



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 小麦 小麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦 小麦 卵 小麦	★ごはん150g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(えのき・小松菜)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	小麦 小麦 卵 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 171kcal	427kcal	エネルギー 144kcal	404kcal	エネルギー 179kcal	433kcal	エネルギー 179kcal	436kcal	エネルギー 204kcal	463kcal
たんぱく質 8.8g	13.9g	たんぱく質 12.1g	17.5g	たんぱく質 11.2g	16.3g	たんぱく質 12.9g	18.2g	たんぱく質 12.5g	17.7g
脂質 9.0g	9.8g	脂質 4.8g	5.8g	脂質 7.7g	8.5g	脂質 7.5g	8.3g	脂質 9.7g	11.0g
炭水化物 12.3g	67.0g	炭水化物 13.1g	68.1g	炭水化物 16.6g	71.0g	炭水化物 14.8g	69.6g	炭水化物 16.8g	71.2g
ナトリウム 569mg	844mg	ナトリウム 648mg	902mg	ナトリウム 746mg	894mg	ナトリウム 673mg	902mg	ナトリウム 444mg	629mg
食塩相当量 1.4g	2.1g	食塩相当量 1.6g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.1g	1.6g
★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラともろのびーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦 小麦 乳 小麦	★ごはん150g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	小麦 乳 小麦	★ごはん150g 鮭のごま焼 アスパラ キャベツの土佐煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麴)	小麦 小麦 卵 小麦	★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦 乳 小麦 小麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 小麦 卵 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 215kcal	477kcal	エネルギー 272kcal	529kcal	エネルギー 205kcal	467kcal	エネルギー 240kcal	507kcal	エネルギー 266kcal	528kcal
たんぱく質 16.1g	21.7g	たんぱく質 14.2g	19.4g	たんぱく質 14.8g	20.4g	たんぱく質 16.0g	21.8g	たんぱく質 12.0g	17.6g
脂質 5.7g	6.8g	脂質 14.0g	14.8g	脂質 10.4g	11.3g	脂質 11.8g	13.4g	脂質 12.9g	13.9g
炭水化物 25.0g	80.2g	炭水化物 22.3g	77.5g	炭水化物 12.6g	68.3g	炭水化物 17.8g	72.8g	炭水化物 26.6g	81.8g
ナトリウム 770mg	997mg	ナトリウム 712mg	959mg	ナトリウム 611mg	857mg	ナトリウム 765mg	992mg	ナトリウム 845mg	1075mg
食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.1g	2.7g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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	
★ごはん150g 鶏のマスタード焼き キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麴・えのき)	小麦 乳 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)	小麦 卵 小麦 小麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	小麦 卵 小麦 小麦	★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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 224kcal	483kcal	エネルギー 234kcal	496kcal	エネルギー 245kcal	502kcal	エネルギー 213kcal	480kcal	エネルギー 176kcal	442kcal
たんぱく質 14.9g	20.1g	たんぱく質 13.9g	19.5g	たんぱく質 15.9g	20.9g	たんぱく質 11.8g	17.7g	たんぱく質 14.5g	20.3g
脂質 13.9g	15.2g	脂質 14.3g	15.2g	脂質 12.3g	13.1g	脂質 9.7g	10.8g	脂質 8.6g	10.2g
炭水化物 8.7g	63.0g	炭水化物 11.0g	66.5g	炭水化物 17.9g	72.9g	炭水化物 18.3g	74.2g	炭水化物 9.8g	64.7g
ナトリウム 629mg	794mg	ナトリウム 739mg	965mg	ナトリウム 784mg	1012mg	ナトリウム 696mg	923mg	ナトリウム 824mg	1050mg
食塩相当量 1.6g	2.0g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.7g
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 610kcal	1387kcal	エネルギー 650kcal	1429kcal	エネルギー 629kcal	1402kcal	エネルギー 632kcal	1423kcal	エネルギー 646kcal	1433kcal
たんぱく質 39.8g	55.7g	たんぱく質 40.2g	56.4g	たんぱく質 41.9g	57.6g	たんぱく質 40.7g	57.7g	たんぱく質 39.0g	55.6g
脂質 28.6g	31.8g	脂質 33.1g	35.8g	脂質 30.4g	32.9g	脂質 29.0g	32.5g	脂質 31.2g	35.1g
炭水化物 46.0g	210.2g	炭水化物 46.4g	212.1g	炭水化物 47.1g	212.2g	炭水化物 50.9g	216.6g	炭水化物 53.2g	217.7g
ナトリウム 1968mg	2635mg	ナトリウム 2099mg	2826mg	ナトリウム 2141mg	2763mg	ナトリウム 2134mg	2817mg	ナトリウム 2113mg	2754mg
食塩相当量 5.0g	6.7g	食塩相当量 5.3g	7.2g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.4g	7.2g	食塩相当量 5.4g	7.0g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 809kcal	1586kcal	エネルギー 851kcal	1630kcal	エネルギー 836kcal	1609kcal	エネルギー 829kcal	1620kcal	エネルギー 847kcal	1634kcal
たんぱく質 47.7g	63.6g	たんぱく質 47.6g	63.8g	たんぱく質 48.0g	63.7g	たんぱく質 48.4g	65.4g	たんぱく質 46.4g	63.0g
脂質 35.6g	38.8g	脂質 40.1g	42.8g	脂質 37.5g	40.0g	脂質 36.0g	39.5g	脂質 38.2g	42.1g
炭水化物 74.2g	238.4g	炭水化物 75.3g	241.0g	炭水化物 79.0g	244.1g	炭水化物 78.7g	244.4g	炭水化物 82.1g	246.6g
ナトリウム 2044mg	2711mg	ナトリウム 2176mg	2903mg	ナトリウム 2215mg	2837mg	ナトリウム 2210mg	2893mg	ナトリウム 2190mg	2831mg
食塩相当量 5.2g	6.9g	食塩相当量 5.5g	7.4g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.4g	食塩相当量 5.6g	7.2g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 809kcal	1586kcal	エネルギー 851kcal	1630kcal	エネルギー 836kcal	1609kcal	エネルギー 829kcal	1620kcal	エネルギー 847kcal	1634kcal
たんぱく質 47.7g	63.6g	たんぱく質 47.6g	63.8g	たんぱく質 48.0g	63.7g	たんぱく質 48.4g	65.4g	たんぱく質 46.4g	63.0g
脂質 35.6g	38.8g	脂質 40.1g	42.8g	脂質 37.5g	40.0g	脂質 36.0g	39.5g	脂質 38.2g	42.1g
炭水化物 74.2g	238.4g	炭水化物 75.3g	241.0g	炭水化物 79.0g	244.1g	炭水化物 78.7g	244.4g	炭水化物 82.1g	246.6g
ナトリウム 2044mg	2711mg	ナトリウム 2176mg	2903mg	ナトリウム 2215mg	2837mg	ナトリウム 2210mg	2893mg	ナトリウム 2190mg	2831mg
食塩相当量 5.2g	6.9g	食塩相当量 5.5g	7.4g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.4g	食塩相当量 5.6g	7.2g

※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、商品は使用日に限定して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の事が出来ます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)	
		品名		品名		品名		品名		品名	
朝食	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え	麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮ひたし	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ	麦 麦 卵麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	171kcal	364kcal	144kcal	337kcal	179kcal	372kcal	179kcal	372kcal	204kcal	397kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	12.1g	15.4g	11.2g	14.5g	12.9g	16.2g	12.5g	15.8g
	脂質	9.0g	9.5g	4.8g	5.3g	7.7g	8.2g	7.5g	8.0g	9.7g	10.2g
炭水化物	12.3g	54.2g	13.1g	55.0g	16.6g	58.5g	14.8g	56.7g	16.8g	58.7g	
ナトリウム	569mg	570mg	648mg	649mg	746mg	747mg	673mg	674mg	444mg	445mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.6g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラともろろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん120g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え	麦落 乳麦 麦	★ごはん120g 鮭のごま焼 アスパラ キャベツの土佐煮 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	215kcal	408kcal	272kcal	465kcal	205kcal	398kcal	240kcal	433kcal	266kcal	459kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	14.2g	17.5g	14.8g	18.1g	16.0g	19.3g	12.0g	15.3g
	脂質	5.7g	6.2g	14.0g	14.5g	10.4g	10.9g	11.8g	12.3g	12.9g	13.4g
炭水化物	25.0g	66.9g	22.3g	64.2g	12.6g	54.5g	17.8g	59.7g	26.6g	68.5g	
ナトリウム	770mg	771mg	712mg	713mg	611mg	612mg	765mg	766mg	845mg	846mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦落 麦	
夕食		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	224kcal	417kcal	234kcal	427kcal	245kcal	438kcal	213kcal	406kcal	176kcal	369kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	13.9g	17.2g	15.9g	19.2g	11.8g	15.1g	14.5g	17.8g
	脂質	13.9g	14.3g	14.3g	14.8g	12.8g	12.8g	9.7g	10.2g	8.6g	9.1g
	炭水化物	8.7g	50.6g	11.0g	52.9g	17.9g	59.8g	18.3g	60.2g	9.8g	51.7g
ナトリウム	629mg	630mg	739mg	740mg	784mg	785mg	696mg	697mg	824mg	825mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	610kcal	1189kcal	650kcal	1229kcal	629kcal	1208kcal	632kcal	1211kcal	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	40.2g	50.1g	41.9g	51.8g	40.7g	50.6g	39.0g	48.9g
	脂質	28.6g	30.1g	33.1g	34.6g	30.4g	31.9g	29.0g	30.5g	31.2g	32.7g
	炭水化物	46.0g	171.7g	46.4g	172.1g	47.1g	172.8g	47.1g	176.6g	53.2g	178.9g
ナトリウム	1968mg	1971mg	2099mg	2102mg	2141mg	2144mg	2134mg	2137mg	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	5.4g	5.5g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	
合計 間食込		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	809kcal	1388kcal	851kcal	1430kcal	836kcal	1415kcal	829kcal	1408kcal	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.6g	57.5g	48.0g	57.9g	48.4g	58.3g	46.4g	56.3g
	脂質	35.6g	37.1g	40.1g	41.6g	37.5g	39.0g	36.0g	37.5g	38.2g	39.7g
	炭水化物	74.2g	199.9g	75.3g	201.0g	79.0g	204.7g	78.7g	204.4g	82.1g	207.8g
ナトリウム	2044mg	2047mg	2176mg	2179mg	2215mg	2218mg	2210mg	2213mg	2190mg	2193mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	

## 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の事が出来ます。

※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、商品は使用日に限定して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。



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンフ 青菜のわさび和え	麦落 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ごま風味炒め カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ	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	327kcal	570kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	287kcal	530kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	33.4g	86.2g
	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	630mg	691mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	473mg	534mg
	リン	118mg	183mg	リン	133mg	198mg	リン	123mg	188mg	リン	94mg	159mg	リン	103mg	168mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン スパマト炒め ジャガ芋のカレー煮 マリーネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら かぼきんサラダ	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ	麦落 卵麦 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	348kcal	591kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	26.8g	27.4g
	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	25.5g	78.3g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	656mg	657mg
	カリウム	543mg	604mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	431mg	492mg
	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g カレイの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 中華サラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ブりの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め	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	311kcal	554kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	579mg	580mg
	カリウム	454mg	515mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	160mg	225mg	リン	112mg	177mg	リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	118mg	183mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	986kcal	1715kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	80.7g	239.1g
	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	1436mg	1439mg	ナトリウム	1567mg	1570mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1710mg	1893mg	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1421mg	1604mg
	リン	425mg	620mg	リン	419mg	614mg	リン	418mg	613mg	リン	377mg	572mg	リン	328mg	523mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1062kcal
たんぱく質		31.2g	43.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.8g	39.1g
脂質		55.1g	56.9g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	62.1g	63.9g
炭水化物		104.3g	262.7g	炭水化物	114.1g	272.5g	炭水化物	108.1g	266.5g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	95.9g	254.3g
ナトリウム		1773mg	1776mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1439mg	1442mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
カリウム		1683mg	1866mg	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1770mg	1953mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1478mg	1661mg
リン		431mg	626mg	リン	422mg	617mg	リン	425mg	620mg	リン	383mg	578mg	リン	331mg	526mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g

## 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



- 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の事が出来ます。

※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、商品は使用日に限定して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。



# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 目玉焼き 豚肉となめこのカレー炒め 野菜の三杯酢		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		卵麦 麦 卵乳麦				
	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	142kcal	432kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	508kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	9.2g	72.1g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	821mg	822mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	365mg	437mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	335mg	407mg
	リン	132mg	209mg	リン	129mg	206mg	リン	159mg	236mg	リン	104mg	181mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	昼食	★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 蒸し野菜 ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え		★ごはん180g 鱈のバジルオリーブ焼 アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め スパゲッティサラダ		麦 麦 卵麦 卵麦			
エネルギー		329kcal	619kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	338kcal	628kcal
たんぱく質		13.3g	18.2g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g
脂質		21.7g	22.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	19.9g	20.6g
炭水化物		20.6g	83.5g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	22.9g	85.8g
ナトリウム		672mg	673mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	808mg	809mg
カリウム		508mg	580mg	カリウム	311mg	383mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	511mg	583mg
リン		230mg	307mg	リン	119mg	196mg	リン	241mg	318mg	リン	166mg	243mg	リン	196mg	273mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g					
	★ごはん180g ポークジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ スパマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 キノサヤ チンジャオロース 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 菜の花のおひたし		麦 麦 卵麦 卵				
	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	22.1g	22.1g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	564mg	602mg	カリウム	674mg	674mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	204mg	281mg	リン	258mg	335mg	リン	123mg	200mg	リン	213mg	290mg	リン	215mg	292mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	★ごはん180g ポークジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ スパマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 キノサヤ チンジャオロース 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 菜の花のおひたし		麦 麦 卵麦 卵				
	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	22.1g	22.1g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	564mg	602mg	カリウム	674mg	674mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	204mg	281mg	リン	258mg	335mg	リン	123mg	200mg	リン	213mg	290mg	リン	215mg	292mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
エネルギー		818kcal	1688kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal
たんぱく質		38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.5g	57.2g
脂質		46.9g	49.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	49.9g	52.0g
炭水化物		59.4g	248.1g	炭水化物	47.9g	236.6g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	44.1g	232.8g	炭水化物	55.6g	244.3g
ナトリウム		2280mg	2283mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2271mg	2274mg
カリウム		1444mg	1660mg	カリウム	1278mg	1494mg	カリウム	1288mg	1504mg	カリウム	1391mg	1607mg	カリウム	1389mg	1605mg
リン		566mg	797mg	リン	506mg	737mg	リン	523mg	754mg	リン	483mg	714mg	リン	553mg	784mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g
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			
	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	78.4g	267.1g	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	74.6g	263.3g	炭水化物	78.6g	267.3g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2273mg	2280mg
	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1502mg	1718mg
	リン	578mg	809mg	リン	512mg	743mg	リン	537mg	768mg	リン	489mg	720mg	リン	565mg	796mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

## 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、ラップをかけ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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日限定して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。



# 週間献立表 (やわらか普通食)

4月20日(月)			4月21日(火)			4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★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		
鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		食べるトマトスープ	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		温野菜のシーフードレッシング	卵麦	
インゲンのごま和え	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		荒挽きウインナー	乳麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		パスタのトマトカレー炒め	乳麦	
一夜漬(大根・人参)	麦		小松菜のナムル	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳		ジャガ芋ソテー	乳麦		コーンソテー	乳	
★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	191kcal	465kcal	エネルギー	125kcal	389kcal	エネルギー	135kcal	407kcal	エネルギー	136kcal	402kcal	エネルギー	158kcal	430kcal
蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	4.1g	10.3g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	4.1g	10.2g
脂質	10.2g	11.1g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	8.9g	9.9g
炭水化物	12.3g	70.5g	炭水化物	13.0g	69.1g	炭水化物	12.5g	69.7g	炭水化物	14.8g	71.2g	炭水化物	17.3g	74.5g
ナトリウム	635mg	1076mg	ナトリウム	560mg	1003mg	ナトリウム	513mg	974mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	435mg	876mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★やわらかごはん180g			★かやくごはん			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
カツとじ	卵乳麦		白身魚の西京焼			煮込みハンバーグ	乳麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		赤魚の生姜煮	麦	
厚揚げとふきの煮物	乳麦		スナックえんどう			ブロッコリー			カリフラワーの煮物	卵麦		キヌサヤ	卵乳麦	
人参と春雨のサラダ	乳麦		野菜のおろし煮	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		和風サラダ	卵麦		菜の花のツナ炒め	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	255kcal	521kcal	エネルギー	185kcal	460kcal	エネルギー	259kcal	533kcal	エネルギー	322kcal	596kcal	エネルギー	227kcal	493kcal
蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	14.6g	21.6g	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	13.2g	19.6g	蛋白質	14.9g	20.6g
脂質	13.2g	14.1g	脂質	0.8g	2.2g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	18.0g	19.0g	脂質	9.3g	10.2g
炭水化物	27.5g	83.7g	炭水化物	29.4g	86.2g	炭水化物	19.0g	77.2g	炭水化物	27.0g	84.4g	炭水化物	21.9g	78.3g
ナトリウム	972mg	1414mg	ナトリウム	492mg	1509mg	ナトリウム	840mg	1281mg	ナトリウム	1086mg	1530mg	ナトリウム	793mg	1255mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.3g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★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		
ブリの磯辺焼	麦		鶏肉のレモン風味焼			メバルのバジルオリーブ焼			鶏団子の照煮	卵乳麦		豚肉のおろし煮	麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		青じそパスタ	麦		大豆とごぼうの煮物	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦	
麩の野菜あんかけ	麦		ジャーマンポテト	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦	
菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		マリーネサラダ	卵麦		ひじきの炒り煮	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	218kcal	499kcal	エネルギー	317kcal	585kcal	エネルギー	209kcal	483kcal	エネルギー	200kcal	481kcal	エネルギー	236kcal	510kcal
蛋白質	15.7g	22.2g	蛋白質	10.8g	16.7g	蛋白質	13.7g	20.3g	蛋白質	12.0g	18.5g	蛋白質	9.8g	15.7g
脂質	9.9g	11.6g	脂質	20.5g	21.4g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	8.4g	10.1g	脂質	16.1g	17.0g
炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	21.4g	77.9g	炭水化物	13.7g	69.7g	炭水化物	19.9g	77.2g	炭水化物	12.2g	70.5g
ナトリウム	916mg	1357mg	ナトリウム	734mg	1180mg	ナトリウム	658mg	1126mg	ナトリウム	901mg	1342mg	ナトリウム	800mg	1241mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	664kcal	1485kcal	エネルギー	627kcal	1434kcal	エネルギー	603kcal	1423kcal	エネルギー	658kcal	1479kcal	エネルギー	621kcal	1433kcal
蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	31.1g	49.7g	蛋白質	29.6g	48.2g	蛋白質	30.7g	49.4g	蛋白質	28.8g	46.5g
脂質	33.3g	36.8g	脂質	26.8g	30.0g	脂質	33.9g	37.4g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	34.3g	37.1g
炭水化物	55.6g	227.3g	炭水化物	63.8g	233.2g	炭水化物	45.2g	216.6g	炭水化物	61.7g	232.8g	炭水化物	51.4g	223.3g
ナトリウム	2523mg	3847mg	ナトリウム	1786mg	3692mg	ナトリウム	2011mg	3381mg	ナトリウム	2497mg	3825mg	ナトリウム	2028mg	3372mg
食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	4.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



# 週間献立表 (刻み食)

4月20日(月)			4月21日(火)			4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		食べるトマトスープ	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		温野菜のシーフードレッシング	卵乳麦	
インゲンのごま和え	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		荒挽きウインナー	乳麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		パスタのトマトカレー炒め	乳麦	
一夜漬(大根・人参)	麦		小松菜のナムル	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳		ジャガ芋ソテー	乳麦		コーンソテー	乳	
★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.1g	7.8g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	560mg	1000mg	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	435mg	875mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
カツとじ	卵乳麦		白身魚の西京焼			煮込みハンバーグ	乳麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		赤魚の生姜煮	麦	
厚揚げとふきの煮物	乳麦		スナックえんどう			ブロッコリー			カリフラワーの煮物	卵麦		キヌサヤ	卵乳麦	
人参と春雨のサラダ	乳麦		野菜のおろし煮	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		和風サラダ	卵麦		菜の花のツナ炒め	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	227kcal	386kcal
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	14.9g	18.6g
脂質	13.2g	13.9g	脂質	0.8g	1.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	27.0g	60.0g	炭水化物	21.9g	54.9g
ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	1086mg	1526mg	ナトリウム	793mg	1233mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの磯辺焼	麦		鶏肉のレモン風味焼			メバルのバジルオリーブ焼			鶏団子の照煮	卵乳麦		豚肉のおろし煮	麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		青じそパスタ	麦		大豆とごぼうの煮物	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦	
麩の野菜あんかけ	麦		ジャーマンポテト	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦	
菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		マリーネサラダ	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	
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	218kcal	377kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	9.8g	13.5g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	16.1g	16.8g
炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	12.2g	45.2g
ナトリウム	916mg	1356mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	901mg	1341mg	ナトリウム	800mg	1240mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	664kcal	1141kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal
蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	28.8g	39.9g
脂質	33.3g	35.4g	脂質	26.8g	28.9g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	34.3g	36.4g
炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	45.2g	144.2g	炭水化物	61.7g	160.7g	炭水化物	51.4g	150.4g
ナトリウム	2523mg	3843mg	ナトリウム	1786mg	3106mg	ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	2497mg	3817mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.2g	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。

このマークが自印



- 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。



# 週間献立表 (ムース食)

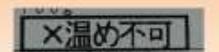
4月20日(月)			4月21日(火)			4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(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	
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	86kcal	260kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.4g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g
ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	625mg	1148mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		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	
マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	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	
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	212kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal
蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.2g	12.0g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g
脂質	12.6g	13.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	899mg	1422mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		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		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	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	
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	210kcal	384kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	9.0g	12.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	8.5g	9.2g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	24.8g	63.2g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	15.0g	53.4g	炭水化物	23.2g	61.6g
ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	701mg	1224mg	ナトリウム	758mg	1281mg
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	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g
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	508kcal	1030kcal	エネルギー	553kcal	1075kcal	エネルギー	506kcal	1028kcal	エネルギー	535kcal	1057kcal	エネルギー	454kcal	976kcal
蛋白質	17.2g	28.6g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	18.5g	29.9g	蛋白質	20.8g	32.2g
脂質	24.2g	26.3g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	26.2g	28.3g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	18.1g	20.2g
炭水化物	56.2g	171.4g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	48.6g	163.8g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	53.5g	168.7g
ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2087mg	3656mg	ナトリウム	2197mg	3766mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	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。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。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。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**1.5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