

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ		★ごはん150g 干草焼き		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物		★ごはん150g 厚焼き玉子	
	乳麦落 麦 卵乳麦 麦		野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵 麦 麦		卵 麦 麦		卵 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	188kcal 444kcal	エネルギー	103kcal 370kcal	エネルギー	150kcal 406kcal	エネルギー	139kcal 412kcal	エネルギー	192kcal 454kcal
	たんぱく質	10.6g 15.8g	たんぱく質	5.7g 11.5g	たんぱく質	6.6g 11.7g	たんぱく質	9.3g 15.6g	たんぱく質	9.6g 15.2g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ		★ごはん150g 照焼チキン		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き		★ごはん150g ホイコーロー	
	乳麦 麦		麦 卵乳麦		麦 卵乳麦		麦 卵乳麦		麦落 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	224kcal 480kcal	エネルギー	298kcal 552kcal	エネルギー	246kcal 514kcal	エネルギー	284kcal 540kcal	エネルギー	205kcal 467kcal
	たんぱく質	13.2g 18.3g	たんぱく質	21.2g 26.3g	たんぱく質	18.2g 24.1g	たんぱく質	15.4g 20.6g	たんぱく質	13.5g 19.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼		★ごはん150g 肉丼の具		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ	
	麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		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	217kcal 479kcal	エネルギー	248kcal 503kcal	エネルギー	219kcal 473kcal	エネルギー	228kcal 485kcal	エネルギー	227kcal 483kcal
夕食	★ごはん150g 平さやいんげん		★ごはん150g 鶏肉の青じそ南蛮		★ごはん150g 天根の佃煮		★ごはん150g ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん150g 白菜のおかかポン酢和え	
	麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦落 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	217kcal 479kcal	エネルギー	248kcal 503kcal	エネルギー	219kcal 473kcal	エネルギー	228kcal 485kcal	エネルギー	227kcal 483kcal
	たんぱく質	17.1g 22.7g	たんぱく質	14.4g 19.5g	たんぱく質	15.1g 20.2g	たんぱく質	14.0g 19.0g	たんぱく質	17.3g 22.5g
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	629kcal 1403kcal	エネルギー	649kcal 1425kcal	エネルギー	615kcal 1393kcal	エネルギー	651kcal 1437kcal	エネルギー	624kcal 1404kcal
	たんぱく質	40.9g 56.8g	たんぱく質	41.3g 57.3g	たんぱく質	39.9g 56.0g	たんぱく質	38.7g 55.2g	たんぱく質	40.4g 56.9g
	脂質	31.7g 34.2g	脂質	33.1g 36.3g	脂質	32.2g 35.4g	脂質	31.3g 34.5g	脂質	29.1g 31.7g
	炭水化物	43.1g 208.1g	炭水化物	48.4g 212.2g	炭水化物	39.9g 204.3g	炭水化物	54.2g 219.9g	炭水化物	50.6g 216.4g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal 1601kcal	エネルギー	850kcal 1626kcal	エネルギー	812kcal 1590kcal	エネルギー	850kcal 1636kcal	エネルギー	831kcal 1611kcal
たんぱく質	47.8g 63.7g	たんぱく質	48.7g 64.7g	たんぱく質	47.6g 63.7g	たんぱく質	46.6g 63.1g	たんぱく質	46.5g 63.0g	
脂質	38.7g 41.2g	脂質	40.1g 43.3g	脂質	39.2g 42.4g	脂質	38.3g 41.5g	脂質	36.2g 38.8g	
炭水化物	72.0g 237.0g	炭水化物	77.3g 241.1g	炭水化物	67.7g 232.1g	炭水化物	82.4g 248.1g	炭水化物	82.5g 248.3g	
ナトリウム	2240mg 2845mg	ナトリウム	2156mg 2757mg	ナトリウム	1754mg 2376mg	ナトリウム	2240mg 2841mg	ナトリウム	2293mg 2896mg	
食塩相当量	5.8g 7.3g	食塩相当量	5.5g 7.0g	食塩相当量	4.5g 6.0g	食塩相当量	5.7g 7.2g	食塩相当量	5.9g 7.3g	

お食事の作り方

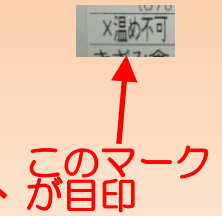


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ		★ごはん120g 干草焼き		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物		★ごはん120g 厚焼き玉子						
	乳麦落 大根とひじきのうま煮		野菜 コンニャクのおおさ炒め		卵 イカと白菜の中華煮		乳麦 竹の子のカレーそぼろ炒め		卵 豚挽き肉と切干大根の煮物						
	麦 キャベツとベーコンの和え物		卵 菜の花ときのこの和え物		卵 ロールスローサラダ		卵 キャベツの漬物柚子風味		麦 インゲンのごま和え						
	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	188kcal	381kcal	エネルギー	103kcal	296kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.7g	9.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g	
脂質	10.1g	10.6g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.6g	11.1g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.7g	53.9g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	493mg	494mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ		★ごはん120g 照焼チキン		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き		★ごはん120g ホイコーロー						
	ケチャップ(小袋)		麦 インゲンソテー		麦 ピーマンソテー		麦 平さやいんげん		麦落 数の野菜あんかけ						
	きのこソテー		麦 鶏肉の青じそ南蛮		麦 天根の佃煮煮		麦 ひじきと挽肉の炒め物		麦 白菜のおかかポン酢和え						
	ブロッコリーの煮物		麦 大豆とトマトのマリネサラダ		麦 菜の花のツナごま和え		麦 じゃが芋の中華風サラダ								
	切干と人参のハリハリ														
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	224kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g	
脂質	12.1g	12.6g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	927mg	928mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼		★ごはん120g 肉丼の具		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ						
	麦 平さやいんげん		麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し		麦 人参のレモン煮		麦 塩ゆでアスパラ		麦 ブロッコリー						
	麦 豚肉とぶきの炒め煮		麦 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦 さつま芋と豚肉の揚煮		麦 大豆とごぼうの煮物		麦 豆腐のあつさりカレー煮込み						
	卵 麩の玉子とじ		卵 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦 オクラとコーンのおろし和え		麦 パンパンジーサラダ		麦落 野菜のピーナッツ和え						
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	799mg	800mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	50.6g	176.3g
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	36.2g	37.7g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	82.5g	208.2g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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

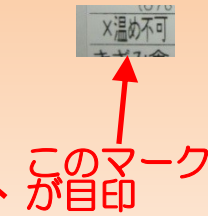


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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40g管理食) 週間献立表

	4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真子の柚子おろしあん	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	卵麦		
	厚焼玉子	小麦	肉団子の中華炒め	卵麦	揚げ真子の柚子おろしあん	揚げ真子の柚子おろしあん	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	ナスの油炒め	小麦	小倉金時	卵麦	揚げ真子の柚子おろしあん	揚げ真子の柚子おろしあん	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	揚げ真子の柚子おろしあん	揚げ真子の柚子おろしあん	卵麦	卵麦	卵麦	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
	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	257kcal	500kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.0g	67.8g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	448mg	449mg
カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	131mg	192mg	
リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	小麦		
	大豆と鶏肉の煮物	小麦	野菜コロッケ	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	インゲンソテー	小麦	小麦		
	大豆の肉じゃが煮	小麦	オクラのペペロンチーノ	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	インゲンソテー	小麦	小麦		
	マカロニサラダ	卵麦	大根と人参のきんぴら	卵麦	豚肉と野菜の中華炒め	豚肉と野菜の中華炒め	卵麦	蕎麦とえのきのきつと煮	卵麦	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
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	629mg	630mg
カリウム	571mg	632mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	520mg	581mg	
リン	146mg	211mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	ママー豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	鯖のバジルオリニフ焼	★ごはん150g	卵麦		
	お魚ザンギ	卵麦	ママー豆腐	小麦	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	小麦	鯖のバジルオリニフ焼	小麦	小麦		
	平さやいんげん	卵麦	竹輪のごま炒め	小麦	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	小麦	鯖のバジルオリニフ焼	小麦	小麦		
	春雨タンタン	卵麦	マッシュサラダ	卵麦	鶏のカレー照煮込み	鶏のカレー照煮込み	卵麦	鯖のバジルオリニフ焼	小麦	小麦		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	635mg	636mg
カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	456mg	517mg	
リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	197mg	262mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg
	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg
	リン	407mg	602mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず
エネルギー		1041kcal	1770kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g
炭水化物		95.0g	253.4g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g
ナトリウム		2134mg	2137mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg
カリウム		1433mg	1616mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg
リン		414mg	609mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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

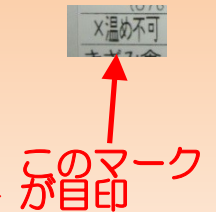


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	麦	がんもどきの含め煮	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	★やわらかごはん180g	麦	焼豆腐の含め煮					
	大根とウインナーの洋風煮	麦	ナスの油炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根の酢の物	麦	里芋のおろし煮	麦						
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	116kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal	382kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	蛋白質	4.9g	10.8g
	脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	脂質	10.8g	12.5g	脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	脂質	3.1g	4.0g	脂質	脂質	2.0g	2.9g
炭水化物	炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	炭水化物	10.8g	67.5g	炭水化物	炭水化物	16.2g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	ナトリウム	953mg	1395mg	ナトリウム	ナトリウム	553mg	995mg	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1031mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	★やわらかごはん180g	麦	肉じゃが	麦	★やわらかごはん180g	麦	プリのごま焼	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	チキンピカタ					
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	大根の酢漬	麦	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	白菜と若芽の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	春雨の五目炒め	麦	春雨の五目炒め	麦						
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の卵とじ	卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	553kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	蛋白質	14.5g	20.7g	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.7g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	13.3g	14.3g	脂質	脂質	14.3g	15.3g	脂質	脂質	17.1g	18.0g
炭水化物	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.2g	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	炭水化物	21.4g	77.8g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1184mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1273mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	田楽煮	麦	★やわらかごはん180g	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★やわらかごはん180g	麦	春野菜の豚肉炒め	麦	★やわらかごはん180g	麦え	中華丼の具					
	白身フライ	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	ミックスソテー	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	能登産かぼちゃのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	540kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	493kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.9g	蛋白質	蛋白質	13.8g	20.1g
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	脂質	11.3g	13.0g	脂質	脂質	9.6g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	炭水化物	22.7g	79.2g	炭水化物	炭水化物	26.0g	82.2g	炭水化物	炭水化物	20.0g	77.6g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1282mg	ナトリウム	ナトリウム	540mg	981mg	ナトリウム	ナトリウム	975mg	1417mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	658kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	エネルギー	593kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal	1428kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	蛋白質	31.5g	50.0g	蛋白質	蛋白質	30.0g	47.7g	蛋白質	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	蛋白質	30.8g	48.6g
	脂質	脂質	36.3g	39.0g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	33.8g	36.6g	脂質	脂質	28.7g	32.3g	脂質	脂質	28.7g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	炭水化物	45.6g	216.3g	炭水化物	炭水化物	60.8g	230.7g	炭水化物	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	炭水化物	57.6g	230.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	ナトリウム	2145mg	3469mg	ナトリウム	ナトリウム	2544mg	3873mg	ナトリウム	ナトリウム	1835mg	3160mg	ナトリウム	ナトリウム	2394mg	3721mg
塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	

★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

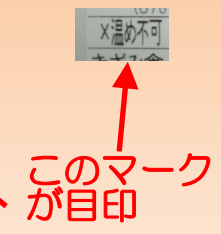


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g がんもどきの含め煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 里芋のおろし煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	116kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	蛋白質	蛋白質	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.2g	蛋白質	蛋白質	6.0g	蛋白質	蛋白質	4.9g
	脂質	脂質	5.1g	脂質	脂質	10.8g	脂質	脂質	5.3g	脂質	脂質	3.1g	脂質	脂質	2.0g
	炭水化物	炭水化物	12.0g	炭水化物	炭水化物	10.9g	炭水化物	炭水化物	17.9g	炭水化物	炭水化物	10.8g	炭水化物	炭水化物	16.2g
	ナトリウム	ナトリウム	548mg	ナトリウム	ナトリウム	483mg	ナトリウム	ナトリウム	953mg	ナトリウム	ナトリウム	553mg	ナトリウム	ナトリウム	590mg
塩分	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g サワラのごま醤油焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉じゃが 白菜と若芽の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかい風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	199kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	蛋白質	蛋白質	15.8g	蛋白質	蛋白質	12.2g	蛋白質	蛋白質	14.5g	蛋白質	蛋白質	12.1g
	脂質	脂質	9.1g	脂質	脂質	13.4g	脂質	脂質	13.3g	脂質	脂質	14.3g	脂質	脂質	17.1g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	炭水化物	炭水化物	17.0g	炭水化物	炭水化物	20.2g	炭水化物	炭水化物	13.6g	炭水化物	炭水化物	21.4g
	ナトリウム	ナトリウム	912mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg
塩分	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 中華丼の具 ひじきの五目煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦え 麦 乳麦か 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	343kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	蛋白質	蛋白質	6.4g	蛋白質	蛋白質	9.6g	蛋白質	蛋白質	11.5g	蛋白質	蛋白質	13.8g
	脂質	脂質	22.1g	脂質	脂質	9.9g	脂質	脂質	15.2g	脂質	脂質	11.3g	脂質	脂質	9.6g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	炭水化物	炭水化物	17.7g	炭水化物	炭水化物	22.7g	炭水化物	炭水化物	26.0g	炭水化物	炭水化物	20.0g
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg	ナトリウム	ナトリウム	540mg	ナトリウム	ナトリウム	975mg
塩分	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	658kcal	エネルギー	エネルギー	615kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	エネルギー	エネルギー	593kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	蛋白質	蛋白質	31.5g	蛋白質	蛋白質	30.0g	蛋白質	蛋白質	32.0g	蛋白質	蛋白質	30.8g
	脂質	脂質	36.3g	脂質	脂質	34.1g	脂質	脂質	33.8g	脂質	脂質	28.7g	脂質	脂質	28.7g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	炭水化物	炭水化物	45.6g	炭水化物	炭水化物	60.8g	炭水化物	炭水化物	50.4g	炭水化物	炭水化物	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2167mg	ナトリウム	ナトリウム	2145mg	ナトリウム	ナトリウム	2544mg	ナトリウム	ナトリウム	1835mg	ナトリウム	ナトリウム	2394mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g

★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

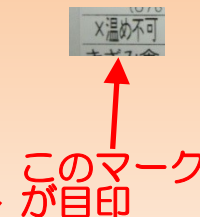


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5日(金)		
朝	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の干切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦						
食	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦	ふきの煮物	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						
食	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	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g
	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦							
鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五日豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦							
きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	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	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	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦							
油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦							
若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦							
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦							
食	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	195kcal	369kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g
	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g
	★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				★全粥240g				★全粥240g				
★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				
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	522kcal	1044kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g
	脂質	脂質	27.1g	29.2g	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2212mg	3781mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g

★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。

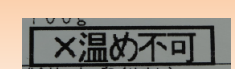
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



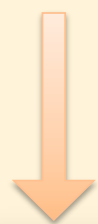
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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