

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏じゃが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 厚焼き玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ ★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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	10.0g	11.7g
炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	12.9g	68.7g	
ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ぎのコンテ ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g
炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	
ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g まぐちカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ホークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 照焼チキン オクラのペロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.4g	23.3g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.1g	15.9g	脂質	12.8g	14.4g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	
ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	884mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	32.8g	36.2g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	42.9g	207.4g	炭水化物	44.7g	210.5g
ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2141mg	2768mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.7g	6.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.9g	43.3g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	70.7g	235.2g	炭水化物	76.6g	242.4g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1905mg	2530mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	

## お食事の作り方

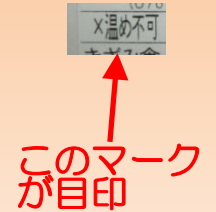


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼き玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	鶏肉と野菜の生姜炒め	大豆とごぼうの煮物	鶏肉と野菜の生姜炒め	大豆とごぼうの煮物	鶏肉と野菜の生姜炒め	大豆とごぼうの煮物	鶏肉と野菜の生姜炒め	大豆とごぼうの煮物	鶏肉と野菜の生姜炒め	大豆とごぼうの煮物	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	若芽と蒲鉾の和え物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	若芽と蒲鉾の和え物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	若芽と蒲鉾の和え物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	若芽と蒲鉾の和え物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	若芽と蒲鉾の和え物	
	煮生酢		煮生酢		煮生酢		煮生酢		煮生酢		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	
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	1.5g	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮揚げ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	きのこソテー	麩とえのきのさっと煮	きのこソテー	麩とえのきのさっと煮	きのこソテー	麩とえのきのさっと煮	きのこソテー	麩とえのきのさっと煮	きのこソテー	麩とえのきのさっと煮	
	ブロッコリーの玉子とじ	法蓮草とハムのマリネ	ブロッコリーの玉子とじ	法蓮草とハムのマリネ	ブロッコリーの玉子とじ	法蓮草とハムのマリネ	ブロッコリーの玉子とじ	法蓮草とハムのマリネ	ブロッコリーの玉子とじ	法蓮草とハムのマリネ	
	菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		菜の花の菜種和え		
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	ホークチャップ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの塩焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	うま塩キャベツ	油揚げと菜の花の煮物	うま塩キャベツ	油揚げと菜の花の煮物	うま塩キャベツ	油揚げと菜の花の煮物	うま塩キャベツ	油揚げと菜の花の煮物	うま塩キャベツ	油揚げと菜の花の煮物	
	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中華風	
	オクラとコーンのおろし和え		オクラとコーンのおろし和え		オクラとコーンのおろし和え		オクラとコーンのおろし和え		オクラとコーンのおろし和え		
	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	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	236kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.4g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.8g
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.1g	
ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	636kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.8g
	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	44.7g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1831mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	843kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	76.6g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1905mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g

※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

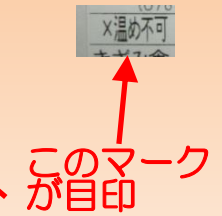


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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
<b>朝食</b>	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜炒め かぼちゃのクリームサラダ	卵 卵麦 卵乳	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とびじぎの煮物 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 麩とえのきのさっと煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロナスのオランダ煮 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう	麦 麦 麦
	エネルギー 285kcal たんぱく質 4.4g 脂質 20.6g 炭水化物 21.1g ナトリウム 520mg カリウム 310mg リン 61mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 528kcal たんぱく質 8.5g 脂質 21.2g 炭水化物 73.9g ナトリウム 521mg カリウム 371mg リン 126mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 249kcal たんぱく質 5.7g 脂質 17.0g 炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg カリウム 408mg リン 120mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 492kcal たんぱく質 9.8g 脂質 17.6g 炭水化物 72.8g ナトリウム 562mg カリウム 469mg リン 185mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 271kcal たんぱく質 7.7g 脂質 16.9g 炭水化物 23.1g ナトリウム 657mg カリウム 445mg リン 159mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 514kcal たんぱく質 11.8g 脂質 17.5g 炭水化物 75.9g ナトリウム 658mg カリウム 506mg リン 224mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 219kcal たんぱく質 3.3g 脂質 13.7g 炭水化物 22.0g ナトリウム 562mg カリウム 485mg リン 81mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 462kcal たんぱく質 7.4g 脂質 14.3g 炭水化物 74.8g ナトリウム 563mg カリウム 546mg リン 146mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 300kcal たんぱく質 8.9g 脂質 15.2g 炭水化物 31.4g ナトリウム 540mg カリウム 392mg リン 134mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 543kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.8g 炭水化物 84.2g ナトリウム 541mg カリウム 453mg リン 199mg 食塩相当量 1.4g
<b>昼食</b>	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醬油 ジャガ芋きんぴら 玉子スハサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 人参しりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタ ー下炒め 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 小倉釜時 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 自身フライ うま塩キャベツ げんちゃん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦か 麦 乳麦落
	エネルギー 359kcal たんぱく質 11.3g 脂質 20.5g 炭水化物 30.3g ナトリウム 667mg カリウム 398mg リン 124mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 602kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.1g 炭水化物 83.1g ナトリウム 668mg カリウム 459mg リン 189mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 352kcal たんぱく質 11.6g 脂質 16.9g 炭水化物 38.7g ナトリウム 693mg カリウム 696mg リン 167mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 595kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.5g 炭水化物 91.5g ナトリウム 694mg カリウム 757mg リン 232mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 385kcal たんぱく質 8.2g 脂質 24.4g 炭水化物 32.4g ナトリウム 800mg カリウム 333mg リン 109mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 628kcal たんぱく質 12.3g 脂質 25.0g 炭水化物 85.2g ナトリウム 801mg カリウム 394mg リン 174mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 410kcal たんぱく質 10.8g 脂質 22.7g 炭水化物 39.2g ナトリウム 434mg カリウム 447mg リン 113mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 653kcal たんぱく質 14.9g 脂質 23.3g 炭水化物 92.0g ナトリウム 435mg カリウム 508mg リン 178mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 344kcal たんぱく質 11.7g 脂質 22.8g 炭水化物 23.8g ナトリウム 649mg カリウム 456mg リン 144mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 587kcal たんぱく質 15.8g 脂質 23.4g 炭水化物 76.6g ナトリウム 650mg カリウム 517mg リン 209mg 食塩相当量 1.7g
<b>間食</b>	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナアップル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g
<b>夕食</b>	★ごはん150g カルビ丼の具 ツナあっさり煮 キャベツのピーナツ和え	麦落 麦 麦落	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパウゼー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー かぼちゃのゴマ煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 インゲンソテー 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え	麦 麦 麦
	エネルギー 333kcal たんぱく質 13.0g 脂質 19.5g 炭水化物 27.2g ナトリウム 889mg カリウム 611mg リン 181mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 576kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.1g 炭水化物 80.0g ナトリウム 890mg カリウム 672mg リン 246mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 368kcal たんぱく質 12.2g 脂質 20.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 849mg カリウム 527mg リン 160mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 611kcal たんぱく質 16.3g 脂質 20.7g 炭水化物 83.2g ナトリウム 850mg カリウム 588mg リン 225mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 324kcal たんぱく質 11.9g 脂質 16.8g 炭水化物 31.4g ナトリウム 712mg カリウム 815mg リン 173mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 567kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.4g 炭水化物 84.2g ナトリウム 713mg カリウム 876mg リン 238mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 331kcal たんぱく質 11.0g 脂質 21.5g 炭水化物 22.4g ナトリウム 669mg カリウム 478mg リン 161mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 574kcal たんぱく質 15.1g 脂質 22.1g 炭水化物 75.2g ナトリウム 670mg カリウム 539mg リン 226mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 336kcal たんぱく質 9.2g 脂質 22.4g 炭水化物 25.6g ナトリウム 808mg カリウム 675mg リン 148mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 579kcal たんぱく質 13.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.4g ナトリウム 809mg カリウム 736mg リン 213mg 食塩相当量 2.1g
<b>合計</b>	エネルギー 977kcal たんぱく質 28.7g 脂質 60.6g 炭水化物 78.6g ナトリウム 2076mg カリウム 1319mg リン 366mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 1706kcal たんぱく質 41.0g 脂質 62.4g 炭水化物 237.0g ナトリウム 2079mg カリウム 1502mg リン 561mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 969kcal たんぱく質 29.5g 脂質 54.0g 炭水化物 89.1g ナトリウム 2103mg カリウム 1631mg リン 447mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1698kcal たんぱく質 41.8g 脂質 55.9g 炭水化物 247.5g ナトリウム 2106mg カリウム 1814mg リン 642mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 980kcal たんぱく質 27.8g 脂質 58.1g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2169mg カリウム 1593mg リン 441mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1709kcal たんぱく質 40.1g 脂質 59.9g 炭水化物 245.3g ナトリウム 2172mg カリウム 1776mg リン 636mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 960kcal たんぱく質 25.1g 脂質 57.9g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1665mg カリウム 1470mg リン 355mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 1689kcal たんぱく質 37.4g 脂質 59.7g 炭水化物 242.0g ナトリウム 1668mg カリウム 1593mg リン 550mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 980kcal たんぱく質 29.8g 脂質 60.4g 炭水化物 239.2g ナトリウム 1997mg カリウム 1523mg リン 426mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1709kcal たんぱく質 42.1g 脂質 62.2g 炭水化物 239.2g ナトリウム 2000mg カリウム 1706mg リン 621mg 食塩相当量 5.2g
<b>合計(間食込)</b>	エネルギー 1025kcal たんぱく質 29.1g 脂質 60.7g 炭水化物 90.1g ナトリウム 2079mg カリウム 1375mg リン 372mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 1754kcal たんぱく質 41.4g 脂質 62.5g 炭水化物 248.5g ナトリウム 2082mg カリウム 1558mg リン 567mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 1033kcal たんぱく質 29.9g 脂質 54.1g 炭水化物 104.6g ナトリウム 2106mg カリウム 1691mg リン 454mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1762kcal たんぱく質 42.2g 脂質 55.9g 炭水化物 263.0g ナトリウム 2109mg カリウム 1874mg リン 649mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1028kcal たんぱく質 28.2g 脂質 58.2g 炭水化物 98.4g ナトリウム 2172mg カリウム 1649mg リン 447mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1757kcal たんぱく質 40.5g 脂質 60.0g 炭水化物 256.8g ナトリウム 2175mg カリウム 1832mg リン 642mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1023kcal たんぱく質 25.4g 脂質 58.0g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1666mg カリウム 1467mg リン 358mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 1752kcal たんぱく質 37.7g 脂質 59.8g 炭水化物 257.2g ナトリウム 1669mg カリウム 1650mg リン 553mg 食塩相当量 4.2g	エネルギー 1028kcal たんぱく質 30.2g 脂質 60.5g 炭水化物 92.3g ナトリウム 2000mg カリウム 1579mg リン 432mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1757kcal たんぱく質 42.5g 脂質 62.3g 炭水化物 250.7g ナトリウム 2003mg カリウム 1762mg リン 627mg 食塩相当量 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の場合は事前にご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る。



- 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60g管理食) 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)			
朝食	★ごはん180g	鶏肉のすき焼き	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生薬炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉とふきの炒め煮		
	春雨の五目炒め	麦卵乳麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	卵麦か	切干大根煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麩とえきのさつと煮	麦		
	法蓮草のごま和え	乳麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	わかめとパプリカの和え物	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	201kcal	491kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	子キンピカ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼		
	オニオンソテー	乳麦	トマトソース	卵麦	鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦えか	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ		
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦		
	切干大根の中華炒め	麦	揚ナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	中華サラダ	乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え	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	322kcal	612kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
夕食	★ごはん180g	鶏肉とすき焼き	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ		
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦		
	切干大根の中華炒め	麦	揚ナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	中華サラダ	乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え	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	322kcal	612kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
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	830kcal	1700kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	64.4g	253.7g	炭水化物	46.0g	234.7g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
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	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	
たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	
炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	
ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	
カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	
リン	517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

## 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。  
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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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		
	イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	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	厚揚げときこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	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	卵乳麦 麦 麦 麦	焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	110kcal	379kcal	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	128kcal	403kcal	エネルギー	105kcal	372kcal
	たんぱく質	7.9g	13.9g	たんぱく質	9.3g	15.8g	たんぱく質	6.2g	12.0g	たんぱく質	4.9g	10.8g
	脂質	3.5g	4.4g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	4.0g	4.9g
	炭水化物	11.3g	68.2g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	18.1g	76.4g	炭水化物	12.2g	68.9g
	ナトリウム	545mg	990mg	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	618mg	1060mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
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		
	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	サワラの磯辺焼 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	肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦	ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦 麦	チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとほろろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	504kcal
	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	15.8g	21.6g	たんぱく質	13.1g	19.2g	たんぱく質	14.7g	20.9g
	脂質	9.1g	10.0g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	22.4g	79.4g	炭水化物	13.5g	70.8g
	ナトリウム	910mg	1353mg	ナトリウム	853mg	1295mg	ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	690mg	1132mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
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		
	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	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 麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦	春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦	ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	181kcal	453kcal	エネルギー	284kcal	552kcal	エネルギー	271kcal	547kcal
	たんぱく質	13.5g	19.3g	たんぱく質	6.7g	12.9g	たんぱく質	10.2g	16.1g	たんぱく質	12.8g	19.2g
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	16.5g	18.2g
	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	18.3g	75.3g	炭水化物	27.1g	83.6g	炭水化物	18.1g	74.3g
	ナトリウム	707mg	1173mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	816mg	1262mg	ナトリウム	643mg	1084mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g
	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	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	652kcal	1452kcal	エネルギー	603kcal	1422kcal	エネルギー	675kcal	1490kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal
	たんぱく質	33.0g	50.4g	たんぱく質	31.8g	50.3g	たんぱく質	29.5g	47.3g	たんぱく質	32.4g	50.9g
	脂質	34.7g	37.4g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	32.9g	35.7g	脂質	33.0g	36.6g
	炭水化物	51.4g	221.1g	炭水化物	46.3g	217.0g	炭水化物	67.6g	239.4g	炭水化物	43.8g	214.0g
	ナトリウム	2162mg	3516mg	ナトリウム	2220mg	3544mg	ナトリウム	2468mg	3797mg	ナトリウム	1951mg	3276mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g
	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

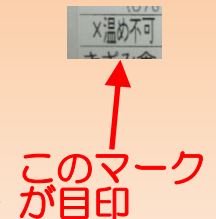


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

		3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝 食	★全粥240g	イカと白菜の中華煮	乳麦か	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	★全粥240g	焼豆腐の含め煮	麦
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		三色炒め煮	麦落		大根麻婆	麦落か
		きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参とコーンの和え物	麦		人参のおかかサラダ	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦
昼 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦	★全粥240g	肉じゃが	麦	★全粥240g	ブリのごま焼	麦
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		大根の酢漬	麦		五目うの花	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦
		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	卵麦か
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦
夕 食	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	★全粥240g	春野菜の豚肉炒め	麦
		ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆と人参の煮物	麦
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		ポテコーンサラダ	卵乳麦
		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	271kcal	430kcal
	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.5g	17.2g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	18.1g	51.1g	
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	643mg	1083mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	
蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	
脂質	34.7g	36.8g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	33.0g	35.1g	
炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	67.6g	166.6g	炭水化物	43.8g	142.8g	
ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	2220mg	3540mg	ナトリウム	2468mg	3788mg	ナトリウム	1951mg	3271mg	
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g	

## 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。

★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」 週間献立表

	3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 マンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	
ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	573mg	1096mg	
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	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	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	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g
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	炭水化物	18.1g	56.5g	
ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	
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	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	940mg	1463mg	ナトリウム	695mg	1218mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	479kcal	1001kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2363mg	3932mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	
食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	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。

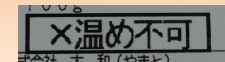
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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