

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	オムレット	ホワイソース	筑前煮	キャベツの麻婆あんかけ	寄せ豆腐のうすあん	油揚げの玉子とじ	白菜とがんもの煮物	鶏肉ビーマン炒め	大豆の洋風五目煮	人参の炒り煮					
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかしサラダ	★味噌汁(豆腐・なめこ)	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	★すまし汁(若芽・おつゆ)	キャロットラペ	★味噌汁(巻麩・しめじ)	白菜と昆布のナムル	★すまし汁(豆腐・えのき)					
	スープキャベツ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	おかず	ご飯セット					
エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	463kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	136kcal	390kcal				
たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.3g	17.7g	たんぱく質	9.7g	15.0g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	7.5g	12.6g	
脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.1g	
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	17.3g	71.5g	
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	719mg	947mg	ナトリウム	821mg	993mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	520mg	668mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	チキンカレーのルー	揚げ豆腐の挽肉あん	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の味噌焼	卵麦	豚肉と大根の煮物	人参クラッセ	卵麦						
	麩の野菜あんかけ	フロッコリー	カリフラワーの柚子味噌和え	豆腐としめじののりみ煮	キャベツの土佐煮	卵麦	インゲンのごま和え	春雨の中華和え	卵麦						
	★味噌汁(若芽・揚げ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	★味噌汁(切干・なめこ)	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	おかず	ご飯セット					
エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g	
脂質	10.7g	12.3g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g	
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎キウイフルーツ150g					
	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	白身魚の生姜煮	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	アジの照焼	チンゲン菜とビーマンのソテー	鶏肉ときこのバター醤油	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	卵麦						
	オニオンソテー	食べるトマトスープ	大豆と人参の煮物	法蓮草と切干のおひたし	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	さつま芋と豚肉の揚げ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	切干大根の中華和え	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦						
	和風サラダ	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	おかず	ご飯セット						
エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	226kcal	490kcal	
たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	13.9g	19.2g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.2g	17.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g	
脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	11.3g	12.2g	
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	12.8g	68.9g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	666mg	917mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	886mg	1034mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	616kcal	1393kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	630kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	39.9g	55.6g
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	50.1g	215.3g	炭水化物	50.3g	216.3g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	44.4g	209.4g
ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	1915mg	2621mg	ナトリウム	2212mg	2789mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2152mg	2754mg	
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	845kcal	1628kcal	エネルギー	828kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal	1606kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.1g	たんぱく質	47.0g	63.8g	たんぱく質	47.3g	63.0g
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	38.7g	42.1g	脂質	35.8g	38.4g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	82.0g	247.2g	炭水化物	79.2g	245.2g	炭水化物	74.7g	239.9g	炭水化物	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	1989mg	2695mg	ナトリウム	2236mg	2863mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2152mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

お食事の作り方

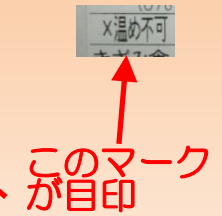


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)				
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦			
	オムレツ	ホワイソース	筑前煮	キャベツの麻婆あんかけ	寄せ豆腐のうすあん	油揚げの玉子とじ	白菜とがんもの煮物	鶏肉ピーマン炒め	大豆の洋風五目煮	人参の炒り煮			
	ひじきとベーコンの煮物	スープキャベツ	湯葉と枝豆の梅おかしサラダ		蒸し鶏とザーサイの香味春雨		キヤロットラベ		白菜と昆布のナムル				
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦			
	チキンカレーのルー	麩の野菜あんかけ	揚げ豆腐の挽肉あん	フロッコリー	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	白菜と挽肉の旨煮	サワラのエスカベッシュ	豚肉と大根の煮物	鶏肉の味噌焼	人参クラッセ			
	インゲンのごま和え		レンコンとフキの煮物		カリフラワーの柚子味噌和え		豆腐としめじのとろみ煮		キャベツの土佐煮	春雨の中華和え			
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎キウイフルーツ150g			
	◎ごはん120g	◎白身魚の生姜煮	◎ごはん120g	◎豚肉とココロ野菜のチーズソース	◎ごはん120g	◎アジの照焼	◎ごはん120g	◎鶏肉ときのこのバター醤油	◎ごはん120g	◎ブリの磯辺焼			
夕食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦			
	オニオンソテー	さつま芋と豚肉の揚げ煮	食べるトマトスープ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	チンゲン菜とピーマンのソテー	大豆と人参の煮物	切干大根の中華和え	さつま揚げの味噌炒め	法蓮草と切干のおひたし	ふきのきんぴら			
	和風サラダ									炒り豆腐			
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。
- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます
- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。
- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません




ワンポイントアドバイス

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

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 野菜のトマト煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん スイーツおさつ 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 類の野菜あんかけ なすの中華風南蛮漬		
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	61.7mg	618mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	44.4mg	505mg	カリウム	65.0mg	71.1mg	カリウム	44.3mg	50.4mg	カリウム	38.9mg	45.0mg	カリウム	42.0mg	48.1mg
	リン	9.1mg	15.6mg	リン	14.7mg	21.2mg	リン	9.9mg	16.4mg	リン	7.5mg	14.0mg	リン	9.2mg	15.7mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨ダンダン 豚肉と大根のピリ辛煮			★ごはん150g チキンのアイオリソース インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き つま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます		
	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	379kcal	622kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	68.5mg	672mg	ナトリウム	72.8mg	729mg	ナトリウム	62.9mg	630mg	ナトリウム	67.2mg	67.3mg	ナトリウム	59.2mg	59.3mg
	カリウム	41.1mg	47.2mg	カリウム	56.5mg	62.6mg	カリウム	46.3mg	52.4mg	カリウム	34.0mg	40.1mg	カリウム	69.8mg	75.9mg
	リン	15.9mg	22.4mg	リン	14.8mg	21.3mg	リン	20.4mg	26.9mg	リン	11.4mg	17.9mg	リン	18.0mg	24.5mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎ハイチップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 人参とさつまいもの金平 マッシュサラダ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 根菜入りハンバーグ 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ 大根のピリッと柚子風味サラダ			◎ハイチップル(缶) 1/5g ★ごはん150g チャプチェ キャベツの和風カレー煮 カラフルサラダ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ポニグチャップ ジャーマンポテト ひじきと蓮根のマヨ炒め			◎ハイチップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉マスタニード 人参ジャトー じゃが芋きんぴら マカロニとパプリカのサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	67.4mg	675mg	ナトリウム	79.2mg	793mg	ナトリウム	65.9mg	660mg	ナトリウム	71.8mg	71.9mg	ナトリウム	64.5mg	64.6mg
	カリウム	51.3mg	57.4mg	カリウム	39.3mg	45.4mg	カリウム	51.6mg	57.7mg	カリウム	60.4mg	66.5mg	カリウム	39.9mg	46.0mg
	リン	11.5mg	18.0mg	リン	8.7mg	15.2mg	リン	12.6mg	19.1mg	リン	16.3mg	22.8mg	リン	12.9mg	19.4mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	55.2g	57.0g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	84.3g	242.7g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1517mg	1700mg
	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	429mg	624mg	リン	352mg	547mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	55.3g	57.1g
炭水化物		89.5g	247.9g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	99.5g	257.9g
ナトリウム		1977mg	1980mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1857mg	1860mg
カリウム		1425mg	1608mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1574mg	1757mg
リン		368mg	563mg	リン	389mg	584mg	リン	432mg	627mg	リン	359mg	554mg	リン	404mg	599mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	揚げ真丈の柚子おろしあん 人参じりじり	麦 乳麦落	白玉焼き えのきのきんぴら 青のりポテトサラダ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん 大根の袖香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦	肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵麦落 麦	厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦落 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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	439mg	511mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	ポークジンジャー 人参とさつま揚げの金平 油揚げの玉子どじ	卵麦 卵麦	鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	麦 麦落 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	卵麦 卵麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	764mg	764mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	675mg	747mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg
	リン	214mg	291mg	リン	235mg	312mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎イチナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎イチナツプル(缶)150g			
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	ささみ大葉ブライ うま塩キャベツ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵麦	豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g ホットケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.6g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg
リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.7g	245.4g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg
	リン	509mg	740mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		41.1g	43.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g
炭水化物		90.8g	279.5g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.6g	276.3g
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
カリウム		1489mg	1705mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg
リン		523mg	754mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		
朝	★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		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		
食	オクラとコーンの炒め物	乳麦か	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	中華うま煮	卵乳麦か	なめことじゃが芋の煮物	麦	鶏のうま煮	麦		
	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	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	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	112kcal	377kcal	エネルギー	124kcal	390kcal	エネルギー	129kcal	397kcal	エネルギー	157kcal	427kcal
	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	5.8g	11.4g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	6.3g	12.4g
	脂質	3.9g	4.8g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	8.6g	9.6g
	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	10.8g	67.2g	炭水化物	11.4g	68.1g	炭水化物	14.7g	71.5g
	ナトリウム	548mg	1014mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	539mg	983mg	ナトリウム	708mg	1152mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼	★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		
	ホイコーロー	麦落	鶏肉マスタード	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
食	揚ナスの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	菜の花の菜種和え	卵麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の酢の物	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★味噌汁	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
	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	270kcal	541kcal	エネルギー	315kcal	580kcal	エネルギー	225kcal	502kcal
	蛋白質	14.6g	20.8g	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	13.3g	19.6g
	脂質	16.0g	17.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	10.2g	11.2g
	炭水化物	18.2g	75.8g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	20.9g	77.1g	炭水化物	19.8g	77.9g
	ナトリウム	932mg	1374mg	ナトリウム	731mg	1173mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	767mg	1208mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★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		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリ塩焼き			
食	人参のきんぴら	麦	蓮根と豚肉の煮物	麦	ツナあつさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	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	青菜のわさび和え	卵麦		
	★味噌汁	麦							★味噌汁	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
	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	269kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	505kcal
	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	10.7g	17.2g	蛋白質	10.0g	15.8g
	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	19.1g	75.3g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	19.6g	76.9g	炭水化物	22.6g	80.8g
	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	965mg	1406mg	ナトリウム	892mg	1333mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合	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	651kcal	1456kcal	エネルギー	663kcal	1472kcal	エネルギー	665kcal	1479kcal	エネルギー	613kcal	1434kcal
計	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	29.6g	47.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	29.6g	47.8g
	脂質	33.4g	36.2g	脂質	34.5g	37.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	29.8g	32.7g
	炭水化物	51.8g	222.0g	炭水化物	58.6g	229.5g	炭水化物	51.9g	222.1g	炭水化物	57.1g	230.2g
	ナトリウム	2369mg	3719mg	ナトリウム	2248mg	3574mg	ナトリウム	2375mg	3726mg	ナトリウム	2367mg	3693mg
	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	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

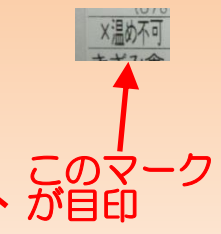


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦		
	オクラとコーンの炒め物	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	中華うま煮	卵乳麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	鶏のうま煮	麦		
	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	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	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	112kcal	271kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	
蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	3.9g	4.6g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	8.6g	9.3g	
炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	14.7g	47.7g	
ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	708mg	1148mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦		
	ホイコーロー	麦	鶏肉マスタード	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	揚ナスの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	菜の花の菜種和え	卵麦	洋風肉じゃがが煮	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
★味噌汁	麦	カブラフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の酢の物	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	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	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	271kcal	430kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	315kcal	474kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	
蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	12.7g	16.4g	
脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	19.4g	52.4g	
ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	761mg	1201mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	ハッシュドポーク	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリ塩焼き	麦		
	人参のきんぴら	麦	蓮根と豚肉の煮物	麦	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	
蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.6g	16.3g	
脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	9.6g	42.6g	
ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	612mg	1052mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	651kcal	1128kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal
	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	31.8g	42.9g
	脂質	33.4g	35.5g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	28.6g	30.7g
炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	48.2g	147.2g	
ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2248mg	3568mg	ナトリウム	2375mg	3695mg	ナトリウム	1846mg	3166mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.7g	8.1g	

★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。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

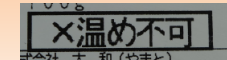
	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)						
朝 食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	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			
	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal			
	たんぱく質	0.7g	4.5g	たんぱく質	3.9g	7.7g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.9g	6.7g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g
	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	昼 食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリーネ 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		
エネルギー		167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
たんぱく質		4.3g	8.2g	たんぱく質	3.3g	7.1g	たんぱく質	5.6g	9.8g	たんぱく質	8.9g	12.7g	たんぱく質	8.3g	12.1g
脂質		8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g
炭水化物		16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム		851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg
食塩相当量		2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕 食		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんと煮 麦 菜の花の辛子和え 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		
	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	282kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	たんぱく質	6.7g	10.5g	たんぱく質	6.1g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.2g	たんぱく質	4.5g	8.3g	たんぱく質	6.9g	10.7g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.3g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g
	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	806mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
	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	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal	エネルギー	556kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal
たんぱく質		11.7g	23.2g	たんぱく質	13.3g	24.7g	たんぱく質	17.6g	29.4g	たんぱく質	16.0g	27.4g	たんぱく質	18.1g	29.5g
脂質		18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g
炭水化物		44.0g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	炭水化物	50.9g	166.2g	炭水化物	48.4g	163.6g
ナトリウム		2021mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2326mg	3893mg	ナトリウム	2152mg	3721mg
食塩相当量		5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g

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

★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。