

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	
	ブロコリーと玉子とじ	油揚げと菜の花の煮物	切干大根としらすの煮物	切干大根としらすの煮物	人参のおかかサラダ	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	
	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	174kcal	430kcal	136kcal	400kcal	167kcal	421kcal	189kcal	456kcal	199kcal	472kcal	
たんぱく質	10.3g	15.5g	8.1g	13.7g	8.1g	13.2g	9.3g	15.2g	9.0g	15.3g	
脂質	8.6g	9.4g	4.7g	5.6g	8.3g	9.1g	9.7g	10.8g	13.0g	14.7g	
炭水化物	14.0g	69.0g	15.9g	72.0g	15.1g	69.3g	16.8g	72.7g	12.5g	68.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	675mg	902mg	755mg	903mg	584mg	811mg	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	1.9g	2.3g	1.5g	2.1g	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮揚げ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	塩ゆでアスパラ	麩とえのきのさっと煮	鶏肉とオクラの中華風	ネギ味噌炒め	もずくの酢の物	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	★味噌汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	212kcal	466kcal	231kcal	488kcal	220kcal	487kcal	211kcal	467kcal	233kcal	489kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	13.7g	18.7g	16.3g	22.1g	13.6g	18.8g	21.1g	26.2g	
脂質	9.7g	10.5g	11.2g	12.0g	9.6g	11.2g	10.3g	11.0g	9.6g	10.4g	
炭水化物	17.3g	71.7g	19.0g	74.0g	16.8g	71.8g	15.8g	70.7g	13.1g	68.0g	
ナトリウム	906mg	1054mg	612mg	840mg	717mg	944mg	614mg	761mg	718mg	946mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	1.6g	2.1g	1.8g	2.4g	1.6g	1.9g	1.8g	2.4g	
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	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	
夕食	★ごはん150g	まぐちカツ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おほか	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	きのこソテー	五色煮豆	若芽と蒲鉾の和え物	★味噌汁(鶏糸玉子・えのき)	人参クラッセ	豚挽き肉と切干大根の煮物	法蓮草ときのこの和え物	★味噌汁(若芽・キャベツ)	人参のきんぴら	豚肉と里芋のごま煮	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	
	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	241kcal	507kcal	271kcal	530kcal	239kcal	496kcal	236kcal	502kcal	198kcal	452kcal	
たんぱく質	17.1g	23.0g	18.5g	23.7g	18.2g	23.5g	17.4g	23.3g	9.2g	14.3g	
脂質	11.9g	13.5g	15.2g	16.5g	13.2g	14.0g	12.8g	14.4g	10.1g	10.9g	
炭水化物	18.2g	73.1g	15.8g	70.0g	10.6g	65.9g	12.1g	67.1g	16.6g	71.0g	
ナトリウム	670mg	896mg	791mg	956mg	694mg	946mg	633mg	884mg	872mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.0g	2.4g	1.8g	2.4g	1.6g	2.2g	2.2g	2.6g	
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	627kcal	1403kcal	638kcal	1418kcal	626kcal	1404kcal	636kcal	1425kcal	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	40.3g	56.1g	42.6g	58.8g	40.3g	57.3g	39.3g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	31.1g	34.1g	31.1g	34.3g	32.8g	36.2g	32.7g	36.0g
炭水化物	49.5g	213.8g	50.7g	216.0g	42.5g	207.0g	44.7g	210.5g	42.2g	207.3g	
ナトリウム	2197mg	2823mg	2078mg	2698mg	2166mg	2793mg	1831mg	2456mg	2245mg	2847mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.3g	6.8g	5.5g	7.1g	4.7g	6.2g	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	836kcal	1616kcal	823kcal	1601kcal	843kcal	1632kcal	831kcal	1614kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	47.2g	63.0g	50.3g	66.5g	46.4g	63.4g	46.7g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	38.1g	41.1g	38.1g	41.3g	39.9g	43.3g	39.7g	43.0g
	炭水化物	81.4g	245.7g	79.6g	244.9g	70.3g	234.8g	76.6g	242.4g	71.1g	236.2g
ナトリウム	2271mg	2897mg	2152mg	2772mg	2242mg	2869mg	1905mg	2530mg	2322mg	2924mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.5g	7.0g	5.7g	7.3g	4.9g	6.4g	5.9g	7.4g	

## 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。

※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

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)							
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★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						
	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦						
	ブロコリーと玉子とじ	油揚げと菜の花の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	白菜の辛子柚子和え	鶏ミンチと小松菜の煮物	一口ナスのオランダ煮									
	煮生酢	切干大根としらすの煮物	人参のおかかサラダ													
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★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						
	塩ゆでアスパラ	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	三色野菜ナムル	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g	
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g	
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	
	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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						
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	まぐちカツ	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	きのこソテー	乳麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	鶏肉と小松菜煮	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	キャベツのあっさり昆布和え															
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g	
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g		
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	2.2g	2.2g		
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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g	
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g	
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	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	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
		たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
脂質		37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g	
炭水化物		81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g	
ナトリウム		2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
合計(間食込)		エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
		たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
		脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g	
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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。



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12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g											
	豆腐ステーキ	卵	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	野菜炒め	卵	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋とタンドリーチキン	卵	鶏肉のチリソース煮	卵					
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	大根とびじぎの煮物	大根とびじぎの煮物	マカロニと法蓮草のソテー	卵	一ロナスのオランダ煮	卵	パスタのクリーム煮	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					
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	300kcal	543kcal			
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	540mg	541mg
カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	392mg	453mg	
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	115mg	180mg	リン	74mg	139mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g											
	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	ジャガ芋きんぴら	卵	酢豚	酢豚	赤魚の甘辛タレ	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	白身フライ	卵					
	パスタのサラダ	卵	人参しりしり	人参しりしり	人参のきんぴら	卵	人参のレモン煮	卵	うま塩キャベツ	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					
	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	667mg	693mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	389mg	450mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg	
リン	113mg	178mg	リン	167mg	232mg	リン	181mg	246mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g											
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g											
	ハッシュドポーク	卵	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	竹輪のごま炒め	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵					
	キャベツの白ドレ和え	卵	スパツテー	スパツテー	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	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					
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg	
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g											
	ハッシュドポーク	卵	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	竹輪のごま炒め	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵					
	キャベツの白ドレ和え	卵	スパツテー	スパツテー	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	卵	オニオンソースハンバーグ	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					
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg
カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg	
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.3g	62.2g	脂質	54.0g	55.9g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.8g	239.2g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	カリウム	1117mg	1300mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1523mg	1706mg
	リン	326mg	521mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	355mg	550mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー		1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g
炭水化物		90.4g	248.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g
ナトリウム		2014mg	2017mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
カリウム		1173mg	1356mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg
リン		332mg	527mg	リン	454mg	649mg	リン	411mg	606mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)							
朝食	★ごはん180g	鶏肉のすき焼き 春雨の五目炒め 切干大根の中華炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ 竹輪の五色きんぴら カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	豚肉と生姜の生薬炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	
	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g	
	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.5g	77.4g	
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	670mg	671mg	
	カリウム	305mg	377mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	456mg	528mg	
	リン	88mg	165mg	リン	127mg	204mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	165mg	242mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	★ごはん180g	チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	★ごはん180g	マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	★ごはん180g	赤魚のごま焼 人参グラッセ 豚肉とぶきの炒め煮 ナスの油炒め						
	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	エネルギー	293kcal	583kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.4g	18.1g	
	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	699mg	700mg	
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	689mg	761mg	
	リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	203mg	280mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	★ごはん180g	アジの幽庵焼 人参のレモン煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ハズダのサラダ	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	★ごはん180g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	★ごはん180g	メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし 菜の花のツナごま和え						
	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	313kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g	
	脂質	10.2g	10.0g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g	
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	841mg	913mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg	
	リン	228mg	305mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん180g	鶏肉のすき焼き 春雨の五目炒め 切干大根の中華炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ 竹輪の五色きんぴら カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	豚肉と生姜の生薬炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g	
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	47.0g	245.7g	
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1155mg	1371mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg	
	リン	503mg	734mg	リン	457mg	688mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	95.3g	284.0g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg	
	リン	517mg	748mg	リン	471mg	702mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		41.5g	43.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	
炭水化物		109.2g	297.9g	炭水化物	95.3g	284.0g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	
ナトリウム		2129mg	2132mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
カリウム		1712mg	1928mg	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg	
リン		517mg	748mg	リン	471mg	702mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 645mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 384kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1111mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 168kcal たんぱく質 6.1g 脂質 8.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.5g 炭水化物 72.8g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 362kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.7g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1047mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一ロナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.3g 炭水化物 22.1g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 499kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.3g 炭水化物 79.4g ナトリウム 991mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.6g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1272mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 12.1g 脂質 15.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g
夕 食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 500kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.8g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1329mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 24.8g ナトリウム 1109mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 517kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.2g 炭水化物 81.5g ナトリウム 1551mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.0g 炭水化物 88.5g ナトリウム 1145mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 11.9g 脂質 14.4g 炭水化物 11.4g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g
合 計	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 587kcal たんぱく質 30.7g 脂質 32.3g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1405kcal たんぱく質 49.1g 脂質 35.9g 炭水化物 214.5g ナトリウム 3636mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 644kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.4g 炭水化物 63.3g ナトリウム 2339mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1460kcal たんぱく質 49.7g 脂質 33.0g 炭水化物 233.7g ナトリウム 3665mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 640kcal たんぱく質 27.1g 脂質 31.7g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1458kcal たんぱく質 45.6g 脂質 35.3g 炭水化物 232.6g ナトリウム 3464mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 28.2g 脂質 37.1g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1899mg 食塩相当量 4.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)	
朝 食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 119kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 645mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 278kcal 9.1g 5.4g 46.8g 1085mg 2.8g	栄養価 エネルギー 168kcal たんぱく質 6.1g 脂質 8.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 327kcal 9.8g 9.5g 49.4g 1121mg 2.9g	栄養価 エネルギー 92kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 251kcal 7.7g 3.5g 46.5g 1046mg 2.7g	栄養価 エネルギー 138kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 297kcal 7.9g 7.7g 47.6g 967mg 2.5g	栄養価 エネルギー 132kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.6g 炭水化物 14.7g ナトリウム 609mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 291kcal 12.0g 5.3g 47.7g 1049mg 2.7g
昼 食	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 240kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 399kcal 12.9g 17.5g 46.6g 1195mg 3.0g	栄養価 エネルギー 226kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.3g 炭水化物 22.1g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 385kcal 15.2g 11.0g 55.1g 989mg 2.5g	栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 444kcal 18.6g 17.6g 50.2g 1271mg 3.2g	栄養価 エネルギー 282kcal たんぱく質 12.1g 脂質 15.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 441kcal 15.8g 16.4g 56.1g 1127mg 2.9g	栄養価 エネルギー 180kcal たんぱく質 17.9g 脂質 6.4g 炭水化物 12.2g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 339kcal 21.6g 7.1g 45.2g 1187mg 3.0g
夕 食	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カブラワウのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鯖の照焼 枝豆のパペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー 228kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 387kcal 19.8g 11.5g 49.4g 1328mg 3.4g	栄養価 エネルギー 250kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 24.8g ナトリウム 1109mg 食塩相当量 2.8g	フルセット 409kcal 17.3g 11.0g 57.8g 1549mg 3.9g	栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 422kcal 11.9g 12.7g 64.2g 1119mg 2.8g	栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 11.9g 脂質 14.4g 炭水化物 11.4g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 390kcal 15.6g 15.1g 44.4g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 292kcal たんぱく質 9.3g 脂質 19.4g 炭水化物 20.2g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 451kcal 13.0g 20.1g 53.2g 1187mg 3.0g
合 計	栄養価 エネルギー 587kcal たんぱく質 30.7g 脂質 32.3g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1064kcal 41.8g 34.4g 142.8g 3608mg 9.2g	栄養価 エネルギー 644kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.4g 炭水化物 63.3g ナトリウム 2339mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1121kcal 42.3g 31.5g 162.3g 3659mg 9.3g	栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 27.1g 脂質 31.7g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.3g	フルセット 1117kcal 38.2g 33.8g 160.9g 3436mg 8.7g	栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 28.2g 脂質 37.1g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1899mg 食塩相当量 4.7g	フルセット 1128kcal 39.3g 39.2g 148.1g 3219mg 8.3g	栄養価 エネルギー 604kcal たんぱく質 35.5g 脂質 30.4g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	フルセット 1081kcal 46.6g 32.5g 146.1g 3423mg 8.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- 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

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)			
朝	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦			
	若芽とパインの酢の物 麦		一夜漬 乳麦		若芽のゴマ酢和え 麦		昆布の佃煮 麦		法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦			
	★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
	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	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	たんぱく質	4.0g	7.8g
昼	★全粥240g スパイシーチキン 乳麦		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦		★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦			
	大根と椎茸の煮物 麦		大根の千切煮 乳麦		昆布煮豆 乳麦		油揚げと菜の花の煮物 麦		切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦			
	★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
	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	たんぱく質	6.0g	9.8g	たんぱく質	8.9g	12.7g	たんぱく質	8.3g	12.1g	たんぱく質	8.0g	11.8g
夕	★全粥240g 鮭のおろし煮 麦		★全粥240g とんかつ 卵乳麦		★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦			
	金時豆の煮物 乳麦		ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦		がんと煮 麦		白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦		赤玉南瓜の煮物 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
	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	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	たんぱく質	6.7g	10.5g
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	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
	たんぱく質	18.0g	29.4g	たんぱく質	16.0g	27.4g	たんぱく質	18.1g	29.5g	たんぱく質	18.7g	30.1g

## 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。