

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 4月15日(月) | | 4月16日(火) | | 4月17日(水) | | 4月18日(木) | | 4月19日(金) | | |
|---------|---|---------|--|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・小松菜) | | ★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 いかと野菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | | ★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ かぶのスープ煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | ★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮 ★味噌汁(切干・なめこ) | | ★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★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 | 153kcal | 420kcal | 161kcal | 417kcal | 157kcal | 423kcal | 157kcal | 414kcal | 128kcal | 395kcal |
| | たんぱく質 | 9.2g | 15.1g | 12.7g | 17.9g | 10.5g | 16.4g | 8.8g | 13.9g | 9.2g | 15.1g |
| | 脂質 | 6.9g | 8.5g | 5.7g | 6.6g | 7.0g | 8.6g | 7.4g | 8.2g | 4.8g | 6.4g |
| 炭水化物 | 14.0g | 69.0g | 14.2g | 68.5g | 11.5g | 66.5g | 13.4g | 68.5g | 13.2g | 68.2g | |
| ナトリウム | 668mg | 896mg | 726mg | 874mg | 611mg | 837mg | 713mg | 974mg | 767mg | 995mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 1.8g | 2.2g | 1.6g | 2.1g | 1.8g | 2.5g | 2.0g | 2.5g | |
| 昼食 | ★ごはん150g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさっと煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) | | ★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜) | | ★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ナスの挽肉炒め イカの柚子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | | ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 車麩の野菜あんかけ 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★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 | 212kcal | 468kcal | 238kcal | 501kcal | 255kcal | 511kcal | 257kcal | 514kcal | 268kcal | 524kcal |
| | たんぱく質 | 15.4g | 20.6g | 13.6g | 19.1g | 15.9g | 21.1g | 15.1g | 20.2g | 15.4g | 20.6g |
| | 脂質 | 9.4g | 10.3g | 14.4g | 15.3g | 12.4g | 13.1g | 12.4g | 13.2g | 13.3g | 14.2g |
| 炭水化物 | 17.9g | 72.2g | 13.8g | 69.6g | 17.4g | 72.2g | 18.5g | 73.5g | 22.6g | 76.9g | |
| ナトリウム | 598mg | 794mg | 789mg | 1017mg | 803mg | 998mg | 725mg | 958mg | 936mg | 1132mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 2.0g | 2.6g | 2.0g | 2.5g | 1.8g | 2.4g | 2.4g | 2.9g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | ★ごはん150g アジの昆布醤油焼 オクラ 豚肉ときのこのペペロンチーノ 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麩・えのき) | | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干) | | ★ごはん150g ホキの西京焼 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜) | | ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | ★ごはん150g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・えのき) | | |
| 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 | 252kcal | 514kcal | 219kcal | 476kcal | 216kcal | 479kcal | 242kcal | 496kcal | 253kcal | 515kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g | 22.0g | 16.6g | 21.8g | 14.8g | 20.3g | 16.3g | 21.4g | 15.1g | 20.6g |
| | 脂質 | 16.2g | 17.1g | 11.7g | 12.5g | 9.8g | 10.9g | 13.5g | 14.1g | 14.4g | 15.3g |
| | 炭水化物 | 10.0g | 65.5g | 11.3g | 66.5g | 15.4g | 70.6g | 13.5g | 68.0g | 15.0g | 70.5g |
| ナトリウム | 841mg | 1068mg | 692mg | 918mg | 836mg | 1064mg | 627mg | 774mg | 407mg | 634mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 1.8g | 2.3g | 2.1g | 2.7g | 1.6g | 2.0g | 1.0g | 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 | |
| | エネルギー | 617kcal | 1402kcal | 618kcal | 1394kcal | 628kcal | 1413kcal | 656kcal | 1424kcal | 649kcal | 1434kcal |
| | たんぱく質 | 41.1g | 57.7g | 42.9g | 58.8g | 41.2g | 57.8g | 40.2g | 55.5g | 39.7g | 56.3g |
| | 脂質 | 32.5g | 35.9g | 31.8g | 34.4g | 29.2g | 32.6g | 33.3g | 35.5g | 32.5g | 35.9g |
| | 炭水化物 | 41.9g | 206.7g | 39.3g | 204.6g | 44.3g | 209.3g | 45.4g | 210.0g | 50.8g | 215.6g |
| ナトリウム | 2107mg | 2758mg | 2207mg | 2809mg | 2250mg | 2899mg | 2065mg | 2706mg | 2110mg | 2761mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 5.6g | 7.1g | 5.7g | 7.4g | 5.3g | 6.9g | 5.4g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 824kcal | 1609kcal | 819kcal | 1595kcal | 825kcal | 1610kcal | 855kcal | 1623kcal | 850kcal | 1635kcal |
| | たんぱく質 | 47.2g | 63.8g | 50.3g | 66.2g | 48.9g | 65.5g | 48.1g | 63.4g | 47.1g | 63.7g |
| | 脂質 | 39.6g | 43.0g | 38.8g | 41.4g | 36.2g | 39.6g | 40.3g | 42.5g | 39.5g | 42.9g |
| | 炭水化物 | 73.8g | 238.6g | 68.2g | 233.5g | 72.1g | 237.1g | 73.6g | 238.2g | 79.7g | 244.5g |
| | ナトリウム | 2181mg | 2832mg | 2284mg | 2886mg | 2326mg | 2975mg | 2141mg | 2782mg | 2187mg | 2838mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 5.8g | 7.3g | 5.9g | 7.6g | 5.4g | 7.1g | 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。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

| | 4月15日(月) | | 4月16日(火) | | 4月17日(水) | | 4月18日(木) | | 4月19日(金) | | |
|---------|---|---------|--|---------|--|---------|--|---------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ごぼう大豆 野菜の三杯酢 | | ★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 いかと野菜の煮物 春雨のピーナッツ和え | | ★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ かぶのスープ煮 ごぼうのごま酢和え | | ★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮 | | ★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) | | |
| | エネルギー | 153kcal | 161kcal | 157kcal | 157kcal | 128kcal | 128kcal | 128kcal | 321kcal | | |
| | たんぱく質 | 9.2g | 12.5g | 12.7g | 16.0g | 10.5g | 13.8g | 8.8g | 12.1g | 9.2g | 12.5g |
| | 脂質 | 6.9g | 7.4g | 5.7g | 6.2g | 7.0g | 7.5g | 7.4g | 7.9g | 4.8g | 5.3g |
| | 炭水化物 | 14.0g | 55.9g | 14.2g | 56.1g | 11.5g | 53.4g | 13.4g | 55.3g | 13.2g | 55.1g |
| ナトリウム | 668mg | 669mg | 726mg | 727mg | 611mg | 612mg | 713mg | 714mg | 767mg | 768mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g | 2.0g | 2.0g | |
| 昼食 | ★ごはん120g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさっと煮 菜の花としらすのおひたし | | ★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え | | ★ごはん120g ブロッコリーのホイコーロー ナスの挽肉炒め イカの柚子和え | | ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ | | ★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 車麩の野菜あんかけ 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え | | |
| | エネルギー | 212kcal | 238kcal | 255kcal | 257kcal | 268kcal | 268kcal | 461kcal | | | |
| | たんぱく質 | 15.4g | 18.7g | 13.6g | 16.9g | 15.9g | 19.2g | 15.1g | 18.4g | 15.4g | 18.7g |
| | 脂質 | 9.4g | 9.9g | 14.4g | 14.9g | 12.4g | 12.9g | 12.4g | 12.9g | 13.3g | 13.8g |
| | 炭水化物 | 17.9g | 59.8g | 13.8g | 55.7g | 17.4g | 59.3g | 18.5g | 60.4g | 22.6g | 64.5g |
| ナトリウム | 598mg | 599mg | 789mg | 790mg | 803mg | 804mg | 725mg | 726mg | 936mg | 937mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 1.8g | 1.8g | 2.4g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 オクラ 豚肉ときのこのペペロンチーノ 白菜の生姜和え | | ★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ さつま芋のオレンジ煮 | | ★ごはん120g ホキの西京焼 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | | ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー チンジャオロース きのこのおひたし | | ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え | | |
| 夕食 | エネルギー | 252kcal | 273kcal | 216kcal | 242kcal | 253kcal | 253kcal | 446kcal | | | |
| | たんぱく質 | 16.5g | 19.8g | 14.7g | 18.0g | 14.8g | 18.1g | 16.3g | 19.6g | 15.1g | 18.4g |
| | 脂質 | 16.2g | 16.7g | 11.6g | 12.1g | 9.8g | 10.3g | 13.5g | 14.0g | 14.4g | 14.9g |
| | 炭水化物 | 10.0g | 51.9g | 25.7g | 67.6g | 15.4g | 57.3g | 13.5g | 55.4g | 15.0g | 56.9g |
| | ナトリウム | 841mg | 842mg | 420mg | 421mg | 836mg | 837mg | 627mg | 628mg | 407mg | 408mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 1.1g | 1.1g | 2.1g | 2.1g | 1.6g | 1.6g | 1.0g | 1.0g | |
| 合計 | エネルギー | 617kcal | 1196kcal | 672kcal | 1251kcal | 628kcal | 1207kcal | 656kcal | 1235kcal | 649kcal | 1228kcal |
| | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | 41.0g | 50.9g | 41.2g | 51.1g | 40.2g | 50.1g | 39.7g | 49.6g |
| | 脂質 | 32.5g | 34.0g | 31.7g | 33.2g | 29.2g | 30.7g | 33.3g | 34.8g | 32.5g | 34.0g |
| | 炭水化物 | 41.9g | 167.6g | 53.7g | 179.4g | 44.3g | 170.0g | 45.4g | 171.1g | 50.8g | 176.5g |
| | ナトリウム | 2107mg | 2110mg | 1935mg | 1938mg | 2250mg | 2253mg | 2065mg | 2068mg | 2110mg | 2113mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 4.9g | 4.9g | 5.7g | 5.7g | 5.3g | 5.3g | 5.4g | 5.4g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 824kcal | 1403kcal | 873kcal | 1452kcal | 825kcal | 1404kcal | 855kcal | 1434kcal | 850kcal | 1429kcal |
| | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | 48.4g | 58.3g | 48.9g | 58.8g | 48.1g | 58.0g | 47.1g | 57.0g |
| | 脂質 | 39.6g | 41.1g | 38.7g | 40.2g | 36.2g | 37.7g | 40.3g | 41.8g | 39.5g | 41.0g |
| | 炭水化物 | 73.8g | 199.5g | 82.6g | 208.3g | 72.1g | 197.8g | 73.6g | 199.3g | 79.7g | 205.4g |
| | ナトリウム | 2181mg | 2184mg | 2012mg | 2015mg | 2326mg | 2329mg | 2141mg | 2144mg | 2187mg | 2190mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g | 5.1g | 5.1g | 5.9g | 5.9g | 5.4g | 5.5g | 5.6g | 5.6g | |

※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。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

| | 4月15日(月) | | | 4月16日(火) | | | 4月17日(水) | | | 4月18日(木) | | | 4月19日(金) | | |
|---------|---|--|----------|--|--|----------|---|--|----------|---|--|----------|---|--|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょ ナスのごまタレ煮 ビーフンの中華和え | | | ★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え | | | ★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら | | | ★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ | | | ★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ | | |
| | エネルギー | 294kcal | 537kcal | エネルギー | 297kcal | 540kcal | エネルギー | 273kcal | 516kcal | エネルギー | 239kcal | 482kcal | エネルギー | 239kcal | 482kcal |
| | たんぱく質 | 4.8g | 8.9g | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 5.0g | 9.1g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g |
| | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 14.9g | 15.5g | 脂質 | 18.3g | 18.9g | 脂質 | 11.2g | 11.8g | 脂質 | 12.4g | 13.0g |
| | 炭水化物 | 21.1g | 73.9g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g | 炭水化物 | 18.8g | 71.6g | 炭水化物 | 30.0g | 82.8g | 炭水化物 | 25.0g | 77.8g |
| | ナトリウム | 443mg | 444mg | ナトリウム | 537mg | 538mg | ナトリウム | 665mg | 666mg | ナトリウム | 328mg | 329mg | ナトリウム | 555mg | 556mg |
| | カリウム | 212mg | 273mg | カリウム | 497mg | 558mg | カリウム | 430mg | 491mg | カリウム | 264mg | 325mg | カリウム | 427mg | 488mg |
| | リン | 78mg | 143mg | リン | 147mg | 212mg | リン | 137mg | 202mg | リン | 69mg | 134mg | リン | 149mg | 214mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 0.8g | 0.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| | 昼食 | ★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜ソテー ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ | | | ★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マリーネサラダ | | | ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キャベツといんげんのソテー パスタのトマトカレー炒め ポテトサラダ | | | ★ごはん150g アジの野菜あんかけ マセドニアンサラダ 一口ナスのオランダ煮 | | | ★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 法蓮草のごまマヨネーズ | |
| エネルギー | | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 355kcal | 598kcal | エネルギー | 362kcal | 605kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal | エネルギー | 384kcal | 627kcal |
| たんぱく質 | | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g |
| 脂質 | | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 26.4g | 27.0g | 脂質 | 21.1g | 21.7g | 脂質 | 27.3g | 27.9g | 脂質 | 23.4g | 24.0g |
| 炭水化物 | | 24.9g | 77.7g | 炭水化物 | 18.0g | 70.8g | 炭水化物 | 33.9g | 86.7g | 炭水化物 | 20.9g | 73.7g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g |
| ナトリウム | | 687mg | 688mg | ナトリウム | 436mg | 437mg | ナトリウム | 659mg | 660mg | ナトリウム | 552mg | 553mg | ナトリウム | 684mg | 685mg |
| カリウム | | 632mg | 693mg | カリウム | 408mg | 469mg | カリウム | 528mg | 589mg | カリウム | 461mg | 522mg | カリウム | 668mg | 729mg |
| リン | | 154mg | 219mg | リン | 121mg | 186mg | リン | 143mg | 208mg | リン | 148mg | 213mg | リン | 127mg | 192mg |
| 食塩相当量 | | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 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) 1/5g | | | ◎バナナ(缶) 1/5g | | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | | ◎みかん(缶) 1/5g | | | ◎バナナ(缶) 1/5g | |
| | ★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨と鶏肉の炒め煮 さつま芋サラダ | | | ★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ | | | ★ごはん150g ブリ田楽 オクラ さつま芋のそぼろ煮 パスタのサラダ | | | ★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え | | | ★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ | | |
| | エネルギー | 367kcal | 610kcal | エネルギー | 315kcal | 558kcal | エネルギー | 359kcal | 602kcal | エネルギー | 370kcal | 613kcal | エネルギー | 348kcal | 591kcal |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g |
| | 脂質 | 18.2g | 18.8g | 脂質 | 17.1g | 17.4g | 脂質 | 17.9g | 18.5g | 脂質 | 20.4g | 21.0g | 脂質 | 17.1g | 17.7g |
| | 炭水化物 | 38.6g | 91.4g | 炭水化物 | 30.4g | 83.2g | 炭水化物 | 36.5g | 89.3g | 炭水化物 | 34.0g | 86.8g | 炭水化物 | 37.1g | 89.9g |
| | ナトリウム | 543mg | 544mg | ナトリウム | 588mg | 589mg | ナトリウム | 552mg | 553mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 687mg | 688mg |
| | カリウム | 507mg | 568mg | カリウム | 519mg | 580mg | カリウム | 508mg | 569mg | カリウム | 736mg | 797mg | カリウム | 356mg | 417mg |
| | リン | 136mg | 201mg | リン | 195mg | 260mg | リン | 116mg | 181mg | リン | 168mg | 233mg | リン | 180mg | 245mg |
| | 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 | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 | 994kcal | 1723kcal | エネルギー | 967kcal | 1696kcal | エネルギー | 994kcal | 1723kcal | エネルギー | 987kcal | 1716kcal | エネルギー | 971kcal | 1700kcal |
| | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | 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 | 58.8g | 60.6g | 脂質 | 58.4g | 60.2g | 脂質 | 57.3g | 59.1g | 脂質 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 52.9g | 54.7g |
| | 炭水化物 | 84.6g | 243.0g | 炭水化物 | 81.1g | 239.5g | 炭水化物 | 89.2g | 247.6g | 炭水化物 | 84.9g | 243.3g | 炭水化物 | 94.8g | 253.2g |
| | ナトリウム | 1673mg | 1676mg | ナトリウム | 1561mg | 1564mg | ナトリウム | 1876mg | 1879mg | ナトリウム | 1615mg | 1618mg | ナトリウム | 1926mg | 1929mg |
| | カリウム | 1351mg | 1534mg | カリウム | 1424mg | 1607mg | カリウム | 1466mg | 1649mg | カリウム | 1461mg | 1644mg | カリウム | 1451mg | 1634mg |
| | リン | 368mg | 563mg | リン | 463mg | 658mg | リン | 396mg | 591mg | リン | 385mg | 580mg | リン | 456mg | 651mg |
| | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| | 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 | | 1042kcal | 1771kcal | エネルギー | 1030kcal | 1759kcal | エネルギー | 1058kcal | 1787kcal | エネルギー | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal |
| たんぱく質 | | 28.4g | 40.7g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | 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 | | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 57.4g | 59.2g | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 53.0g | 54.8g |
| 炭水化物 | | 96.1g | 254.5g | 炭水化物 | 96.3g | 254.7g | 炭水化物 | 104.7g | 263.1g | 炭水化物 | 96.4g | 254.8g | 炭水化物 | 110.0g | 268.4g |
| ナトリウム | | 1676mg | 1679mg | ナトリウム | 1562mg | 1565mg | ナトリウム | 1879mg | 1882mg | ナトリウム | 1618mg | 1621mg | ナトリウム | 1927mg | 1930mg |
| カリウム | | 1407mg | 1590mg | カリウム | 1514mg | 1697mg | カリウム | 1526mg | 1709mg | カリウム | 1517mg | 1700mg | カリウム | 1541mg | 1724mg |
| リン | | 374mg | 569mg | リン | 468mg | 663mg | リン | 403mg | 598mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 461mg | 656mg |
| 食塩相当量 | | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| 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 | |
| | エネルギー | 1042kcal | 1771kcal | エネルギー | 1030kcal | 1759kcal | エネルギー | 1058kcal | 1787kcal | エネルギー | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal |
| | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | 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 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 57.4g | 59.2g | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 53.0g | 54.8g |
| | 炭水化物 | 96.1g | 254.5g | 炭水化物 | 96.3g | 254.7g | 炭水化物 | 104.7g | 263.1g | 炭水化物 | 96.4g | 254.8g | 炭水化物 | 110.0g | 268.4g |
| | ナトリウム | 1676mg | 1679mg | ナトリウム | 1562mg | 1565mg | ナトリウム | 1879mg | 1882mg | ナトリウム | 1618mg | 1621mg | ナトリウム | 1927mg | 1930mg |
| | カリウム | 1407mg | 1590mg | カリウム | 1514mg | 1697mg | カリウム | 1526mg | 1709mg | カリウム | 1517mg | 1700mg | カリウム | 1541mg | 1724mg |
| | リン | 374mg | 569mg | リン | 468mg | 663mg | リン | 403mg | 598mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 461mg | 656mg |
| | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |

※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。



週間献立表(たんぱく60g管理食)

| | 4月15日(月) | | | 4月16日(火) | | | 4月17日(水) | | | 4月18日(木) | | | 4月19日(金) | | |
|-------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g がんもどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの白ドレ和え | | | ★ごはん180g オムレツ ホワイトソース ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ | | | ★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え | | | ★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ | | | ★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリネ | | |
| | 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 | 276kcal | 566kcal | エネルギー | 213kcal | 503kcal | エネルギー | 200kcal | 490kcal | エネルギー | 194kcal | 484kcal | エネルギー | 187kcal | 477kcal |
| | たんぱく質 | 11.6g | 16.5g | たんぱく質 | 12.0g | 16.9g | たんぱく質 | 13.0g | 17.9g | たんぱく質 | 6.6g | 11.5g | たんぱく質 | 7.9g | 12.8g |
| | 脂質 | 16.7g | 17.4g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 14.8g | 15.5g | 脂質 | 8.9g | 9.6g |
| | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 13.0g | 75.9g | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 8.6g | 71.5g | 炭水化物 | 18.6g | 81.5g |
| | ナトリウム | 636mg | 637mg | ナトリウム | 594mg | 595mg | ナトリウム | 702mg | 703mg | ナトリウム | 440mg | 441mg | ナトリウム | 672mg | 673mg |
| | カリウム | 525mg | 597mg | カリウム | 428mg | 500mg | カリウム | 443mg | 515mg | カリウム | 278mg | 350mg | カリウム | 500mg | 572mg |
| | リン | 165mg | 242mg | リン | 190mg | 267mg | リン | 199mg | 276mg | リン | 79mg | 156mg | リン | 137mg | 214mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし マカロニサラダ | | | ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豚肉となめこのカレー炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | | | ★ごはん180g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ かぼちゃの揚げ煮 ハムと春雨のサラダ | | | ★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃがが煮 若芽としらすのおひたし | | | ★ごはん180g 焼肉炒め 青菜の玉子炒め パンパンジーサラダ | | |
| | 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 | 282kcal | 572kcal | エネルギー | 269kcal | 559kcal | エネルギー | 291kcal | 581kcal | エネルギー | 326kcal | 616kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal |
| | たんぱく質 | 12.7g | 17.6g | たんぱく質 | 19.1g | 24.0g | たんぱく質 | 15.5g | 20.4g | たんぱく質 | 18.4g | 23.3g | たんぱく質 | 15.7g | 20.6g |
| | 脂質 | 16.3g | 17.0g | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 14.5g | 15.2g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 20.4g | 21.1g |
| | 炭水化物 | 20.1g | 83.0g | 炭水化物 | 13.1g | 76.0g | 炭水化物 | 23.7g | 86.6g | 炭水化物 | 29.3g | 92.2g | 炭水化物 | 13.8g | 76.7g |
| | ナトリウム | 531mg | 532mg | ナトリウム | 697mg | 698mg | ナトリウム | 550mg | 551mg | ナトリウム | 849mg | 850mg | ナトリウム | 800mg | 801mg |
| | カリウム | 441mg | 513mg | カリウム | 534mg | 606mg | カリウム | 559mg | 631mg | カリウム | 714mg | 786mg | カリウム | 510mg | 582mg |
| | リン | 152mg | 229mg | リン | 220mg | 297mg | リン | 83mg | 160mg | リン | 233mg | 310mg | リン | 217mg | 294mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | | ◎バナナ(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎バナナ(缶)150g | | |
| | ★ごはん180g アジの昆布醤油焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ | | | ★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 厚揚げと野菜のごま煮 コールスローサラダ | | | ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ | | | ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ | | | ★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え | | |
| | 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 | 252kcal | 542kcal | エネルギー | 329kcal | 619kcal | エネルギー | 318kcal | 608kcal | エネルギー | 307kcal | 597kcal | エネルギー | 337kcal | 627kcal |
| | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 11.1g | 16.0g | たんぱく質 | 15.4g | 20.3g | たんぱく質 | 14.2g | 19.1g | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g |
| | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 19.9g | 20.6g | 脂質 | 21.6g | 22.3g | 脂質 | 18.8g | 19.5g | 脂質 | 18.5g | 19.2g |
| | 炭水化物 | 17.4g | 80.3g | 炭水化物 | 28.0g | 90.9g | 炭水化物 | 13.3g | 76.2g | 炭水化物 | 17.4g | 80.3g | 炭水化物 | 24.1g | 87.0g |
| | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | ナトリウム | 660mg | 661mg | ナトリウム | 533mg | 534mg | ナトリウム | 488mg | 489mg |
| | カリウム | 413mg | 485mg | カリウム | 528mg | 600mg | カリウム | 484mg | 556mg | カリウム | 286mg | 358mg | カリウム | 546mg | 618mg |
| | リン | 225mg | 302mg | リン | 174mg | 251mg | リン | 194mg | 271mg | リン | 137mg | 214mg | リン | 210mg | 287mg |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | |
| 夕食 | ★ごはん180g アジの昆布醤油焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ | | | ★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 厚揚げと野菜のごま煮 コールスローサラダ | | | ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ | | | ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ | | | ★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え | | |
| | 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 | 252kcal | 542kcal | エネルギー | 329kcal | 619kcal | エネルギー | 318kcal | 608kcal | エネルギー | 307kcal | 597kcal | エネルギー | 337kcal | 627kcal |
| | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 11.1g | 16.0g | たんぱく質 | 15.4g | 20.3g | たんぱく質 | 14.2g | 19.1g | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g |
| | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 19.9g | 20.6g | 脂質 | 21.6g | 22.3g | 脂質 | 18.8g | 19.5g | 脂質 | 18.5g | 19.2g |
| | 炭水化物 | 17.4g | 80.3g | 炭水化物 | 28.0g | 90.9g | 炭水化物 | 13.3g | 76.2g | 炭水化物 | 17.4g | 80.3g | 炭水化物 | 24.1g | 87.0g |
| | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | ナトリウム | 660mg | 661mg | ナトリウム | 533mg | 534mg | ナトリウム | 488mg | 489mg |
| | カリウム | 413mg | 485mg | カリウム | 528mg | 600mg | カリウム | 484mg | 556mg | カリウム | 286mg | 358mg | カリウム | 546mg | 618mg |
| | リン | 225mg | 302mg | リン | 174mg | 251mg | リン | 194mg | 271mg | リン | 137mg | 214mg | リン | 210mg | 287mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g |
| 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 | 810kcal | 1680kcal | エネルギー | 811kcal | 1681kcal | エネルギー | 809kcal | 1679kcal | エネルギー | 827kcal | 1697kcal | エネルギー | 826kcal | 1696kcal |
| | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 42.2g | 56.9g | たんぱく質 | 43.9g | 58.6g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g |
| | 脂質 | 45.7g | 47.8g | 脂質 | 46.7g | 48.8g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | 脂質 | 48.6g | 50.7g | 脂質 | 47.8g | 49.9g |
| | 炭水化物 | 57.2g | 245.9g | 炭水化物 | 54.1g | 242.8g | 炭水化物 | 55.3g | 241.4g | 炭水化物 | 55.3g | 244.0g | 炭水化物 | 56.5g | 245.2g |
| | ナトリウム | 1952mg | 1955mg | ナトリウム | 1955mg | 1958mg | ナトリウム | 1912mg | 1915mg | ナトリウム | 1822mg | 1825mg | ナトリウム | 1960mg | 1963mg |
| | カリウム | 1379mg | 1595mg | カリウム | 1490mg | 1706mg | カリウム | 1486mg | 1702mg | カリウム | 1278mg | 1494mg | カリウム | 1556mg | 1772mg |
| | リン | 542mg | 773mg | リン | 584mg | 815mg | リン | 476mg | 707mg | リン | 449mg | 680mg | リン | 564mg | 795mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
| | 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 |
| エネルギー | | 906kcal | 1776kcal | エネルギー | 937kcal | 1807kcal | エネルギー | 905kcal | 1775kcal | エネルギー | 955kcal | 1825kcal | エネルギー | 952kcal | 1822kcal |
| たんぱく質 | | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 42.8g | 57.5g | たんぱく質 | 44.7g | 59.4g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g |
| 脂質 | | 45.9g | 48.0g | 脂質 | 46.9g | 49.0g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 脂質 | 48.0g | 50.1g |
| 炭水化物 | | 80.2g | 268.9g | 炭水化物 | 84.6g | 273.3g | 炭水化物 | 75.7g | 264.4g | 炭水化物 | 86.2g | 274.9g | 炭水化物 | 87.0g | 275.7g |
| ナトリウム | | 1958mg | 1961mg | ナトリウム | 1957mg | 1960mg | ナトリウム | 1918mg | 1921mg | ナトリウム | 1828mg | 1831mg | ナトリウム | 1962mg | 1965mg |
| カリウム | | 1492mg | 1708mg | カリウム | 1670mg | 1886mg | カリウム | 1599mg | 1815mg | カリウム | 1398mg | 1614mg | カリウム | 1736mg | 1952mg |
| リン | | 554mg | 785mg | リン | 595mg | 826mg | リン | 488mg | 719mg | リン | 463mg | 694mg | リン | 575mg | 806mg |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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。

※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15日(月) | | 4月16日(火) | | 4月17日(水) | | 4月18日(木) | | 4月19日(金) | | | |
|--------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|--|---------|----------|-------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g ミートインオムレツ チンゲン菜とピーマンのソテー ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 ふきのきんぴら 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 赤玉南瓜煮 和風サラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ さつぱりポテトサラダ 椎茸昆布 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 140kcal | 421kcal | 113kcal | 387kcal | 158kcal | 437kcal | 171kcal | 448kcal | 119kcal | 389kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | 6.3g | 12.8g | 5.9g | 11.6g | 5.1g | 11.1g | 4.8g | 11.2g | 6.0g | 11.9g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 9.4g | 11.1g | 5.0g | 5.9g | 7.2g | 8.1g | 9.1g | 10.8g | 4.9g | 5.8g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 8.6g | 65.8g | 11.1g | 69.0g | 19.2g | 78.2g | 18.4g | 74.8g | 11.8g | 69.0g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 491mg | 936mg | 851mg | 1302mg | 600mg | 1048mg | 664mg | 1110mg | 567mg | 1012mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 1.2g | 2.4g | 2.2g | 3.3g | 1.5g | 2.7g | 1.7g | 2.8g | 1.4g | 2.6g | 塩分 | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット マーボ春雨 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 昆布と大豆の煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ホキのガーリックオイル焼き きのこソテー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 肉団子のホイコーロー さつま芋の甘露煮 若芽の酢の物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 親子丼の具 油揚げと菜の花の煮物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 305kcal | 578kcal | 243kcal | 513kcal | 195kcal | 465kcal | 203kcal | 480kcal | 270kcal | 546kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | 8.5g | 14.5g | 13.6g | 19.4g | 11.0g | 16.8g | 7.4g | 14.0g | 18.1g | 24.0g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 14.9g | 15.9g | 10.7g | 11.6g | 11.6g | 12.5g | 4.5g | 6.1g | 13.8g | 14.7g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 33.4g | 90.6g | 23.9g | 80.9g | 13.1g | 70.1g | 34.7g | 90.9g | 19.2g | 77.7g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 709mg | 1156mg | 884mg | 1356mg | 774mg | 1219mg | 775mg | 1220mg | 1087mg | 1533mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 1.8g | 2.9g | 2.2g | 3.4g | 2.0g | 3.1g | 2.0g | 3.1g | 2.8g | 3.9g | 塩分 | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ぜんまいとミンチの煮物 金時豆煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 菜の花のソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ スナッパえんどう ジャガイモと椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 豚肉豆腐 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 265kcal | 531kcal | 206kcal | 473kcal | 226kcal | 498kcal | 290kcal | 556kcal | 332kcal | 608kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | 12.4g | 18.1g | 16.0g | 21.8g | 13.0g | 19.0g | 14.6g | 20.2g | 8.9g | 14.6g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 7.9g | 8.8g | 11.4g | 12.3g | 9.8g | 10.8g | 16.7g | 17.6g | 18.0g | 18.9g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 36.1g | 92.3g | 9.5g | 65.9g | 23.2g | 80.0g | 17.8g | 73.9g | 34.2g | 92.8g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 675mg | 1121mg | 727mg | 1221mg | 792mg | 1243mg | 976mg | 1422mg | 669mg | 1044mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 1.7g | 2.9g | 1.8g | 3.1g | 2.0g | 3.2g | 2.5g | 3.6g | 1.7g | 2.7g | 塩分 | |
| 合 計 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| | エネルギー | 710kcal | 1530kcal | 562kcal | 1373kcal | 579kcal | 1400kcal | 664kcal | 1484kcal | 721kcal | 1543kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 27.2g | 45.4g | 35.5g | 52.8g | 29.1g | 46.9g | 26.8g | 45.4g | 33.0g | 50.5g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 32.2g | 35.8g | 27.1g | 29.8g | 28.6g | 31.4g | 30.3g | 34.5g | 36.7g | 39.4g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 78.1g | 248.7g | 44.5g | 215.8g | 55.5g | 228.3g | 70.9g | 239.6g | 65.2g | 239.5g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 1875mg | 3213mg | 2462mg | 3879mg | 2166mg | 3510mg | 2415mg | 3752mg | 2323mg | 3589mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 4.8g | 8.2g | 6.3g | 9.9g | 5.5g | 8.9g | 6.1g | 9.5g | 5.9g | 9.1g | 塩分 | |

★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。
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 (刻み食)

| | 4月15日(月) | | 4月16日(火) | | 4月17日(水) | | 4月18日(木) | | 4月19日(金) | | |
|--------|------------------|----------------|---------------|------------|----------------|----------------|---------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| 朝 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | ミートインオムレツ | がんとどきの含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 車麩の玉子とじ | 焼豆腐の含め煮 | 車麩の玉子とじ | 車麩の玉子とじ | 車麩の玉子とじ | 車麩の玉子とじ | 車麩の玉子とじ | 車麩の玉子とじ |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | ふきのきんぴら | 赤玉南瓜煮 | さつぱりポテトサラダ | 赤玉南瓜煮 | さつぱりポテトサラダ | 赤玉南瓜煮 | さつぱりポテトサラダ | 赤玉南瓜煮 | さつぱりポテトサラダ | 赤玉南瓜煮 |
| | ブロッコリーのカニカママヨネーズ | 一夜漬(大根・人参) | 和風サラダ | 椎茸昆布 | 和風サラダ | 椎茸昆布 | 和風サラダ | 椎茸昆布 | 和風サラダ | 椎茸昆布 | 和風サラダ |
| | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 |
| | | | | | | | | | | | |
| 昼 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | 餃子・焼売セット | 和風煮込みハンバーグ | ホキのガーリックオイル焼き | 肉団子のホイコーロー | 餃子・焼売セット | 和風煮込みハンバーグ | ホキのガーリックオイル焼き | 肉団子のホイコーロー | 餃子・焼売セット | 和風煮込みハンバーグ | ホキのガーリックオイル焼き |
| | マーボ春雨 | キヌサヤ | きのこソテー | さつま芋の甘露煮 | マーボ春雨 | キヌサヤ | きのこソテー | さつま芋の甘露煮 | マーボ春雨 | キヌサヤ | きのこソテー |
| | さつま芋とツナの青じそサラダ | ゴロゴロ野菜の塩炒め | ズッキーニのトマト炒め | 若芽の酢の物 | さつま芋とツナの青じそサラダ | ゴロゴロ野菜の塩炒め | ズッキーニのトマト炒め | 若芽の酢の物 | さつま芋とツナの青じそサラダ | ゴロゴロ野菜の塩炒め | ズッキーニのトマト炒め |
| | ★味噌汁 | 昆布と大豆の煮物 | コールスローサラダ | ★味噌汁 | ★味噌汁 | 昆布と大豆の煮物 | コールスローサラダ | ★味噌汁 | ★味噌汁 | 昆布と大豆の煮物 | コールスローサラダ |
| | | | | | | | | | | | |
| 夕 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | 揚げ豆腐の南蛮づけ | 赤魚のごま醤油焼 | 鶏もも竜田揚げ | 鯖の味噌煮 | 揚げ豆腐の南蛮づけ | 赤魚のごま醤油焼 | 鶏もも竜田揚げ | 鯖の味噌煮 | 揚げ豆腐の南蛮づけ | 赤魚のごま醤油焼 | 鶏もも竜田揚げ |
| | ぜんまいとミンチの煮物 | 菜の花のソテー | スナッフえんどう | 人参グラッセ | ぜんまいとミンチの煮物 | 菜の花のソテー | スナッフえんどう | 人参グラッセ | ぜんまいとミンチの煮物 | 菜の花のソテー | スナッフえんどう |
| | 金時豆煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | ジャガイモと椎茸の煮物 | 豚肉豆腐 | 金時豆煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | ジャガイモと椎茸の煮物 | 豚肉豆腐 | 金時豆煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | ジャガイモと椎茸の煮物 |
| | ★味噌汁 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 法蓮草と切干のおひたし | ★味噌汁 | ★味噌汁 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 法蓮草と切干のおひたし | ★味噌汁 | ★味噌汁 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 法蓮草と切干のおひたし |
| | | | | | | | | | | | |
| 合 計 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g |
| | 揚げ豆腐の南蛮づけ | 赤魚のごま醤油焼 | 鶏もも竜田揚げ | 鯖の味噌煮 | 揚げ豆腐の南蛮づけ | 赤魚のごま醤油焼 | 鶏もも竜田揚げ | 鯖の味噌煮 | 揚げ豆腐の南蛮づけ | 赤魚のごま醤油焼 | 鶏もも竜田揚げ |
| | ぜんまいとミンチの煮物 | 菜の花のソテー | スナッフえんどう | 人参グラッセ | ぜんまいとミンチの煮物 | 菜の花のソテー | スナッフえんどう | 人参グラッセ | ぜんまいとミンチの煮物 | 菜の花のソテー | スナッフえんどう |
| | 金時豆煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | ジャガイモと椎茸の煮物 | 豚肉豆腐 | 金時豆煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | ジャガイモと椎茸の煮物 | 豚肉豆腐 | 金時豆煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | ジャガイモと椎茸の煮物 |
| | ★味噌汁 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 法蓮草と切干のおひたし | ★味噌汁 | ★味噌汁 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 法蓮草と切干のおひたし | ★味噌汁 | ★味噌汁 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 法蓮草と切干のおひたし |
| | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 140kcal | 298kcal | 113kcal | 271kcal | 158kcal | 316kcal | 171kcal | 329kcal | 119kcal | 277kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 6.3g | 10.0g | 5.9g | 9.6g | 5.1g | 8.8g | 4.8g | 8.5g | 6.0g | 9.7g | 蛋白質 |
| 脂質 | 9.4g | 10.1g | 5.0g | 5.7g | 7.2g | 7.9g | 9.1g | 9.8g | 4.9g | 5.6g | 脂質 |
| 炭水化物 | 8.6g | 41.3g | 11.1g | 43.8g | 19.2g | 51.9g | 18.4g | 51.1g | 11.8g | 44.5g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 491mg | 942mg | 851mg | 1302mg | 600mg | 1051mg | 664mg | 1115mg | 567mg | 1018mg | ナトリウム |
| 塩分 | 1.2g | 2.4g | 2.2g | 3.3g | 1.5g | 2.7g | 1.7g | 2.8g | 1.4g | 2.6g | 塩分 |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 305kcal | 463kcal | 243kcal | 401kcal | 195kcal | 353kcal | 203kcal | 361kcal | 270kcal | 428kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 8.5g | 12.2g | 13.6g | 17.3g | 11.0g | 14.7g | 7.4g | 11.1g | 18.1g | 21.8g | 蛋白質 |
| 脂質 | 14.9g | 15.6g | 10.7g | 11.4g | 11.6g | 12.3g | 4.5g | 5.2g | 13.8g | 14.5g | 脂質 |
| 炭水化物 | 33.4g | 66.1g | 23.9g | 56.6g | 13.1g | 45.8g | 34.7g | 67.4g | 19.2g | 51.9g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 709mg | 1160mg | 884mg | 1335mg | 774mg | 1225mg | 775mg | 1226mg | 1087mg | 1538mg | ナトリウム |
| 塩分 | 1.8g | 3.0g | 2.2g | 3.4g | 2.0g | 3.1g | 2.0g | 3.1g | 2.8g | 3.9g | 塩分 |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 265kcal | 423kcal | 206kcal | 364kcal | 226kcal | 384kcal | 290kcal | 448kcal | 332kcal | 490kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 12.4g | 16.1g | 16.0g | 19.7g | 13.0g | 16.7g | 14.6g | 18.3g | 8.9g | 12.6g | 蛋白質 |
| 脂質 | 7.9g | 8.6g | 11.4g | 12.1g | 9.8g | 10.5g | 16.7g | 17.4g | 18.0g | 18.7g | 脂質 |
| 炭水化物 | 36.1g | 68.8g | 9.5g | 42.2g | 23.2g | 55.9g | 17.8g | 50.5g | 34.2g | 66.9g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 675mg | 1126mg | 727mg | 1178mg | 792mg | 1243mg | 976mg | 1427mg | 669mg | 1120mg | ナトリウム |
| 塩分 | 1.7g | 2.9g | 1.8g | 3.0g | 2.0g | 3.2g | 2.5g | 3.6g | 1.7g | 2.8g | 塩分 |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| エネルギー | 710kcal | 1184kcal | 562kcal | 1036kcal | 579kcal | 1053kcal | 664kcal | 1138kcal | 721kcal | 1195kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 27.2g | 38.3g | 35.5g | 46.6g | 29.1g | 40.2g | 26.8g | 37.9g | 33.0g | 44.1g | 蛋白質 |
| 脂質 | 32.2g | 34.3g | 27.1g | 29.2g | 28.6g | 30.7g | 30.3g | 32.4g | 36.7g | 38.8g | 脂質 |
| 炭水化物 | 78.1g | 176.2g | 44.5g | 142.6g | 55.5g | 153.6g | 70.9g | 169.0g | 65.2g | 163.3g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 1875mg | 3228mg | 2462mg | 3815mg | 2166mg | 3519mg | 2415mg | 3768mg | 2323mg | 3676mg | ナトリウム |
| 塩分 | 4.8g | 8.2g | 6.3g | 9.7g | 5.5g | 9.0g | 6.1g | 9.6g | 5.9g | 9.3g | 塩分 |

★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。
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15日(月) | | 4月16日(火) | | 4月17日(水) | | 4月18日(木) | | 4月19日(金) | | | |
|----|------------|--------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|-------|
| 朝 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | | |
| | 白菜と麩の玉子とじ | 牛肉と根菜の煮物 | 温泉玉子 | 五色煮豆 | 昆布の佃煮 | メンマの中華和え | ふきの煮物 | 大根とひじきの煮物 | 白花豆煮 | 野菜の味噌風味 | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | | |
| 食 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| | エネルギー | 102kcal | 276kcal | 122kcal | 296kcal | 105kcal | 279kcal | 103kcal | 277kcal | 110kcal | 284kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 2.0g | 5.8g | 3.6g | 7.4g | 3.9g | 7.7g | 3.1g | 6.9g | 3.2g | 7.0g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 5.1g | 5.8g | 5.8g | 6.5g | 5.1g | 5.8g | 4.2g | 4.9g | 2.2g | 2.9g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 13.1g | 51.4g | 13.6g | 51.9g | 9.9g | 48.2g | 14.6g | 52.9g | 20.2g | 58.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 558mg | 1085mg | 667mg | 1194mg | 634mg | 1161mg | 619mg | 1146mg | 390mg | 917mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.4g | 2.8g | 1.7g | 3.0g | 1.6g | 3.0g | 1.6g | 2.9g | 1.0g | 2.3g | 塩分 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | | |
| | 豚肉の生姜焼 | 赤魚の味噌煮 | 鶏肉のカレー風味焼き | 鮭の照焼 | 五目豆腐煮 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 大根煮 | ブロッコリーの煮物 | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 枝豆とかにかまの煮物 | | |
| | 法蓮草と油揚げの煮物 | 切干大根とベーコンの煮物 | 菜の花のおひたし | 南瓜とハムのサラダ | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | | |
| 食 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| | エネルギー | 147kcal | 321kcal | 161kcal | 335kcal | 145kcal | 319kcal | 216kcal | 390kcal | 165kcal | 339kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 8.8g | 12.6g | 5.7g | 9.5g | 9.4g | 13.2g | 4.2g | 8.0g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 6.6g | 7.3g | 6.5g | 7.2g | 12.0g | 12.7g | 7.9g | 8.6g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.0g | 54.3g | 16.3g | 54.6g | 15.6g | 53.9g | 17.4g | 55.7g | 17.6g | 55.9g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 790mg | 1317mg | 859mg | 1386mg | 809mg | 1336mg | 828mg | 1355mg | 780mg | 1307mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.0g | 3.3g | 2.2g | 3.5g | 2.1g | 3.4g | 2.1g | 3.4g | 2.0g | 3.3g | 塩分 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | | |
| | 白身の竜田揚げ | 鶏の照焼 | 白身のおろし煮 | クリームコロッケ | 肉団子の甘酢煮 | 金時豆の煮物 | 昆布煮豆 | きのこの玉子とじ | 赤魚の生姜煮 | 法蓮草とハムのマリネ | | |
| | 菜の花の辛子和え | 若竹煮 | ベーコンのごま酢和え | 鶏肉のすき焼き煮 | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | ★味噌汁(とろみ) | | |
| 食 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| | エネルギー | 214kcal | 388kcal | 168kcal | 342kcal | 204kcal | 378kcal | 180kcal | 354kcal | 136kcal | 310kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.3g | 12.1g | 8.7g | 12.5g | 11.7g | 15.5g | 7.3g | 11.1g | 8.3g | 12.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 6.2g | 6.9g | 9.4g | 10.1g | 9.0g | 9.7g | 4.6g | 5.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 21.6g | 59.9g | 20.7g | 59.0g | 18.9g | 57.2g | 18.0g | 56.3g | 16.3g | 54.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 857mg | 1384mg | 719mg | 1246mg | 993mg | 1520mg | 778mg | 1305mg | 910mg | 1437mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.2g | 3.5g | 1.8g | 3.2g | 2.5g | 3.9g | 2.0g | 3.3g | 2.3g | 3.7g | 塩分 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | おかずセット | フルセット | 栄養価 |
| | エネルギー | 463kcal | 985kcal | 451kcal | 973kcal | 454kcal | 976kcal | 499kcal | 1021kcal | 411kcal | 933kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 17.1g | 28.5g | 21.1g | 32.5g | 21.3g | 32.7g | 19.8g | 31.2g | 15.7g | 27.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 22.1g | 24.2g | 18.6g | 20.7g | 21.0g | 23.1g | 25.2g | 27.3g | 14.7g | 16.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 50.7g | 165.6g | 50.6g | 165.5g | 44.4g | 159.3g | 50.0g | 164.9g | 54.1g | 169.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2205mg | 3786mg | 2245mg | 3826mg | 2436mg | 4017mg | 2225mg | 3806mg | 2080mg | 3661mg | ナトリウム |
| 塩分 | 5.6g | 9.6g | 5.7g | 9.7g | 6.2g | 10.2g | 5.7g | 9.7g | 5.3g | 9.3g | 塩分 | |

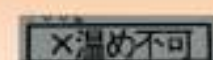
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)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**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