

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 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 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 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バター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	440mg	612mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
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 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★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 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★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	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	10.0g	65.2g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	775mg	1005mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	43.8g	61.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	36.9g	203.1g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2844mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1892mg	2520mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	51.5g	68.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.5g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	64.7g	230.9g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.4g	239.1g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	1968mg	2596mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用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

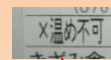


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	
	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 165kcal 358kcal		エネルギー 154kcal 347kcal		エネルギー 167kcal 360kcal		エネルギー 184kcal 377kcal		エネルギー 146kcal 339kcal	
	たんぱく質 8.7g 12.0g		たんぱく質 12.1g 15.4g		たんぱく質 13.0g 16.3g		たんぱく質 8.7g 12.0g		たんぱく質 8.2g 11.5g	
	脂質 7.8g 8.3g		脂質 5.5g 6.0g		脂質 8.1g 8.6g		脂質 8.7g 9.2g		脂質 6.5g 7.0g	
昼食	★ごはん120g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあつさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ		★ごはん120g 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		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	
	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 270kcal 463kcal		エネルギー 241kcal 434kcal		エネルギー 230kcal 423kcal		エネルギー 226kcal 419kcal		エネルギー 207kcal 400kcal	
	たんぱく質 16.1g 19.4g		たんぱく質 14.8g 18.1g		たんぱく質 15.5g 18.8g		たんぱく質 12.4g 15.7g		たんぱく質 15.3g 18.6g	
	脂質 15.3g 15.8g		脂質 11.6g 12.1g		脂質 10.8g 11.3g		脂質 12.0g 12.5g		脂質 11.1g 11.6g	
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	
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 ひじきと白菜の生姜和え		★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 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 蕨の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 217kcal 410kcal		エネルギー 221kcal 414kcal		エネルギー 221kcal 414kcal		エネルギー 236kcal 429kcal		エネルギー 263kcal 456kcal	
	たんぱく質 14.9g 18.2g		たんぱく質 14.3g 17.6g		たんぱく質 15.3g 18.6g		たんぱく質 17.9g 21.2g		たんぱく質 15.3g 18.6g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 ひじきと白菜の生姜和え		★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 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 蕨の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 217kcal 410kcal		エネルギー 221kcal 414kcal		エネルギー 221kcal 414kcal		エネルギー 236kcal 429kcal		エネルギー 263kcal 456kcal	
	たんぱく質 14.9g 18.2g		たんぱく質 14.3g 17.6g		たんぱく質 15.3g 18.6g		たんぱく質 17.9g 21.2g		たんぱく質 15.3g 18.6g	
	脂質 8.7g 9.2g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 12.7g 13.2g		脂質 9.9g 10.4g		脂質 13.3g 13.8g	
合計	エネルギー 652kcal 1231kcal		エネルギー 616kcal 1195kcal		エネルギー 618kcal 1197kcal		エネルギー 646kcal 1225kcal		エネルギー 616kcal 1195kcal	
	たんぱく質 39.7g 49.6g		たんぱく質 41.2g 51.1g		たんぱく質 43.8g 53.7g		たんぱく質 39.0g 48.9g		たんぱく質 38.8g 48.7g	
	脂質 31.8g 33.3g		脂質 30.2g 31.7g		脂質 31.6g 33.1g		脂質 30.6g 32.1g		脂質 30.9g 32.4g	
	炭水化物 50.7g 176.4g		炭水化物 42.8g 168.5g		炭水化物 36.9g 162.6g		炭水化物 52.3g 178.0g		炭水化物 45.2g 170.9g	
	ナトリウム 2279mg 2282mg		ナトリウム 1994mg 1997mg		ナトリウム 1892mg 1895mg		ナトリウム 2164mg 2167mg		ナトリウム 2193mg 2196mg	
合計(間食込)	エネルギー 853kcal 1432kcal		エネルギー 823kcal 1402kcal		エネルギー 815kcal 1394kcal		エネルギー 847kcal 1426kcal		エネルギー 815kcal 1394kcal	
	たんぱく質 47.1g 57.0g		たんぱく質 47.3g 57.2g		たんぱく質 51.5g 61.4g		たんぱく質 46.4g 56.3g		たんぱく質 46.7g 56.6g	
	脂質 38.8g 40.3g		脂質 37.3g 38.8g		脂質 38.6g 40.1g		脂質 37.6g 39.1g		脂質 37.9g 39.4g	
	炭水化物 79.6g 205.3g		炭水化物 74.7g 200.4g		炭水化物 64.7g 190.4g		炭水化物 81.2g 206.9g		炭水化物 73.4g 199.1g	
	ナトリウム 2356mg 2359mg		ナトリウム 2068mg 2071mg		ナトリウム 1968mg 1971mg		ナトリウム 2241mg 2244mg		ナトリウム 2269mg 2272mg	

※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

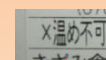


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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40g管理食) 週間献立表

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ		
	乳麦 麦 卵麦			乳麦 麦 卵麦			乳麦 麦落 卵麦			乳麦 卵麦 卵麦			乳麦 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	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	372mg	373mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	402mg	463mg
	リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg	リン	85mg	150mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー ツナのマヨパスタ 竹輪の五色きんぴら			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ パジルポテトチキン			★ごはん150g 中華風親子煮 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 大根なます			★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み マカロニと法蓮草のソテー コーンスローサラダ		
	乳麦 乳麦 卵麦 卵麦			乳麦 乳麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦 卵麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 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	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg	リン	152mg	217mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のレモン煮 野菜炒め コーンサラダ			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g えびカツ パジルマカロニ 麩とえのきのさっと煮 カラフルサラダ			★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ 小倉金時 パインキャロットラペ		
	麦 乳麦 卵麦 卵麦			麦 麦 麦 麦			卵麦 乳麦 卵 卵			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 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	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.4g	90.2g
	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	364mg	365mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	リン	161mg	226mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
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	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	55.2g	57.0g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	85.6g	244.0g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg	ナトリウム	1748mg	1751mg
	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1037kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g
脂質		54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	55.3g	57.1g
炭水化物		93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	100.8g	259.2g
ナトリウム		1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg	ナトリウム	1749mg	1752mg
カリウム		1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1495mg	1678mg
リン		409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

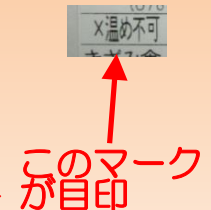


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

	4月28日(月)				4月29日(火)				4月30日(水)				5月1日(木)				5月2日(金)			
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ			
	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 153kcal 443kcal				エネルギー 228kcal 518kcal				エネルギー 180kcal 470kcal				エネルギー 229kcal 519kcal				エネルギー 185kcal 475kcal			
	たんぱく質 8.3g 13.2g				たんぱく質 9.7g 14.6g				たんぱく質 8.7g 13.6g				たんぱく質 10.1g 15.0g				たんぱく質 7.3g 12.2g			
	脂質 5.3g 6.0g				脂質 9.8g 10.5g				脂質 8.8g 9.5g				脂質 8.0g 8.7g				脂質 11.2g 11.9g			
	炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 25.6g 88.5g				炭水化物 16.5g 79.4g				炭水化物 29.8g 92.7g				炭水化物 14.1g 77.0g			
	ナトリウム 475mg 476mg				ナトリウム 668mg 669mg				ナトリウム 529mg 530mg				ナトリウム 736mg 737mg				ナトリウム 635mg 636mg			
	カリウム 433mg 505mg				カリウム 457mg 529mg				カリウム 386mg 458mg				カリウム 514mg 586mg				カリウム 358mg 430mg			
	リン 104mg 181mg				リン 158mg 235mg				リン 129mg 206mg				リン 157mg 234mg				リン 110mg 187mg			
	食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚げナスの煮物 パンパンジーサラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 れんこんサラダ				★ごはん180g アジのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ			
	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 344kcal 634kcal				エネルギー 309kcal 599kcal				エネルギー 334kcal 624kcal				エネルギー 270kcal 560kcal				エネルギー 294kcal 584kcal			
	たんぱく質 17.4g 22.3g				たんぱく質 12.3g 17.2g				たんぱく質 16.6g 21.5g				たんぱく質 16.0g 20.9g				たんぱく質 17.8g 22.7g			
	脂質 24.0g 24.7g				脂質 19.5g 20.2g				脂質 21.1g 21.8g				脂質 17.7g 18.4g				脂質 16.9g 17.6g			
	炭水化物 14.9g 77.8g				炭水化物 19.4g 82.3g				炭水化物 18.9g 81.8g				炭水化物 10.6g 73.5g				炭水化物 16.1g 79.0g			
	ナトリウム 617mg 618mg				ナトリウム 722mg 723mg				ナトリウム 467mg 468mg				ナトリウム 705mg 706mg				ナトリウム 636mg 637mg			
	カリウム 635mg 707mg				カリウム 518mg 590mg				カリウム 615mg 687mg				カリウム 531mg 603mg				カリウム 497mg 569mg			
	リン 251mg 328mg				リン 156mg 233mg				リン 237mg 314mg				リン 87mg 164mg				リン 223mg 300mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさつと煮 竹輪の五色きんぴら				◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつまいもと大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚げ オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか げんちゃん煮 たたきごぼう			
	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 313kcal 603kcal				エネルギー 243kcal 533kcal				エネルギー 322kcal 612kcal				エネルギー 294kcal 584kcal				エネルギー 299kcal 589kcal			
	たんぱく質 14.2g 19.1g				たんぱく質 17.6g 22.5g				たんぱく質 13.9g 18.8g				たんぱく質 15.8g 20.7g				たんぱく質 13.6g 18.5g			
	脂質 21.0g 21.7g				脂質 11.9g 12.6g				脂質 19.7g 19.7g				脂質 18.9g 19.6g				脂質 17.9g 18.6g			
	炭水化物 14.9g 77.8g				炭水化物 17.0g 79.9g				炭水化物 24.2g 87.1g				炭水化物 15.5g 78.4g				炭水化物 21.1g 84.0g			
	ナトリウム 677mg 678mg				ナトリウム 853mg 854mg				ナトリウム 568mg 569mg				ナトリウム 508mg 509mg				ナトリウム 663mg 664mg			
	カリウム 378mg 450mg				カリウム 569mg 641mg				カリウム 568mg 640mg				カリウム 433mg 505mg				カリウム 543mg 615mg			
	リン 195mg 272mg				リン 221mg 298mg				リン 158mg 235mg				リン 183mg 260mg				リン 183mg 260mg			
	食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.7g 1.7g			
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 810kcal 1680kcal				エネルギー 780kcal 1650kcal				エネルギー 836kcal 1706kcal				エネルギー 793kcal 1663kcal				エネルギー 778kcal 1648kcal			
	たんぱく質 39.9g 54.6g				たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.2g 53.9g				たんぱく質 41.9g 56.6g				たんぱく質 38.7g 53.4g			
	脂質 50.3g 52.4g				脂質 41.2g 43.3g				脂質 48.9g 51.0g				脂質 44.6g 46.7g				脂質 46.0g 48.1g			
	炭水化物 48.2g 236.9g				炭水化物 62.0g 250.7g				炭水化物 59.6g 248.3g				炭水化物 55.9g 244.6g				炭水化物 51.3g 240.0g			
	ナトリウム 1769mg 1772mg				ナトリウム 2243mg 2246mg				ナトリウム 1564mg 1567mg				ナトリウム 1949mg 1952mg				ナトリウム 1934mg 1937mg			
	カリウム 1446mg 1662mg				カリウム 1544mg 1760mg				カリウム 1569mg 1785mg				カリウム 1478mg 1694mg				カリウム 1398mg 1614mg			
	リン 550mg 781mg				リン 535mg 766mg				リン 524mg 755mg				リン 427mg 658mg				リン 516mg 747mg			
	食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 3.9g 3.9g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.9g 4.9g			
	エネルギー 938kcal 1808kcal				エネルギー 906kcal 1776kcal				エネルギー 964kcal 1834kcal				エネルギー 889kcal 1759kcal				エネルギー 906kcal 1776kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 40.7g 55.4g				たんぱく質 40.2g 54.9g				たんぱく質 40.0g 54.7g				たんぱく質 42.7g 57.4g				たんぱく質 39.5g 54.2g			
	脂質 50.5g 52.6g				脂質 41.4g 43.5g				脂質 49.1g 51.2g				脂質 44.8g 46.9g				脂質 46.2g 48.3g			
	炭水化物 79.1g 267.8g				炭水化物 92.5g 281.2g				炭水化物 90.5g 279.2g				炭水化物 78.9g 267.6g				炭水化物 82.2g 270.9g			

「やわらか普通食」 週間献立表

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	卵麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★味噌汁	卵乳麦							
		麦													
		麦													
		麦													
		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	184kcal	461kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	392kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	167kcal	442kcal
	蛋白質	7.3g	13.7g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	71.7g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.1g	75.4g
	ナトリウム	591mg	1033mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	580mg	1034mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	548kcal	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	499kcal	エネルギー	236kcal	513kcal
	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.3g	19.6g
	脂質	13.1g	14.1g	脂質	14.7g	16.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.8g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	19.2g	77.3g
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	754mg	1195mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげん和鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	261kcal	528kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	261kcal	539kcal
	蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	9.5g	16.0g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	13.2g	14.9g
	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	27.2g	84.0g
	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	745mg	1188mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	681mg	1123mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g
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	677kcal	1493kcal	エネルギー	670kcal	1486kcal	エネルギー	662kcal	1473kcal	エネルギー	633kcal	1441kcal	エネルギー	664kcal	1494kcal
	蛋白質	32.8g	51.2g	蛋白質	27.1g	45.1g	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	29.8g	48.4g
	脂質	37.6g	41.2g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	34.1g	37.0g	脂質	32.1g	35.7g
	炭水化物	50.6g	221.0g	炭水化物	60.1g	230.4g	炭水化物	60.7g	232.4g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	63.5g	236.7g
	ナトリウム	2014mg	3339mg	ナトリウム	2045mg	3375mg	ナトリウム	2145mg	3496mg	ナトリウム	2131mg	3458mg	ナトリウム	2015mg	3352mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g

お食事の作り方



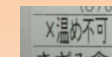
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

★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。

「刻み食」 週間献立表

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 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	184kcal	343kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g
	ナトリウム	591mg	1031mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	580mg	1020mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 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	232kcal	391kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	754mg	1194mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕食	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦 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	261kcal	420kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.5g	13.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	27.2g	60.2g
	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	681mg	1121mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	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	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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	677kcal	1154kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	37.6g	39.7g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	32.1g	34.2g
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	63.5g	162.5g
	ナトリウム	2014mg	3334mg	ナトリウム	2045mg	3365mg	ナトリウム	2145mg	3465mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2015mg	3335mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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



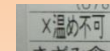
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め
	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ
	★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)
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
	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	2.1g	5.9g
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g
	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg
	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
	たんぱく質	3.6g	7.4g	たんぱく質	3.9g	7.7g	たんぱく質	3.9g	7.7g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.9g	7.6g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら
	★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)
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
	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal
	たんぱく質	5.1g	8.9g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.5g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.4g	12.2g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.3g	56.4g
	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1283mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	たんぱく質	8.9g	12.7g	たんぱく質	8.9g	12.7g	たんぱく質	8.9g	12.7g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.4g	9.1g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物
	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え
	★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)
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
	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	4.7g	8.6g	たんぱく質	6.5g	10.3g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	たんぱく質	7.6g	11.4g	たんぱく質	7.6g	11.4g	たんぱく質	7.6g	11.4g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.8g	8.5g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら
	★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)
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
	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal
	たんぱく質	13.8g	25.2g	たんぱく質	17.4g	28.9g	たんぱく質	16.9g	28.7g
	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.2g	22.4g
	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.8g	163.7g
	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2126mg	3669mg
	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g
	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	20.1g	31.5g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	20.7g	22.8g

★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。

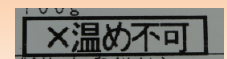
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



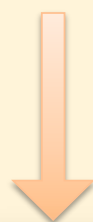
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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