

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の詰め煮 鶏じゃが煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g がんもどきの詰め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ・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	153kcal	407kcal	139kcal	395kcal	126kcal	382kcal	188kcal	454kcal	147kcal	411kcal	
たんぱく質	8.9g	14.0g	7.9g	13.1g	8.8g	13.9g	9.0g	14.9g	6.4g	12.0g	
脂質	6.8g	7.6g	5.0g	5.7g	4.7g	5.5g	8.7g	10.3g	7.3g	8.2g	
炭水化物	15.2g	69.4g	14.7g	69.6g	14.1g	69.0g	18.2g	73.1g	14.1g	70.2g	
ナトリウム	621mg	769mg	508mg	655mg	664mg	892mg	737mg	963mg	580mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.3g	1.7g	1.7g	2.3g	1.9g	2.4g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	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	278kcal	534kcal	232kcal	505kcal	230kcal	486kcal	224kcal	478kcal	234kcal	502kcal	
たんぱく質	17.0g	22.1g	16.1g	22.4g	14.9g	20.1g	12.3g	17.4g	17.0g	23.0g	
脂質	13.6g	14.4g	11.6g	13.3g	13.2g	13.9g	12.0g	12.8g	12.2g	13.8g	
炭水化物	20.5g	75.4g	15.4g	71.2g	10.8g	65.7g	17.5g	71.9g	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1034mg	931mg	1157mg	611mg	758mg	718mg	866mg	730mg	959mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.4g	2.9g	1.6g	1.9g	1.8g	2.2g	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんごんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	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	483kcal	275kcal	531kcal	279kcal	552kcal	236kcal	500kcal	234kcal	488kcal	
たんぱく質	14.1g	19.9g	16.7g	21.8g	15.1g	21.4g	17.9g	23.6g	15.9g	21.0g	
脂質	9.6g	11.2g	15.8g	16.6g	12.2g	13.9g	9.9g	10.8g	12.2g	13.0g	
炭水化物	18.6g	73.5g	16.4g	71.3g	25.9g	81.7g	16.8g	72.9g	12.7g	67.1g	
ナトリウム	796mg	1023mg	700mg	947mg	961mg	1187mg	698mg	925mg	628mg	796mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.8g	2.4g	2.4g	3.0g	1.8g	2.4g	1.6g	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	648kcal	1424kcal	646kcal	1431kcal	635kcal	1420kcal	648kcal	1432kcal	615kcal	1401kcal
たんぱく質	40.0g	56.0g	40.7g	57.3g	38.8g	55.4g	39.2g	55.9g	39.3g	56.0g	
脂質	30.0g	33.2g	32.4g	35.6g	30.1g	33.3g	30.6g	33.9g	31.7g	35.0g	
炭水化物	54.3g	218.3g	46.5g	212.1g	50.8g	216.4g	52.5g	217.9g	42.6g	208.2g	
ナトリウム	2222mg	2826mg	2139mg	2759mg	2236mg	2837mg	2153mg	2754mg	1938mg	2562mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.5g	7.0g	5.7g	7.2g	5.5g	7.0g	5.0g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	853kcal	1638kcal	832kcal	1617kcal	849kcal	1633kcal	814kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	46.8g	63.4g	46.5g	63.1g	46.6g	63.3g	47.2g	63.9g
脂質	37.0g	40.2g	39.5g	42.7g	37.1g	40.3g	37.6g	40.9g	38.7g	42.0g	
炭水化物	83.2g	247.2g	78.4g	244.0g	78.6g	244.2g	81.4g	246.8g	70.8g	236.4g	
ナトリウム	2299mg	2903mg	2213mg	2833mg	2312mg	2913mg	2230mg	2831mg	2014mg	2638mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.7g	7.2g	5.9g	7.4g	5.7g	7.2g	5.2g	6.7g	

## お食事の作り方

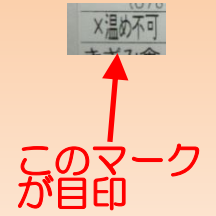


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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。

※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お召上がりください。

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏じゃが煮 ひじきと白菜の生姜和え		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビヤータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え		
	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	153kcal	346kcal	139kcal	332kcal	126kcal	319kcal	188kcal	381kcal	147kcal	340kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	7.9g	11.2g	8.8g	12.1g	9.0g	12.3g	6.4g	9.7g
	脂質	6.8g	7.3g	5.0g	5.5g	4.7g	5.2g	8.7g	9.2g	7.3g	7.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	14.7g	56.6g	14.1g	56.0g	18.2g	60.1g	14.1g	56.0g
	ナトリウム	621mg	622mg	508mg	509mg	664mg	665mg	737mg	738mg	580mg	581mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん120g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラベ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物	
		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		278kcal	471kcal	232kcal	425kcal	230kcal	423kcal	224kcal	417kcal	234kcal	427kcal
たんぱく質		17.0g	20.3g	16.1g	19.4g	14.9g	18.2g	12.3g	15.6g	17.0g	20.3g
脂質		13.6g	14.1g	11.6g	12.1g	13.2g	13.7g	12.0g	12.5g	12.2g	12.7g
炭水化物		20.5g	62.4g	15.4g	57.3g	10.8g	52.7g	17.5g	59.4g	15.8g	57.7g
ナトリウム		805mg	806mg	931mg	932mg	611mg	612mg	718mg	719mg	730mg	731mg
食塩相当量		2.0g	2.1g	2.4g	2.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんごんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		
	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	217kcal	410kcal	275kcal	468kcal	279kcal	472kcal	236kcal	429kcal	234kcal	427kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	16.7g	20.0g	15.1g	18.4g	17.9g	21.2g	15.9g	19.2g
	脂質	9.6g	10.1g	15.8g	16.3g	12.2g	12.7g	9.9g	10.4g	12.2g	12.7g
	炭水化物	18.6g	60.5g	16.4g	58.3g	25.9g	67.8g	16.8g	58.7g	12.7g	54.6g
	ナトリウム	796mg	797mg	700mg	701mg	961mg	962mg	698mg	699mg	628mg	629mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.4g	2.4g	1.8g	1.8g	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	648kcal	1227kcal	646kcal	1225kcal	635kcal	1214kcal	648kcal	1227kcal	615kcal
たんぱく質		40.0g	49.9g	40.7g	50.6g	38.8g	48.7g	39.2g	49.1g	39.3g	49.2g
脂質		30.0g	31.5g	32.4g	33.9g	30.1g	31.6g	30.6g	32.1g	31.7g	33.2g
炭水化物		54.3g	180.0g	46.5g	172.2g	50.8g	176.5g	52.5g	178.2g	42.6g	168.3g
ナトリウム	2222mg	2225mg	2139mg	2142mg	2236mg	2239mg	2153mg	2156mg	1938mg	1941mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	853kcal	1432kcal	832kcal	1411kcal	849kcal	1428kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	46.8g	56.7g	46.5g	56.4g	46.6g	56.5g	47.2g	57.1g
	脂質	37.0g	38.5g	39.5g	41.0g	37.1g	38.6g	37.6g	39.1g	38.7g	40.2g
	炭水化物	83.2g	208.9g	78.4g	204.1g	78.6g	204.3g	81.4g	207.1g	70.8g	196.5g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	2213mg	2216mg	2312mg	2315mg	2230mg	2233mg	2014mg	2017mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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





# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツとツナのナムル	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	プリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦
	ピーマンのおかか和え	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	ツナあつさり煮	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	ハーブチキンソテー	卵	ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	生姜焼き	麦落	天津飯の具(関西風)	卵乳麦か
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻和え	麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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

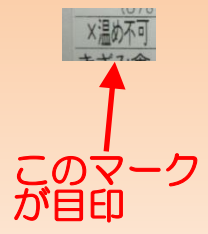


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツとツナのナムル	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	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	124kcal	283kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	139kcal	298kcal			
蛋白質	蛋白質	2.8g	6.5g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	
脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	8.2g	8.9g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	11.5g	44.5g	
ナトリウム	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	610mg	1050mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦						
	ピーマンのおかか和え	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	ツナあつさり煮	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦						
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	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	213kcal	372kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.1g	15.8g	
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.0g	12.7g	
炭水化物	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	
ナトリウム	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	1006mg	1446mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	929mg	1369mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	ハーブチキンソテー	卵	ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	生姜焼き	麦落	天津飯の具(関西風)	卵乳麦か						
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	★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	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	
蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	
脂質	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.6g	17.3g	
炭水化物	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	938mg	1378mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal
	蛋白質	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	38.6g	49.7g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	36.8g	38.9g
	炭水化物	炭水化物	45.3g	144.3g	炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	45.0g	144.0g
ナトリウム	ナトリウム	1932mg	3252mg	ナトリウム	2495mg	3815mg	ナトリウム	2387mg	3707mg	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2477mg	3797mg	
塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	

★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

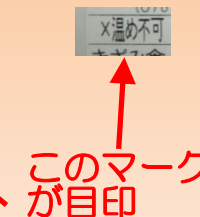


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

