

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 葉の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		206kcal	472kcal	エネルギー		166kcal	425kcal	エネルギー		153kcal	421kcal	エネルギー		168kcal	435kcal	エネルギー		152kcal	419kcal
	たんぱく質		14.4g	20.3g	たんぱく質		13.6g	18.9g	たんぱく質		9.7g	15.7g	たんぱく質		11.0g	16.8g	たんぱく質		6.7g	12.6g
	脂質		9.8g	11.4g	脂質		8.5g	9.8g	脂質		7.3g	8.9g	脂質		5.3g	6.9g	脂質		6.2g	7.3g
	炭水化物		17.2g	72.2g	炭水化物		10.2g	64.7g	炭水化物		14.0g	69.1g	炭水化物		19.0g	74.0g	炭水化物		17.4g	73.3g
	ナトリウム		601mg	852mg	ナトリウム		780mg	970mg	ナトリウム		590mg	819mg	ナトリウム		732mg	959mg	ナトリウム		488mg	715mg
食塩相当量		1.5g	2.2g	食塩相当量		2.0g	2.5g	食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.9g	2.4g	食塩相当量		1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 葉の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ホークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		246kcal	507kcal	エネルギー		223kcal	485kcal	エネルギー		262kcal	516kcal	エネルギー		197kcal	456kcal	エネルギー		221kcal	487kcal
	たんぱく質		12.8g	18.2g	たんぱく質		12.5g	18.1g	たんぱく質		16.7g	21.9g	たんぱく質		13.4g	18.6g	たんぱく質		13.1g	18.9g
	脂質		12.2g	13.2g	脂質		12.8g	13.8g	脂質		13.9g	14.7g	脂質		8.9g	10.2g	脂質		10.4g	12.0g
	炭水化物		18.9g	74.0g	炭水化物		14.1g	69.3g	炭水化物		15.7g	70.2g	炭水化物		16.9g	71.1g	炭水化物		18.7g	73.6g
	ナトリウム		671mg	899mg	ナトリウム		668mg	898mg	ナトリウム		856mg	1029mg	ナトリウム		837mg	1002mg	ナトリウム		740mg	967mg
食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		2.2g	2.6g	食塩相当量		2.1g	2.5g	食塩相当量		1.9g	2.5g	
間食	◎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			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		187kcal	449kcal	エネルギー		221kcal	487kcal	エネルギー		203kcal	458kcal	エネルギー		267kcal	523kcal	エネルギー		261kcal	517kcal
	たんぱく質		11.6g	17.3g	たんぱく質		14.5g	20.4g	たんぱく質		13.8g	18.8g	たんぱく質		14.7g	19.8g	たんぱく質		19.6g	24.9g
	脂質		9.4g	10.3g	脂質		9.6g	11.2g	脂質		10.2g	11.0g	脂質		18.4g	19.2g	脂質		14.8g	15.5g
	炭水化物		16.0g	71.7g	炭水化物		17.2g	72.1g	炭水化物		13.9g	68.3g	炭水化物		9.2g	64.1g	炭水化物		12.3g	67.5g
	ナトリウム		801mg	1027mg	ナトリウム		730mg	956mg	ナトリウム		673mg	899mg	ナトリウム		594mg	822mg	ナトリウム		745mg	917mg
食塩相当量		2.0g	2.6g	食塩相当量		1.9g	2.4g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.9g	2.3g	
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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		639kcal	1428kcal	エネルギー		610kcal	1397kcal	エネルギー		618kcal	1395kcal	エネルギー		632kcal	1414kcal	エネルギー		634kcal	1423kcal
	たんぱく質		38.8g	55.8g	たんぱく質		40.6g	57.4g	たんぱく質		40.2g	56.4g	たんぱく質		39.1g	55.2g	たんぱく質		39.4g	56.4g
	脂質		31.4g	34.9g	脂質		30.9g	34.8g	脂質		31.4g	34.6g	脂質		32.6g	36.3g	脂質		31.4g	34.8g
	炭水化物		52.1g	217.9g	炭水化物		41.5g	206.1g	炭水化物		43.6g	207.6g	炭水化物		45.1g	209.2g	炭水化物		48.4g	214.4g
合計(間食込)	ナトリウム		2073mg	2778mg	ナトリウム		2178mg	2824mg	ナトリウム		2119mg	2747mg	ナトリウム		2163mg	2783mg	ナトリウム		1973mg	2599mg
	食塩相当量		5.2g	7.1g	食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量		5.4g	7.0g	食塩相当量		5.5g	7.0g	食塩相当量		5.0g	6.6g
	エネルギー		836kcal	1625kcal	エネルギー		817kcal	1604kcal	エネルギー		819kcal	1596kcal	エネルギー		831kcal	1613kcal	エネルギー		831kcal	1620kcal
	たんぱく質		46.5g	63.5g	たんぱく質		46.7g	63.5g	たんぱく質		47.6g	63.8g	たんぱく質		47.0g	63.1g	たんぱく質		47.1g	64.1g
	脂質		38.4g	41.9g	脂質		38.0g	41.9g	脂質		38.4g	41.6g	脂質		39.6g	43.3g	脂質		38.4g	41.8g
炭水化物		79.9g	245.7g	炭水化物		73.4g	238.0g	炭水化物		72.5g	236.5g	炭水化物		73.3g	237.4g	炭水化物		76.2g	242.2g	
ナトリウム		2149mg	2854mg	ナトリウム		2252mg	2898mg	ナトリウム		2196mg	2824mg	ナトリウム		2239mg	2859mg	ナトリウム		2049mg	2675mg	
食塩相当量		5.4g	7.3g	食塩相当量		5.8g	7.4g	食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量		5.7g	7.2g	食塩相当量		5.2g	6.8g	

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

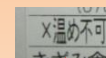


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★ごはん120g	野菜缶かまぼこ	卵	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	麦	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	乳麦	★ごはん120g	ミートインオムレツ	卵麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	乳麦え	コンニャクの辛味炒め	麦	乳麦落	竹輪のごま炒め	麦	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	麦
	葉の花のツナごま和え	麦	麦	蒸し鶏のおかか和え	麦	麦	ブロッコリーのゴマ和え	麦	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	麦	中華ギャベツ	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	
昼食	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g
間食	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	麦	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん120g	サウラの蒸し煮	麦	★ごはん120g	えび団子の炊き合せ	卵麦え	★ごはん120g	ホークチャップ	乳麦
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	卵麦落	オニオンソテー	乳麦	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦	ブロッコリーの煮物	麦	麦
夕食	和風ボトフ	乳麦	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	麦	葉の花としめじの和え物	麦	麦	切干大根の中華和え	麦	麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	麦	マリーネサラダ	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	246kcal	439kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
合計	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.7g	60.6g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	740mg	741mg
合計(間食込)	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎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	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g
	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼	麦	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	★ごはん120g	ブリのごま醤油焼	麦
	フロッコリー	麦	麦	塩枝豆	麦	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麦	ミックスソテー	乳麦	乳麦	インゲンソテー	乳麦	乳麦
合計	白菜と挽肉の旨煮	麦	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	麦	切干と人参のハリハリ	麦	麦	ひとくちがんも煮	麦	麦	炒り豆腐	卵麦	卵麦
	法蓮草のおひたし	麦	麦	春雨の中華和え	卵麦	卵麦				大根のマヨネーズ和え	卵麦	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	187kcal	380kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
合計	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.6g	22.9g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	745mg	746mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g
合計	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	41.5g	167.2g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	48.4g	174.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
合計(間食込)	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
合計	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	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

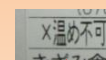


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)									
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん スイートパンプ 切干大根煮			卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの羊味炒め			麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め			麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ			乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん			卵麦 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			278kcal	521kcal	エネルギー			239kcal	482kcal	エネルギー			274kcal	517kcal	エネルギー			282kcal	525kcal	エネルギー			282kcal	525kcal
	たんぱく質			7.8g	11.9g	たんぱく質			6.8g	10.9g	たんぱく質			5.0g	9.1g	たんぱく質			8.4g	12.5g	たんぱく質			10.2g	14.3g
	脂質			10.7g	11.3g	脂質			11.6g	12.2g	脂質			15.0g	15.6g	脂質			17.0g	17.6g	脂質			13.4g	14.0g
	炭水化物			36.9g	89.7g	炭水化物			28.7g	81.5g	炭水化物			29.1g	81.9g	炭水化物			24.3g	77.1g	炭水化物			30.7g	83.5g
	ナトリウム			568mg	569mg	ナトリウム			512mg	513mg	ナトリウム			547mg	548mg	ナトリウム			572mg	573mg	ナトリウム			568mg	569mg
	カリウム			482mg	543mg	カリウム			536mg	597mg	カリウム			369mg	430mg	カリウム			234mg	295mg	カリウム			664mg	725mg
	リン			119mg	184mg	リン			105mg	170mg	リン			80mg	145mg	リン			84mg	149mg	リン			175mg	240mg
	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ			麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが ナスの焼肉炒め ひじきのごまマヨ和え			麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ			麦 乳麦 卵	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ			乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ			麦 乳麦 乳麦 卵					
	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	おかず			ご飯セット	
	エネルギー			309kcal	552kcal	エネルギー			406kcal	649kcal	エネルギー			360kcal	603kcal	エネルギー			355kcal	598kcal	エネルギー			373kcal	616kcal
	たんぱく質			10.8g	14.9g	たんぱく質			9.4g	13.5g	たんぱく質			13.5g	17.6g	たんぱく質			8.7g	12.8g	たんぱく質			10.0g	14.1g
	脂質			13.4g	14.0g	脂質			31.2g	31.8g	脂質			25.6g	26.2g	脂質			24.4g	25.0g	脂質			23.9g	24.5g
	炭水化物			35.2g	88.0g	炭水化物			21.1g	73.9g	炭水化物			17.1g	69.9g	炭水化物			22.8g	75.6g	炭水化物			27.4g	80.2g
	ナトリウム			419mg	420mg	ナトリウム			789mg	790mg	ナトリウム			725mg	726mg	ナトリウム			644mg	645mg	ナトリウム			687mg	688mg
	カリウム			529mg	590mg	カリウム			627mg	688mg	カリウム			631mg	692mg	カリウム			459mg	520mg	カリウム			382mg	443mg
	リン			156mg	221mg	リン			131mg	196mg	リン			183mg	248mg	リン			93mg	158mg	リン			103mg	168mg
	食塩相当量			1.1g	1.1g	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g				◎バナナ(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g								
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ			麦 麦 卵	★ごはん150g マニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ			麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 ごぼうのごま酢和え			麦 乳麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ぶきと人参の甘露煮 コーンサラダ			乳麦 麦 卵乳麦					
	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			408kcal	651kcal	エネルギー			333kcal	576kcal	エネルギー			325kcal	568kcal	エネルギー			335kcal	578kcal	エネルギー			326kcal	569kcal
	たんぱく質			9.0g	13.1g	たんぱく質			12.6g	16.7g	たんぱく質			12.5g	16.6g	たんぱく質			9.8g	13.9g	たんぱく質			7.8g	11.9g
	脂質			28.8g	29.4g	脂質			17.2g	17.8g	脂質			13.9g	14.5g	脂質			18.4g	19.0g	脂質			20.6g	21.2g
	炭水化物			26.4g	79.2g	炭水化物			31.1g	83.9g	炭水化物			36.5g	89.3g	炭水化物			31.5g	84.3g	炭水化物			24.4g	77.2g
	ナトリウム			630mg	631mg	ナトリウム			851mg	852mg	ナトリウム			487mg	488mg	ナトリウム			656mg	657mg	ナトリウム			687mg	688mg
	カリウム			608mg	669mg	カリウム			497mg	558mg	カリウム			540mg	601mg	カリウム			552mg	613mg	カリウム			478mg	539mg
	リン			121mg	186mg	リン			137mg	202mg	リン			201mg	266mg	リン			141mg	206mg	リン			126mg	191mg
	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			2.2g	2.2g	食塩相当量			1.2g	1.2g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.7g	1.7g
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	おかず			ご飯セット	
	エネルギー			995kcal	1724kcal	エネルギー			978kcal	1707kcal	エネルギー			959kcal	1688kcal	エネルギー			972kcal	1701kcal	エネルギー			981kcal	1710kcal
	たんぱく質			27.6g	39.9g	たんぱく質			28.8g	41.1g	たんぱく質			31.0g	43.3g	たんぱく質			26.9g	39.2g	たんぱく質			28.0g	40.3g
	脂質			52.9g	54.7g	脂質			60.0g	61.8g	脂質			54.5g	56.3g	脂質			59.8g	61.6g	脂質			57.9g	59.7g
	炭水化物			98.5g	256.9g	炭水化物			80.9g	239.3g	炭水化物			82.7g	241.1g	炭水化物			78.6g	237.0g	炭水化物			82.5g	240.9g
	ナトリウム			1617mg	1620mg	ナトリウム			2152mg	2155mg	ナトリウム			1759mg	1762mg	ナトリウム			1872mg	1875mg	ナトリウム			1942mg	1945mg
	カリウム			1619mg	1802mg	カリウム			1660mg	1843mg	カリウム			1540mg	1723mg	カリウム			1245mg	1428mg	カリウム			1524mg	1707mg
	リン			396mg	591mg	リン			373mg	568mg	リン			464mg	659mg	リン			318mg	513mg	リン			404mg	599mg
	食塩相当量			4.1g	4.1g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			4.4g	4.4g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー			1059kcal	1788kcal	エネルギー			1026kcal	1755kcal	エネルギー			1022kcal	1751kcal	エネルギー			1036kcal	1765kcal	エネルギー			1029kcal
たんぱく質			28.0g	40.3g	たんぱく質			29.2g	41.5g	たんぱく質			31.3g	43.6g	たんぱく質			27.3g	39.6g	たんぱく質			28.4g	40.7g	
脂質			53.0g	54.8g	脂質			60.1g	61.9g	脂質			54.6g	56.4g	脂質			59.9g	61.7g	脂質			58.0g	59.8g	
炭水化物			114.0g	272.4g	炭水化物			92.4g	250.8g	炭水化物			97.9g	256.3g	炭水化物			94.1g	252.5g	炭水化物			94.0g	252.4g	
ナトリウム			1620mg	1623mg	ナトリウム			2155mg	2158mg	ナトリウム			1760mg	1763mg	ナトリウム			1875mg	1878mg	ナトリウム			1945mg	1948mg	
カリウム			1679mg	1862mg	カリウム			1716mg	1899mg	カリウム			1597mg	1780mg	カリウム			1305mg	1488mg	カリウム			1580mg	1763mg	
リン			403mg	598mg	リン			379mg	574mg	リン			467mg	662mg	リン			325mg	520mg	リン			410mg	605mg	
食塩相当量			4.1g	4.1g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			4.4g	4.4g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			4.8g	4.8g	

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	がんもどきと椎茸の煮物		寄せ豆腐のうすあん		鶏肉と高菜の炒め物		揚げ真文の柚子おろしあん		鶏の幽庵焼き		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落		
	鶏肉の青じそ南蛮		れんこんと鶏肉のカレー煮		コーンと挽肉の炒め物		五色煮豆		卵麦		里芋のかに風あんかけ		卵麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		白菜と昆布のナムル		中華ギャベツ		法蓮草のおひたし		麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	チキンのオイスターマヨ		カレイのスパイス揚げ		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		鶏の酒粕焼		鶏の幽庵焼き		麦		
	人参グラッセ		ビーマンソテー		ひじきとアサリのさっぱり煮		ひじきとアサリのさっぱり煮		ふきのきんぴら		人参グラッセ		乳麦		
	青菜と高野豆腐の煮物		大根の稲香煮		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		竹輪のごま炒め		ブロッコリーのペペロンチーノ		卵麦		
	春雨の中華和え		ナスの梅とろろかけ						ポテトサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g
間食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		サワラの味噌煮		鶏の甘酢煮		ホッケの磯辺焼		麦		
	塩枝豆		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		菜の花		菜の花		塩ゆでアスパラ		法蓮草の煮びたし		麦		
	切干大根としらすの煮物		若芽の酢味噌和え		ひとくちがんと煮		ひとくちがんと煮		しめじのバター醤油パスタ		チキニアラビアータ		麦		
	ギャベツの白ドレ和え				フレンチマカロニ		フレンチマカロニ		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		玉子スパサラダ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		サワラの味噌煮		鶏の甘酢煮		ホッケの磯辺焼		麦		
	塩枝豆		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		菜の花		菜の花		塩ゆでアスパラ		法蓮草の煮びたし		麦		
	切干大根としらすの煮物		若芽の酢味噌和え		ひとくちがんと煮		ひとくちがんと煮		しめじのバター醤油パスタ		チキニアラビアータ		麦		
	ギャベツの白ドレ和え				フレンチマカロニ		フレンチマカロニ		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		玉子スパサラダ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		サワラの味噌煮		鶏の甘酢煮		ホッケの磯辺焼		麦		
	塩枝豆		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		菜の花		菜の花		塩ゆでアスパラ		法蓮草の煮びたし		麦		
	切干大根としらすの煮物		若芽の酢味噌和え		ひとくちがんと煮		ひとくちがんと煮		しめじのバター醤油パスタ		チキニアラビアータ		麦		
	ギャベツの白ドレ和え				フレンチマカロニ		フレンチマカロニ		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		玉子スパサラダ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		サワラの味噌煮		鶏の甘酢煮		ホッケの磯辺焼		麦		
	塩枝豆		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		菜の花		菜の花		塩ゆでアスパラ		法蓮草の煮びたし		麦		
	切干大根としらすの煮物		若芽の酢味噌和え		ひとくちがんと煮		ひとくちがんと煮		しめじのバター醤油パスタ		チキニアラビアータ		麦		
	ギャベツの白ドレ和え				フレンチマカロニ		フレンチマカロニ		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		玉子スパサラダ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g

※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。

このマークが印



- 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

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9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	
		豚肉ときのこの炒め物		厚焼玉子		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		豚肉と大根の煮物		油揚げの玉子とじ	
		白花豆煮		三色炒め煮		大根とひじきの煮物		麦落		麦落	
		一夜漬(白菜小松菜)		キャロットラペ		青菜のわさび和え		麦落		麦落	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
昼	食	チキンピカタ		卵麦		シイラ照焼		麦落		白身魚のみぞれ煮	
		豆腐と白菜のとろろ煮		卵麦か		人参グラッセ		麦落		法蓮草	
		春雨の酢の物		麦		麦		麦		麦	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
夕	食	ブリ塩焼き		卵麦		麦		麦		麦	
		人参のレモン煮		麦		麦		麦		麦	
		切干大根と豚肉の炒め物		麦		麦		麦		麦	
		キャベツの白ドレ和え		卵麦		麦		麦		麦	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
合	計	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	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
		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	

★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

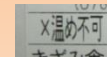


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 蕪のとなとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦
		栄養価 エネルギー 158kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.3g 炭水化物 22.1g ナトリウム 524mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 183kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.3g 炭水化物 21.3g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 135kcal たんぱく質 5.9g 脂質 8.5g 炭水化物 9.3g ナトリウム 518mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 148kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.6g 炭水化物 11.6g ナトリウム 463mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 139kcal たんぱく質 6.0g 脂質 7.9g 炭水化物 11.7g ナトリウム 597mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
昼	食	★全粥240g チキンピカタ 豆腐と白菜のとなとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの焼肉炒め 煮し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦落か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと煮し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 255kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.6g 炭水化物 20.3g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 270kcal たんぱく質 10.7g 脂質 18.9g 炭水化物 15.2g ナトリウム 666mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 234kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.7g 炭水化物 19.6g ナトリウム 814mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 222kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.6g 炭水化物 19.5g ナトリウム 963mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 225kcal たんぱく質 17.9g 脂質 8.8g 炭水化物 17.9g ナトリウム 783mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
夕	食	★全粥240g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦
		栄養価 エネルギー 248kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.8g 炭水化物 9.2g ナトリウム 654mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.2g 炭水化物 28.0g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 234kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 985mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 351kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.6g 炭水化物 26.3g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 219kcal たんぱく質 9.3g 脂質 11.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
合	計	栄養価 エネルギー 661kcal たんぱく質 36.4g 脂質 33.7g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1993mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 661kcal たんぱく質 28.0g 脂質 31.4g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 32.1g 脂質 29.0g 炭水化物 54.5g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 721kcal たんぱく質 37.4g 脂質 37.8g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2278mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 583kcal たんぱく質 33.2g 脂質 28.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット

★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



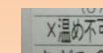
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

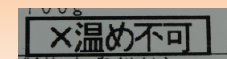
5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と根菜の煮物		乳麦	温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦
	メンマの中華和え		乳麦か	ふきの煮物		乳麦	大根とひじきの煮物		麦	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	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	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g
	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
	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	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身フライタルタル		卵乳麦
	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか	大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦
食	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
	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	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg
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	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼		乳麦	白身のおろし煮		乳麦	クリームコロッケ		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦
	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦
食	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
	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	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	637mg	1160mg
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	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal
	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g
	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g
	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2098mg	3667mg
計	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	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g
	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