー | 217kcal | 486kcal | エネルギー | 327kcal | 597kcal | エネルギー | 305kcal | 617kcal | エネルギー | 229kcal | 501kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 11.4g | 17.3g | 蛋白質 | 10.8g | 16.9g | 蛋白質 | 13.4g | 19.2g | 蛋白質 | 4.8g | 11.8g | 蛋白質 | 8.8g | 15.0g |
| | 脂質 | 脂質 | 10.1g | 11.0g | 脂質 | 9.6g | 10.6g | 脂質 | 23.0g | 23.9g | 脂質 | 15.0g | 17.8g | 脂質 | 14.8g | 15.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.2g | 77.8g | 炭水化物 | 22.2g | 78.9g | 炭水化物 | 13.8g | 71.0g | 炭水化物 | 38.1g | 100.1g | 炭水化物 | 16.3g | 73.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 767mg | 1209mg | ナトリウム | 905mg | 1348mg | ナトリウム | 838mg | 1279mg | ナトリウム | 420mg | 1472mg | ナトリウム | 849mg | 1310mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | |
| 合 計 | 栄養価 | 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 | エネルギー | 649kcal | 1453kcal | エネルギー | 699kcal | 1508kcal | エネルギー | 724kcal | 1527kcal | エネルギー | 705kcal | 1572kcal | エネルギー | 643kcal | 1465kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 31.3g | 48.9g | 蛋白質 | 33.1g | 51.0g | 蛋白質 | 38.5g | 55.8g | 蛋白質 | 26.3g | 45.7g | 蛋白質 | 30.0g | 48.8g |
| | 脂質 | 脂質 | 36.6g | 39.3g | 脂質 | 34.3g | 37.2g | 脂質 | 37.8g | 40.5g | 脂質 | 35.9g | 41.3g | 脂質 | 37.1g | 40.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 47.0g | 217.4g | 炭水化物 | 61.8g | 232.2g | 炭水化物 | 54.5g | 224.6g | 炭水化物 | 72.8g | 250.4g | 炭水化物 | 46.6g | 217.6g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2069mg | 3416mg | ナトリウム | 2088mg | 3417mg | ナトリウム | 2371mg | 3716mg | ナトリウム | 1854mg | 3817mg | ナトリウム | 2217mg | 3562mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g |

★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

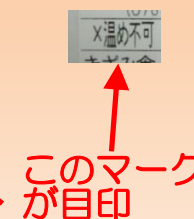


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

| | 4月19日(月) | | 4月20日(火) | | 4月21日(水) | | 4月22日(木) | | 4月23日(金) | | |
|--------|--------------------|---------|----------------|---------|-----------------|---------|--------------|---------|----------------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | 牛肉の甘酢炒め | 麦 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵乳麦 | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 乳麦 | |
| | ひじき煮 | 麦 | 人参しりしり | 麦 | 菜の花とベーコンの Pasta | 卵乳麦 | れんこんと人参の甘露煮 | 麦 | 春雨のごま炒め | 卵麦 | |
| | インゲンのごま和え | 麦 | なすの中華風南蛮漬け | 麦 | 南瓜のピーナツ和え | 乳麦落 | 青菜のマヨネーズ和え | 卵麦 | 椎茸昆布 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | 179kcal | 338kcal | 153kcal | 312kcal | 203kcal | 362kcal | 168kcal | 327kcal | 142kcal | 301kcal |
| 蛋白質 | 6.3g | 10.0g | 7.0g | 10.7g | 9.4g | 13.1g | 6.4g | 10.1g | 5.9g | 9.6g | |
| 脂質 | 10.2g | 10.9g | 9.2g | 9.9g | 7.9g | 8.6g | 8.5g | 9.2g | 6.7g | 7.4g | |
| 炭水化物 | 15.0g | 48.0g | 9.1g | 42.1g | 23.6g | 56.6g | 17.4g | 50.4g | 15.2g | 48.2g | |
| ナトリウム | 600mg | 1040mg | 564mg | 1004mg | 662mg | 1102mg | 663mg | 1103mg | 518mg | 958mg | |
| 塩分 | 1.5g | 2.6g | 1.4g | 2.6g | 1.7g | 2.8g | 1.7g | 2.8g | 1.3g | 2.4g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | メバルのバジルオリーブ焼 | | えび団子の炊き合せ | 卵麦え | アジのみりん焼 | 麦 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 乳麦 | サワラの梅タレ焼 | 麦 | |
| | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 豚肉ときくらげの卵炒め | 卵 | 人参グラッセ | 乳麦 | 大豆とごぼうの煮物 | 麦 | 菜の花 | 乳麦落 | |
| | 大根と豚肉の甘辛煮 | 麦落 | 白花豆煮 | 麦 | 牛肉と根菜の煮物 | 麦 | 春菊のおかか和え | 卵麦 | ナスと麩の炒め煮 | 卵乳麦 | |
| | マリーネサラダ | 卵麦 | ★味噌汁 | 麦 | 法蓮草ときのこのおひたし | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | コーンサラダ | 卵乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | | | ★味噌汁 | 麦 | | | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| エネルギー | 254kcal | 413kcal | 329kcal | 488kcal | 194kcal | 353kcal | 232kcal | 391kcal | 272kcal | 431kcal | |
| 蛋白質 | 13.6g | 17.3g | 15.3g | 19.0g | 15.7g | 19.4g | 15.1g | 18.8g | 15.3g | 19.0g | |
| 脂質 | 16.3g | 17.0g | 15.5g | 16.2g | 6.9g | 7.6g | 12.4g | 13.1g | 15.6g | 16.3g | |
| 炭水化物 | 11.8g | 44.8g | 30.5g | 63.5g | 17.1g | 50.1g | 17.3g | 50.3g | 15.1g | 48.1g | |
| ナトリウム | 702mg | 1142mg | 619mg | 1059mg | 871mg | 1311mg | 771mg | 1211mg | 850mg | 1290mg | |
| 塩分 | 1.8g | 2.9g | 1.6g | 2.7g | 2.2g | 3.3g | 2.0g | 3.1g | 2.2g | 3.3g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | やわらかチキンのガーリックマト仕立て | 乳麦 | 赤魚の味噌焼 | | 豚肉のおろし煮 | 麦 | ハムカツ | 乳麦 | ロールキャベツのトマト煮込み | 乳麦 | |
| | ブロッコリー | | ふきのかつお煮 | | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落か | ミックスソテー | 乳麦 | アスパラ | | |
| | じゃが芋と人参のカレー炒め | 麦 | きんぴら | 麦 | ブロッコリーのサラダ | 麦 | さつま芋のオレンジ煮 | | ウインナーときのこの炒め物 | 乳麦 | |
| | 蒸し野菜の塩こうじ和え | 麦 | 春雨フルーツサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | 卵麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| エネルギー | 216kcal | 375kcal | 217kcal | 376kcal | 327kcal | 486kcal | 305kcal | 464kcal | 229kcal | 388kcal | |
| 蛋白質 | 11.4g | 15.1g | 10.8g | 14.5g | 13.4g | 17.1g | 4.8g | 8.5g | 8.8g | 12.5g | |
| 脂質 | 10.1g | 10.8g | 9.6g | 10.3g | 23.0g | 23.7g | 15.0g | 15.7g | 14.8g | 15.5g | |
| 炭水化物 | 20.2g | 53.2g | 22.2g | 55.2g | 13.8g | 46.8g | 38.1g | 71.1g | 16.3g | 49.3g | |
| ナトリウム | 767mg | 1207mg | 905mg | 1345mg | 838mg | 1278mg | 420mg | 860mg | 849mg | 1289mg | |
| 塩分 | 2.0g | 3.1g | 2.3g | 3.4g | 2.1g | 3.3g | 1.1g | 2.2g | 2.2g | 3.3g | |
| 合 計 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | 649kcal | 1126kcal | 699kcal | 1176kcal | 724kcal | 1201kcal | 705kcal | 1182kcal | 643kcal | 1120kcal |
| | 蛋白質 | 31.3g | 42.4g | 33.1g | 44.2g | 38.5g | 49.6g | 26.3g | 37.4g | 30.0g | 41.1g |
| | 脂質 | 36.6g | 38.7g | 34.3g | 36.4g | 37.8g | 39.9g | 35.9g | 38.0g | 37.1g | 39.2g |
| | 炭水化物 | 47.0g | 146.0g | 61.8g | 160.8g | 54.5g | 153.5g | 72.8g | 171.8g | 46.6g | 145.6g |
| | ナトリウム | 2069mg | 3389mg | 2088mg | 3408mg | 2371mg | 3691mg | 1854mg | 3174mg | 2217mg | 3537mg |
| | 塩分 | 5.3g | 8.6g | 5.3g | 8.7g | 6.0g | 9.4g | 4.8g | 8.1g | 5.7g | 9.0g |

★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

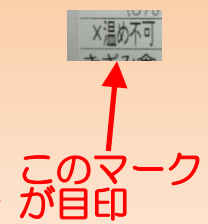


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 4月19日(月) | | | 4月20日(火) | | | 4月21日(水) | | | 4月22日(木) | | | 4月23日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|---------|-------------|----------|-------|---------|----------|----------|---------|----------|-------|---------|----------|----------|-----------|---------|--------|---------|------------|---------|------------|----------|------------|---------|----------|-----------|---------|---------|-------|------------|---------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 肉団子の甘酢煮 | 一夜漬 | ★味噌汁 | 卵乳麦 | 乳麦 | ★全粥240g | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 若芽のゴマ酢和え | ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | 昆布の佃煮 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 麦 | ★全粥240g | 豚すき | 乳麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | ★味噌汁 | 麦 |
| | 栄養価 | 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 | 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 | エネルギー | 106kcal | 280kcal | エネルギー | 106kcal | 280kcal | エネルギー | 145kcal | 319kcal | エネルギー | 98kcal | 272kcal | エネルギー | 93kcal | 267kcal | エネルギー | 169kcal | 343kcal | エネルギー | 200kcal | 374kcal | エネルギー | 207kcal | 381kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 212kcal | 386kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.6g | 6.4g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 4.0g | 7.8g | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 3.3g | 7.1g | 蛋白質 | 8.8g | 12.6g | 蛋白質 | 8.7g | 12.5g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 10.6g | 14.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 4.8g | 5.5g | 脂質 | 4.6g | 5.3g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 3.4g | 4.1g | 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 9.9g | 10.6g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 13.3g | 51.7g | 炭水化物 | 17.6g | 56.0g | 炭水化物 | 11.1g | 49.5g | 炭水化物 | 12.4g | 50.8g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 18.2g | 56.6g | 炭水化物 | 20.6g | 59.0g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 581mg | 1104mg | ナトリウム | 426mg | 949mg | ナトリウム | 598mg | 1121mg | ナトリウム | 625mg | 1148mg | ナトリウム | 568mg | 1091mg | ナトリウム | 928mg | 1451mg | ナトリウム | 807mg | 1330mg | ナトリウム | 873mg | 1396mg | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | 927mg | 1450mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g |
| 昼 食 | ★全粥240g | 白身の味噌煮 | 大根の千切煮 | もやしサラダ | ★味噌汁 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | 昆布煮豆 | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g | 鮭の西京焼 | 乳麦 | 鯖の西京焼 | 乳麦 | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 |
| | 栄養価 | 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 | 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 | エネルギー | 169kcal | 343kcal | エネルギー | 200kcal | 374kcal | エネルギー | 207kcal | 381kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 212kcal | 386kcal | エネルギー | 283kcal | 457kcal | エネルギー | 211kcal | 385kcal | エネルギー | 185kcal | 359kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.8g | 12.6g | 蛋白質 | 8.7g | 12.5g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 10.6g | 14.4g | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 6.4g | 10.2g |
| | 脂質 | 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 20.3g | 21.0g | 脂質 | 12.1g | 12.8g | 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 7.5g | 8.2g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 18.2g | 56.6g | 炭水化物 | 20.6g | 59.0g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 19.7g | 58.1g | 炭水化物 | 18.3g | 56.7g | 炭水化物 | 15.3g | 53.7g | 炭水化物 | 23.1g | 61.5g | 炭水化物 | 17.0g | 55.4g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 928mg | 1451mg | ナトリウム | 807mg | 1330mg | ナトリウム | 873mg | 1396mg | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | 927mg | 1450mg | ナトリウム | 807mg | 1330mg | ナトリウム | 860mg | 1383mg | ナトリウム | 698mg | 1221mg | ナトリウム | 758mg | 1281mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g |
| 夕 食 | ★全粥240g | とんかつ | ひじきとベーコンの煮物 | サラダスパゲティ | ★味噌汁 | 卵乳麦 | ★全粥240g | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | がんも煮 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 |
| | 栄養価 | 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 | 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 | エネルギー | 283kcal | 457kcal | エネルギー | 211kcal | 385kcal | エネルギー | 185kcal | 359kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 558kcal | 1080kcal | エネルギー | 517kcal | 1039kcal | エネルギー | 537kcal | 1059kcal | エネルギー | 455kcal | 977kcal | エネルギー | 466kcal | 988kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 6.4g | 10.2g | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g | 蛋白質 | 18.4g | 29.8g | 蛋白質 | 18.7g | 30.1g | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 20.3g | 21.0g | 脂質 | 12.1g | 12.8g | 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 32.2g | 34.3g | 脂質 | 26.5g | 28.6g | 脂質 | 27.9g | 30.0g | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 20.8g | 22.9g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.7g | 58.1g | 炭水化物 | 18.3g | 56.7g | 炭水化物 | 15.3g | 53.7g | 炭水化物 | 23.1g | 61.5g | 炭水化物 | 17.0g | 55.4g | 炭水化物 | 50.5g | 165.7g | 炭水化物 | 49.8g | 165.0g | 炭水化物 | 53.5g | 168.7g | 炭水化物 | 53.4g | 168.6g | 炭水化物 | 49.8g | 165.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 807mg | 1330mg | ナトリウム | 860mg | 1383mg | ナトリウム | 698mg | 1221mg | ナトリウム | 758mg | 1281mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 807mg | 1330mg | ナトリウム | 2093mg | 3662mg | ナトリウム | 2169mg | 3738mg | ナトリウム | 2109mg | 3678mg | ナトリウム | 2362mg | 3931mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 9.4g | 食塩相当量 | 6.0g | 10.0g |
| 合 計 | 栄養価 | 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 | 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 | エネルギー | 558kcal | 1080kcal | エネルギー | 517kcal | 1039kcal | エネルギー | 537kcal | 1059kcal | エネルギー | 455kcal | 977kcal | エネルギー | 466kcal | 988kcal | エネルギー | 558kcal | 1080kcal | エネルギー | 517kcal | 1039kcal | エネルギー | 537kcal | 1059kcal | エネルギー | 455kcal | 977kcal | エネルギー | 466kcal | 988kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g | 蛋白質 | 18.4g | 29.8g | 蛋白質 | 18.7g | 30.1g | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g | 蛋白質 | 18.4g | 29.8g | 蛋白質 | 18.7g | 30.1g | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 32.2g | 34.3g | 脂質 | 26.5g | 28.6g | 脂質 | 27.9g | 30.0g | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 20.8g | 22.9g | 脂質 | 32.2g | 34.3g | 脂質 | 26.5g | 28.6g | 脂質 | 27.9g | 30.0g | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 20.8g | 22.9g |

★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。

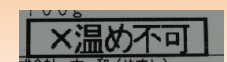
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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事があります
※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