

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ スープキャベツ きつ芽とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)			
	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	198kcal	459kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	150kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	5.4g	10.6g
脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	543mg	769mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麩・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	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g
脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 フロコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め フロコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	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	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	
炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	
ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	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	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal
	たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g
炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	47.2g	212.5g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	
ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1925mg	2606mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g
ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	

## お食事の作り方

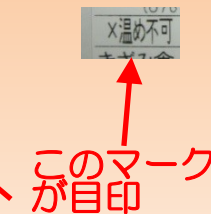


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		
	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	
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ミートインオムレット スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ		
	エネルギー	198kcal	391kcal	143kcal	336kcal	139kcal	332kcal	214kcal	407kcal	150kcal	343kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	9.0g	12.3g	7.1g	10.4g	10.8g	14.1g	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	5.3g	5.8g	5.1g	5.6g	10.5g	11.0g	7.2g	7.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	15.1g	57.0g	18.6g	57.5g	18.6g	60.5g	16.5g	58.4g
	ナトリウム	812mg	813mg	543mg	544mg	586mg	587mg	730mg	731mg	515mg	516mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス		
	エネルギー	204kcal	397kcal	218kcal	411kcal	279kcal	472kcal	194kcal	387kcal	231kcal	424kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	18.8g	22.1g	16.3g	19.6g	12.0g	15.3g	17.3g	20.6g
	脂質	11.2g	11.7g	9.6g	10.1g	17.9g	18.4g	8.7g	9.2g	12.5g	13.0g
	炭水化物	9.6g	51.5g	13.4g	55.3g	12.7g	54.6g	17.3g	59.2g	11.8g	53.7g
	ナトリウム	710mg	711mg	667mg	668mg	685mg	686mg	865mg	866mg	662mg	663mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		★ごはん120g 鶏肉のマーメレード煮		★ごはん120g サウラの蒸し煮		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め		
夕食	フロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え		オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		ビーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 フロッコリーのゴマ和え		ミックソテー ひとくちがんも煮 菜の花とじめじの和え物		ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	エネルギー	219kcal	412kcal	245kcal	438kcal	195kcal	388kcal	224kcal	417kcal	238kcal	431kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	12.5g	15.8g	16.4g	19.7g	16.3g	19.6g	16.7g	20.0g
	脂質	11.0g	11.5g	12.6g	13.1g	8.1g	8.6g	13.4g	13.9g	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.0g	62.9g	18.7g	60.6g	14.4g	56.3g	9.3g	51.2g	14.1g	56.0g
	ナトリウム	710mg	711mg	715mg	716mg	908mg	909mg	576mg	577mg	739mg	740mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	621kcal	1200kcal	606kcal	1185kcal	613kcal	1192kcal	632kcal	1211kcal	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	40.3g	50.2g	39.8g	49.7g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
	脂質	28.5g	30.0g	27.5g	29.0g	31.1g	32.6g	32.6g	34.1g	32.3g	33.8g
	炭水化物	53.9g	179.6g	47.2g	172.9g	42.7g	168.4g	45.2g	170.9g	42.4g	168.1g
	ナトリウム	2232mg	2235mg	1925mg	1928mg	2179mg	2182mg	2171mg	2174mg	1916mg	1919mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	813kcal	1392kcal	812kcal	1391kcal	831kcal	1410kcal	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	46.4g	56.3g	47.7g	57.6g	47.0g	56.9g	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	34.6g	36.1g	38.1g	39.6g	39.6g	41.1g	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.7g	207.4g	79.1g	204.8g	70.9g	196.6g	73.4g	199.1g	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	1999mg	2002mg	2255mg	2258mg	2247mg	2250mg	1992mg	1995mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)					
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麩とえのきのごとと煮 南瓜サラダ 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパドマド炒め 和風マヨネーズ和え 麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草の文房煮 牛肉とひじきの炒め煮 マリネサラダ 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと蕨の炒め煮 ポテトビーンズサラダ 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 蕨の野菜あんかけ コーンサラダ 麦 卵乳麦					
おかず										
ご飯セット										
エネルギー	319kcal	318kcal	256kcal	306kcal	275kcal					
たんぱく質	8.4g	6.7g	6.9g	9.7g	4.3g					
脂質	16.7g	16.9g	16.7g	19.4g	16.3g					
炭水化物	33.6g	34.9g	19.8g	23.4g	26.8g					
ナトリウム	679mg	432mg	490mg	524mg	625mg					
カリウム	497mg	353mg	448mg	377mg	371mg					
リン	143mg	95mg	93mg	115mg	71mg					
食塩相当量	1.7g	1.1g	1.2g	1.3g	1.6g					
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 平さやいんげん れんこんの王佐煮 さっぱりポテトサラダ 麦 卵	★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉と天蓳のピリ辛煮 ナスの焼肉炒め 麦 卵	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え 卵乳麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ごま風味炒め 和風マヨネーズ和え 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ヒーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 春雨のサラダ 麦 卵					
おかず										
ご飯セット										
エネルギー	308kcal	391kcal	329kcal	347kcal	378kcal					
たんぱく質	10.3g	10.3g	8.9g	8.9g	10.6g					
脂質	17.3g	29.2g	22.1g	20.6g	22.6g					
炭水化物	26.6g	20.9g	21.0g	31.2g	31.1g					
ナトリウム	380mg	628mg	759mg	764mg	789mg					
カリウム	606mg	467mg	414mg	482mg	467mg					
リン	179mg	126mg	129mg	128mg	118mg					
食塩相当量	1.0g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g					
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎イチナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g					
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニの和風ソテー 若芽のごま酢和え 麦 卵乳麦	★ごはん150g マンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ごぼうのごま酢和え 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこのあん ジャーマンポテト マカロニサラダ 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚のトマトバジルソース さつま芋のコンソメ煮 大根の甘酢漬け 乳麦 卵乳麦					
おかず										
ご飯セット										
エネルギー	347kcal	290kcal	396kcal	332kcal	335kcal					
たんぱく質	10.6g	13.8g	14.0g	11.9g	10.8g					
脂質	21.0g	14.5g	23.7g	23.0g	20.4g					
炭水化物	29.1g	26.2g	29.7g	17.7g	25.5g					
ナトリウム	901mg	921mg	593mg	675mg	469mg					
カリウム	464mg	362mg	536mg	473mg	574mg					
リン	145mg	162mg	212mg	157mg	145mg					
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.5g	1.7g	1.2g					
合計	おかず エネルギー 974kcal たんぱく質 29.3g 脂質 55.0g 炭水化物 89.3g ナトリウム 1960mg カリウム 1567mg リン 467mg 食塩相当量 5.0g	ご飯セット エネルギー 1703kcal たんぱく質 41.6g 脂質 56.8g 炭水化物 247.7g ナトリウム 1963mg カリウム 1750mg リン 662mg 食塩相当量 5.0g	おかず エネルギー 999kcal たんぱく質 30.8g 脂質 60.6g 炭水化物 82.0g ナトリウム 1981mg カリウム 1182mg リン 383mg 食塩相当量 5.0g	ご飯セット エネルギー 1728kcal たんぱく質 43.1g 脂質 62.4g 炭水化物 240.4g ナトリウム 1984mg カリウム 1365mg リン 578mg 食塩相当量 5.0g	おかず エネルギー 981kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.5g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1842mg カリウム 1398mg リン 434mg 食塩相当量 4.6g	ご飯セット エネルギー 1710kcal たんぱく質 42.1g 脂質 64.3g 炭水化物 228.9g ナトリウム 1845mg カリウム 1581mg リン 629mg 食塩相当量 4.6g	おかず エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 63.0g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1963mg カリウム 1332mg リン 400mg 食塩相当量 4.9g	ご飯セット エネルギー 1714kcal たんぱく質 42.8g 脂質 64.8g 炭水化物 230.7g ナトリウム 1966mg カリウム 1515mg リン 595mg 食塩相当量 4.9g	おかず エネルギー 988kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.3g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1883mg カリウム 1412mg リン 334mg 食塩相当量 4.8g	ご飯セット エネルギー 1717kcal たんぱく質 38.0g 脂質 61.1g 炭水化物 241.8g ナトリウム 1886mg カリウム 1595mg リン 529mg 食塩相当量 4.8g
合計(間食込)	エネルギー 1038kcal たんぱく質 29.7g 脂質 55.1g 炭水化物 104.8g ナトリウム 1963mg カリウム 1627mg リン 474mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 176kcal たんぱく質 31.2g 脂質 60.7g 炭水化物 93.5g ナトリウム 1984mg カリウム 1238mg リン 389mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1047kcal たんぱく質 31.2g 脂質 60.7g 炭水化物 93.5g ナトリウム 1984mg カリウム 1238mg リン 389mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1044kcal たんぱく質 30.1g 脂質 62.6g 炭水化物 85.7g ナトリウム 1843mg カリウム 1455mg リン 437mg 食塩相当量 4.6g	エネルギー 1049kcal たんぱく質 30.9g 脂質 63.1g 炭水化物 87.8g ナトリウム 1966mg カリウム 1392mg リン 407mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1778kcal たんぱく質 43.2g 脂質 64.9g 炭水化物 246.2g ナトリウム 1969mg カリウム 1575mg リン 602mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1036kcal たんぱく質 26.1g 脂質 59.4g 炭水化物 94.9g ナトリウム 1889mg カリウム 1468mg リン 340mg 食塩相当量 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



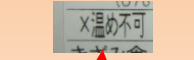
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 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	118kcal	388kcal	エネルギー	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.8g
	脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	脂質	1.7g	3.4g	脂質	脂質	8.4g	9.4g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	炭水化物	10.5g	67.8g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1055mg	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	ナトリウム	772mg	1214mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g 豚生姜焼ききのこ 蕪ののりとろ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦か 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 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	285kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	571kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	13.1g	14.9g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	19.2g	20.1g	脂質	脂質	10.8g	11.7g
	炭水化物	炭水化物	29.4g	85.9g	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	炭水化物	24.4g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	1036mg	1479mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	691mg	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	881mg	1323mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 キャベツとイカの味噌煮 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g さわら味噌粕焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	245kcal	517kcal	エネルギー	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	エネルギー	288kcal	564kcal
	蛋白質	蛋白質	20.5g	26.7g	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.8g
	脂質	脂質	11.4g	12.4g	脂質	脂質	13.0g	14.0g	脂質	脂質	18.4g	19.3g	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	脂質	17.0g	18.7g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	炭水化物	25.4g	83.0g	炭水化物	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	炭水化物	17.3g	73.7g
	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	ナトリウム	740mg	1184mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1326mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
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	648kcal	1457kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1483kcal	エネルギー	エネルギー	663kcal	1469kcal	エネルギー	エネルギー	625kcal	1439kcal	エネルギー	エネルギー	656kcal	1472kcal
	蛋白質	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	蛋白質	32.8g	50.1g	蛋白質	蛋白質	30.8g	48.8g	蛋白質	蛋白質	28.9g	47.1g
	脂質	脂質	29.8g	32.6g	脂質	脂質	33.7g	37.4g	脂質	脂質	35.1g	37.8g	脂質	脂質	33.0g	36.5g	脂質	脂質	36.2g	39.8g
	炭水化物	炭水化物	53.9g	224.8g	炭水化物	炭水化物	56.3g	227.6g	炭水化物	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	炭水化物	51.0g	221.0g	炭水化物	炭水化物	52.2g	222.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2475mg	3801mg	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3572mg	ナトリウム	ナトリウム	1995mg	3322mg	ナトリウム	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	ナトリウム	2537mg	3863mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	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

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)	
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとろとろ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬 ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g プリの磯辺焼 人参のレモン煮 キャベツとイカの味噌煮 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵 麦 麦 麦	★全粥240g さわら味噌粕焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

★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

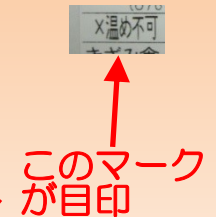


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
朝	★全粥240g	がんも煮 麦			★全粥240g			肉団子の甘酢煮 卵乳麦			★全粥240g			鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦		
		大根と竹輪の酢の物 乳麦			★全粥240g			昆布の佃煮 麦			★全粥240g			温泉玉子 卵麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
		★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	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼	★全粥240g	とんかつ 卵乳麦			★全粥240g			白身の味噌煮 乳麦			★全粥240g			鶏の照焼 乳麦		
		黒豆煮 乳麦			★全粥240g			五色煮豆 卵麦			★全粥240g			赤魚の味噌煮 乳麦		
		マリーネサラダ 卵乳麦			★全粥240g			法蓮草のおひたし 乳麦			★全粥240g			薩摩芋と切昆布の煮物 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		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★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	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g
夕	★全粥240g	鮭の西京焼 乳麦			★全粥240g			鶏肉のデミソース煮 乳麦			★全粥240g			白身の竜田揚げ 乳麦		
		油揚げと菜の花の煮物 麦			★全粥240g			ひじき煮 乳麦			★全粥240g			豚肉の生姜焼 乳麦		
		若芽とパインの酢の物 麦			★全粥240g			大根とベーコンの煮物 卵乳麦			★全粥240g			大根の千切煮 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★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	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g
合	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	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g
計	ナトリウム	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg
	塩分	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g

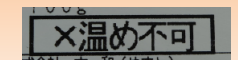
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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