週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁（椎茸・豆腐）			★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんこんと油揚の煮物 イカの柚子和え ★味噌汁（切干・なめこ）			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー ★すまし汁（椎茸・豆腐）			★ごはん150g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁（白菜・人参）			★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁（豆腐・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	469kcal	エネルギー	173kcal	430kcal	エネルギー	174kcal	431kcal	エネルギー	178kcal	435kcal	エネルギー	179kcal	442kcal
	たんぱく質	9.1g	14.4g	たんぱく質	9.4g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	9.5g	14.5g	たんぱく質	10.4g	15.9g
	脂質	10.0g	10.9g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	11.5g	12.6g
	炭水化物	21.6g	76.3g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	19.9g	74.9g	炭水化物	9.7g	64.9g
	ナトリウム	514mg	662mg	ナトリウム	790mg	1016mg	ナトリウム	728mg	876mg	ナトリウム	735mg	963mg	ナトリウム	608mg	836mg
	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ ★味噌汁（若芽・白菜）			★ごはん150g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁（巻麩・キャベツ）			★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁（白菜・なめこ）			★ごはん150g カレイの煮付 キヌサヤ 五目煮豆 バンバンジーサラダ ★すまし汁（若芽・おつゆ麩）			★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁（若芽・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	231kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	207kcal	463kcal	エネルギー	285kcal	540kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	20.7g	25.9g	たんぱく質	14.7g	19.9g
	脂質	13.8g	14.6g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	11.8g	66.5g	炭水化物	11.5g	67.6g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	10.9g	65.7g	炭水化物	23.6g	78.3g
	ナトリウム	813mg	1088mg	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	945mg	1207mg	ナトリウム	549mg	744mg	ナトリウム	792mg	1066mg
	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	3.1g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.7g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁（巻麩・揚げ）			★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング（小袋） ★すまし汁（若芽・おつゆ麩）			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁（小松菜・切干）			★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁（しめじ・切干）			★ごはん150g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁（ひじき・キャベツ）		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	219kcal	477kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	180kcal	437kcal
	たんぱく質	15.9g	22.1g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	15.3g	20.4g
	脂質	6.2g	7.9g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	17.4g	18.2g	脂質	4.9g	5.7g
	炭水化物	16.0g	71.8g	炭水化物	19.6g	74.4g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	15.0g	70.2g	炭水化物	19.4g	74.4g
	ナトリウム	763mg	990mg	ナトリウム	641mg	836mg	ナトリウム	623mg	851mg	ナトリウム	795mg	1021mg	ナトリウム	749mg	982mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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
	エネルギー	633kcal	1419kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	656kcal	1427kcal	エネルギー	658kcal	1428kcal	エネルギー	644kcal	1419kcal
	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	40.8g	56.8g	たんぱく質	42.2g	57.8g	たんぱく質	42.5g	57.9g	たんぱく質	40.4g	56.2g
	脂質	30.0g	33.4g	脂質	31.8g	34.2g	脂質	33.1g	35.6g	脂質	33.2g	35.5g	脂質	30.6g	33.3g
	炭水化物	49.4g	214.6g	炭水化物	49.3g	215.4g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	45.8g	210.8g	炭水化物	52.7g	217.6g
	ナトリウム	2090mg	2740mg	ナトリウム	2117mg	2766mg	ナトリウム	2296mg	2934mg	ナトリウム	2079mg	2728mg	ナトリウム	2149mg	2884mg
	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.3g
合計（間食込）	エネルギー	834kcal	1620kcal	エネルギー	847kcal	1624kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal	エネルギー	856kcal	1626kcal	エネルギー	845kcal	1620kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	49.4g	64.8g	たんぱく質	47.8g	63.6g
	脂質	37.0g	40.4g	脂質	38.8g	41.2g	脂質	40.2g	42.7g	脂質	40.2g	42.5g	脂質	37.6g	40.3g
	炭水化物	78.3g	243.5g	炭水化物	77.5g	243.6g	炭水化物	79.1g	243.8g	炭水化物	74.7g	239.7g	炭水化物	81.6g	246.5g
	ナトリウム	2167mg	2817mg	ナトリウム	2193mg	2842mg	ナトリウム	2370mg	3008mg	ナトリウム	2153mg	2802mg	ナトリウム	2226mg	2961mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.5g

※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1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 白身魚のしんじょう れんこんと油揚の煮物 イカの柚子和え			★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー			★ごはん120g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え			★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	179kcal	372kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.5g	12.0g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	9.7g	51.6g
	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ			★ごはん120g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g カレイの煮付 キヌサヤ 五目煮豆 バンバンジーサラダ			★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	285kcal	478kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	20.7g	24.0g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	13.8g	14.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	23.6g	65.5g
	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	945mg	946mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	792mg	793mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め			★ごはん120g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング（小袋）			★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリーネサラダ			★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし			★ごはん120g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え		
		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	190kcal	383kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	180kcal	373kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	17.4g	17.9g	脂質	4.9g	5.4g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	19.4g	61.3g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	749mg	750mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	633kcal	1212kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	52.7g	178.4g
	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	81.6g	207.3g
	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2370mg	2373mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2226mg	2229mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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）

朝食

	4月1日（月）		4月2日（火）		4月3日（水）		4月4日（木）		4月5日（金）	
	★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋の甘露煮 ビーフンの中華和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょ ごま風味炒め ナスのごまタレ煮		★ごはん150g オムレツ ケチャップ（小袋） 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ ぜんまいとコンニャクの炒め煮	
	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	245kcal	488kcal	294kcal	537kcal	283kcal	526kcal	233kcal	476kcal	284kcal	527kcal
たんぱく質	5.6g	9.7g	5.9g	10.0g	6.9g	11.0g	5.3g	9.4g	7.1g	11.2g
脂質	7.7g	8.3g	21.9g	22.5g	18.7g	19.3g	11.9g	12.5g	20.1g	20.7g
炭水化物	37.0g	89.8g	17.4g	70.2g	21.0g	73.8g	27.4g	80.2g	17.3g	70.1g
ナトリウム	387mg	388mg	502mg	503mg	628mg	629mg	452mg	453mg	744mg	745mg
カリウム	346mg	407mg	331mg	392mg	308mg	369mg	425mg	486mg	590mg	651mg
リン	101mg	166mg	98mg	163mg	141mg	206mg	104mg	169mg	110mg	175mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.1g	1.2g	1.9g	1.9g

昼食

	4月1日（月）		4月2日（火）		4月3日（水）		4月4日（木）		4月5日（金）	
	★ごはん150g 中華煮豚 スナップえんどう きんぴら 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん150g チキンのアイオリソース ズッキーニのトマト炒め 野菜のピーナッツ和え		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 野菜炒め ポテトサラダ		★ごはん150g チキンクリームシチュー チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ	
	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	370kcal	613kcal	350kcal	593kcal	334kcal	577kcal	359kcal	602kcal	370kcal	613kcal
たんぱく質	9.0g	13.1g	12.7g	16.8g	11.6g	15.7g	12.1g	16.2g	10.2g	14.3g
脂質	26.4g	27.0g	18.9g	19.5g	23.1g	23.7g	22.5g	23.1g	23.5g	24.1g
炭水化物	22.4g	75.2g	32.6g	85.4g	18.5g	71.3g	25.5g	78.3g	29.3g	82.1g
ナトリウム	562mg	563mg	774mg	775mg	772mg	773mg	636mg	637mg	720mg	721mg
カリウム	476mg	537mg	607mg	668mg	436mg	497mg	565mg	626mg	615mg	676mg
リン	134mg	199mg	194mg	259mg	123mg	188mg	201mg	266mg	156mg	221mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g

間食

4月1日（月）	4月2日（火）	4月3日（水）	4月4日（木）	4月5日（金）
◎パイナップル（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g

夕食

	4月1日（月）		4月2日（火）		4月3日（水）		4月4日（木）		4月5日（金）	
	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ レインボーサラダ		★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ キャベツソテー パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー スイートおさつ なすの中華風南蛮漬け		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 南瓜オーブン焼き ジャガ芋きんぴら レインボー春雨	
	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	365kcal	608kcal	366kcal	609kcal	363kcal	606kcal	386kcal	629kcal	331kcal	574kcal
たんぱく質	12.3g	16.4g	10.7g	14.8g	9.3g	13.4g	9.6g	13.7g	10.5g	14.6g
脂質	23.2g	23.8g	21.9g	22.5g	17.1g	17.7g	22.0g	22.6g	17.2g	17.8g
炭水化物	26.3g	79.1g	32.4g	85.2g	42.5g	95.3g	37.0g	89.8g	32.2g	85.0g
ナトリウム	506mg	507mg	631mg	632mg	509mg	510mg	827mg	828mg	587mg	588mg
カリウム	462mg	523mg	654mg	715mg	666mg	727mg	554mg	615mg	520mg	581mg
リン	152mg	217mg	216mg	281mg	146mg	211mg	132mg	197mg	136mg	201mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g

合計

	4月1日（月）		4月2日（火）		4月3日（水）		4月4日（木）		4月5日（金）	
	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	980kcal	1709kcal	1010kcal	1739kcal	980kcal	1709kcal	978kcal	1707kcal	985kcal	1714kcal
たんぱく質	26.9g	39.2g	29.3g	41.6g	27.8g	40.1g	27.0g	39.3g	27.8g	40.1g
脂質	57.3g	59.1g	62.7g	64.5g	58.9g	60.7g	56.4g	58.2g	60.8g	62.6g
炭水化物	85.7g	244.1g	82.4g	240.8g	82.0g	240.4g	89.9g	248.3g	78.8g	237.2g
ナトリウム	1455mg	1458mg	1907mg	1910mg	1909mg	1912mg	1915mg	1918mg	2051mg	2054mg
カリウム	1284mg	1467mg	1592mg	1775mg	1410mg	1593mg	1544mg	1727mg	1725mg	1908mg
リン	387mg	582mg	508mg	703mg	410mg	605mg	437mg	632mg	402mg	597mg
食塩相当量	3.7g	3.7g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g

合計（間食込）

	4月1日（月）		4月2日（火）		4月3日（水）		4月4日（木）		4月5日（金）	
エネルギー	1043kcal	1772kcal	1058kcal	1787kcal	1044kcal	1773kcal	1026kcal	1755kcal	1048kcal	1777kcal
たんぱく質	27.2g	39.5g	29.7g	42.0g	28.2g	40.5g	27.4g	39.7g	28.1g	40.4g
脂質	57.4g	59.2g	62.8g	64.6g	59.0g	60.8g	56.5g	58.3g	60.9g	62.7g
炭水化物	100.9g	259.3g	93.9g	252.3g	97.5g	255.9g	101.4g	259.8g	94.0g	252.4g
ナトリウム	1456mg	1459mg	1910mg	1913mg	1912mg	1915mg	1918mg	1921mg	2052mg	2055mg
カリウム	1374mg	1557mg	1648mg	1831mg	1470mg	1653mg	1600mg	1783mg	1815mg	1998mg
リン	392mg	587mg	514mg	709mg	417mg	612mg	443mg	638mg	407mg	602mg
食塩相当量	3.7g	3.7g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	4.9g	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。

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）

朝食

4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
★ごはん180g 炒り豆腐 竹輪のごま炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え			★ごはん180g 白身魚のしんじょ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん180g オムレツ ケチャップ（小袋） 大豆の洋風五目煮 マリーネサラダ			★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のごま和え 金時豆煮			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ		
	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	227kcal	517kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	8.9g	13.8g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.4g	15.1g
炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	16.3g	79.2g
ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	739mg	740mg
カリウム	409mg	481mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	626mg	698mg	カリウム	302mg	374mg
リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	166mg	243mg	リン	187mg	264mg	リン	112mg	189mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g

昼食

4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g サワラの味噌焼 菜の花のソテー ビーフンの炒め物 南瓜とツナのサラダ			★ごはん180g チキンのアイオリソース トマト味のチャンプル 野菜サラダ ドレッシング（小袋）			★ごはん180g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース ブロッコリー カリフラワーの塩炒め じゃが芋とツナのサラダ			★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナップえんどう 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング（小袋）		
	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	333kcal	623kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.1g	21.0g
脂質	22.7g	23.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	23.9g	24.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	958mg	959mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	583mg	584mg
カリウム	606mg	678mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	614mg	686mg
リン	211mg	288mg	リン	210mg	287mg	リン	118mg	195mg	リン	218mg	295mg	リン	84mg	161mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	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	1.5g	1.5g

間食

4月1日（月）	4月2日（火）	4月3日（水）	4月4日（木）	4月5日（金）
◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g

夕食

4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
★ごはん180g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 南瓜サラダ			★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ きのこソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 オクラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 えびポテトサラダ			★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨		
	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	245kcal	535kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.0g	16.7g
炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.7g	84.6g
ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	803mg	804mg
カリウム	500mg	572mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	438mg	510mg	カリウム	461mg	533mg
リン	157mg	234mg	リン	238mg	315mg	リン	202mg	279mg	リン	173mg	250mg	リン	195mg	272mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g

合計

4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
	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	805kcal	1675kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	45.7g	47.8g
炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	47.9g	236.6g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	57.1g	245.8g
ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1761mg	1764mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2125mg	2128mg
カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1342mg	1558mg	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1377mg	1593mg
リン	531mg	762mg	リン	600mg	831mg	リン	486mg	717mg	リン	578mg	809mg	リン	391mg	622mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g

合計（間食込）

4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal
たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	45.9g	48.0g
炭水化物	93.2g	281.9g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	87.6g	276.3g
ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	1767mg	1770mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2127mg	2130mg
カリウム	1695mg	1911mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1720mg	1936mg	カリウム	1557mg	1773mg
リン	542mg	773mg	リン	612mg	843mg	リン	500mg	731mg	リン	590mg	821mg	リン	402mg	633mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

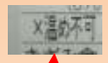
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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（やわらか普通食）

		4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 赤玉南瓜煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 金時豆煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 大根とベーコンの煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 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	154kcal	435kcal	136kcal	403kcal	100kcal	366kcal	148kcal	411kcal	113kcal	398kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	11.9g	5.6g	11.3g	4.3g	10.0g	7.4g	12.7g	5.1g	11.5g	蛋白質
	脂 質	7.8g	9.5g	3.9g	4.8g	3.5g	4.4g	6.4g	7.3g	7.1g	8.1g	脂 質
	炭水化物	16.6g	73.8g	21.6g	78.0g	13.3g	69.4g	15.6g	71.2g	8.4g	68.2g	炭水化物
	ナトリウム	511mg	956mg	499mg	971mg	547mg	993mg	636mg	1016mg	501mg	947mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.4g	1.3g	2.5g	1.4g	2.5g	1.6g	2.6g	1.3g	2.4g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g ホキの西京焼 人参のきんぴら ホイコーロー 切干大根煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 白菜と若布の煮物 ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの照焼 塩枝豆 五色きんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 白花豆煮 ★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	183kcal	455kcal	318kcal	594kcal	285kcal	553kcal	293kcal	569kcal	262kcal	536kcal	エネルギー
	蛋白質	15.3g	21.4g	12.2g	18.5g	19.5g	25.2g	15.1g	21.5g	16.2g	22.4g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.8g	18.6g	20.3g	14.4g	15.3g	15.7g	17.4g	9.2g	10.2g	脂 質
	炭水化物	16.4g	73.3g	21.2g	77.3g	19.0g	75.7g	20.3g	76.4g	27.2g	84.7g	炭水化物
	ナトリウム	756mg	1250mg	1047mg	1498mg	1080mg	1527mg	919mg	1412mg	636mg	1083mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.2g	2.7g	3.8g	2.7g	3.9g	2.3g	3.6g	1.6g	2.8g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g 鶏団子の照煮 ベーコンポテト パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 オクラ れんこんと人参の甘露煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー チンゲン菜とピーマンのソテー ひじき煮 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 さわら白醤油焼 きのこソテー 中華うま煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 ひじきとさつま揚げの煮物 南瓜のピーナツ和え ★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	267kcal	536kcal	208kcal	478kcal	259kcal	537kcal	197kcal	464kcal	296kcal	570kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	14.6g	12.3g	18.2g	12.4g	18.4g	16.7g	22.4g	13.9g	19.7g	蛋白質
	脂 質	13.6g	14.6g	8.8g	9.7g	14.7g	15.6g	9.3g	10.2g	15.1g	16.0g	脂 質
	炭水化物	27.2g	83.7g	19.1g	76.3g	19.6g	78.5g	10.6g	67.0g	23.4g	81.4g	炭水化物
	ナトリウム	717mg	1164mg	762mg	1207mg	660mg	1106mg	692mg	1164mg	894mg	1339mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	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	604kcal	1426kcal	662kcal	1475kcal	644kcal	1456kcal	638kcal	1444kcal	671kcal	1504kcal	エネルギー
	蛋白質	29.2g	47.9g	30.1g	48.0g	36.2g	53.6g	39.2g	56.6g	35.2g	53.6g	蛋白質
	脂 質	27.2g	30.9g	31.3g	34.8g	32.6g	35.3g	31.4g	34.9g	31.4g	34.3g	脂 質
	炭水化物	60.2g	230.8g	61.9g	231.6g	51.9g	223.6g	46.5g	214.6g	59.0g	234.3g	炭水化物
	ナトリウム	1984mg	3370mg	2308mg	3676mg	2287mg	3626mg	2247mg	3592mg	2031mg	3369mg	ナトリウム
	塩 分	5.0g	8.6g	5.9g	9.3g	5.8g	9.2g	5.7g	9.1g	5.2g	8.6g	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（刻み食）

		4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身魚のしんじょう		しめじの中華玉子とじ		高野豆腐インゲン煮		厚焼玉子		白身魚のしんじょう		
		赤玉南瓜煮		金時豆煮		大根とベーコンの煮物		青菜と高野豆腐の煮物		ブロッコリーの煮物		
		菜の花と錦糸玉子のおひたし		昆布の佃煮		人参と春雨のサラダ		大根なます		一夜漬(白菜・人参)		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	154kcal	312kcal	136kcal	294kcal	100kcal	258kcal	148kcal	306kcal	113kcal	271kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	9.1g	5.6g	9.3g	4.3g	8.0g	7.4g	11.1g	5.1g	8.8g	蛋白質
	脂 質	7.8g	8.5g	3.9g	4.6g	3.5g	4.2g	6.4g	7.1g	7.1g	7.8g	脂 質
	炭水化物	16.6g	49.3g	21.6g	54.3g	13.3g	46.0g	15.6g	48.3g	8.4g	41.1g	炭水化物
	ナトリウム	511mg	962mg	499mg	950mg	547mg	998mg	636mg	1087mg	501mg	952mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.4g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.3g	2.4g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ホキの西京焼		豚生姜焼き丼の具		ブリの照焼		ポークジンジャー		メバルのバジルオリーブ焼		
		人参のきんぴら		白菜と若布の煮物		塩枝豆		鶏ミンチと小松菜の煮物		チンゲン菜ソテー		
		ホイコーロー		ナスのごまタレ煮		五色きんぴら		れんこんサラダ		豚肉とキャベツのごま風味炒め		
		切干大根煮		★味噌汁		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★味噌汁		白花豆煮		
		★味噌汁				★味噌汁				★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	183kcal	341kcal	318kcal	476kcal	285kcal	443kcal	293kcal	451kcal	262kcal	420kcal	エネルギー
	蛋白質	15.3g	19.0g	12.2g	15.9g	19.5g	23.2g	15.1g	18.8g	16.2g	19.9g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.5g	18.6g	19.3g	14.4g	15.1g	15.7g	16.4g	9.2g	9.9g	脂 質
	炭水化物	16.4g	49.1g	21.2g	53.9g	19.0g	51.7g	20.3g	53.0g	27.2g	59.9g	炭水化物
	ナトリウム	756mg	1207mg	1047mg	1498mg	1080mg	1531mg	919mg	1370mg	636mg	1087mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.1g	2.7g	3.8g	2.7g	3.9g	2.3g	3.5g	1.6g	2.8g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏団子の照煮		白身魚の味噌煮		ハーブチキンソテー		さわら白醤油焼		ナスと鶏肉のしぎ焼		
		ベーコンポテト		オクラ		チンゲン菜とピーマンのソテー		きのこソテー		ひじきとさつま揚げの煮物		
		パスタのサラダ		れんこんと人参の甘露煮		ひじき煮		中華うま煮		南瓜のピーナツ和え		
		★味噌汁		ハムの和風サラダ		さつま芋とツナの青じそサラダ		バンバンジーサラダ		★味噌汁		
				★味噌汁		★味噌汁		★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	267kcal	425kcal	208kcal	366kcal	259kcal	417kcal	197kcal	355kcal	296kcal	454kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.2g	12.3g	16.0g	12.4g	16.1g	16.7g	20.4g	13.9g	17.6g	蛋白質
	脂 質	13.6g	14.3g	8.8g	9.5g	14.7g	15.4g	9.3g	10.0g	15.1g	15.8g	脂 質
	炭水化物	27.2g	59.9g	19.1g	51.8g	19.6g	52.3g	10.6g	43.3g	23.4g	56.1g	炭水化物
	ナトリウム	717mg	1168mg	762mg	1213mg	660mg	1111mg	692mg	1143mg	894mg	1345mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g	2.3g	3.4g	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	604kcal	1078kcal	662kcal	1136kcal	644kcal	1118kcal	638kcal	1112kcal	671kcal	1145kcal	エネルギー
	蛋白質	29.2g	40.3g	30.1g	41.2g	36.2g	47.3g	39.2g	50.3g	35.2g	46.3g	蛋白質
	脂 質	27.2g	29.3g	31.3g	33.4g	32.6g	34.7g	31.4g	33.5g	31.4g	33.5g	脂 質
	炭水化物	60.2g	158.3g	61.9g	160.0g	51.9g	150.0g	46.5g	144.6g	59.0g	157.1g	炭水化物
	ナトリウム	1984mg	3337mg	2308mg	3661mg	2287mg	3640mg	2247mg	3600mg	2031mg	3384mg	ナトリウム
	塩 分	5.0g	8.5g	5.9g	9.3g	5.8g	9.3g	5.7g	9.2g	5.2g	8.6g	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1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)		
朝食		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
	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	100kcal	274kcal	132kcal	306kcal	93kcal	267kcal	106kcal	280kcal	91kcal	265kcal	エネルギー
	蛋白質	3.0g	6.8g	2.8g	6.6g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂 質	4.6g	5.3g	5.8g	6.5g	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	脂 質
	炭水化物	11.5g	49.8g	17.3g	55.6g	11.5g	49.8g	12.8g	51.1g	8.1g	46.4g	炭水化物
	ナトリウム	524mg	1051mg	566mg	1093mg	516mg	1043mg	577mg	1104mg	620mg	1147mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	塩 分
昼食		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		
	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	225kcal	399kcal	175kcal	349kcal	199kcal	373kcal	161kcal	335kcal	180kcal	354kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.5g	10.0g	13.8g	8.0g	11.8g	7.5g	11.3g	7.2g	11.0g	蛋白質
	脂 質	14.0g	14.7g	6.3g	7.0g	8.5g	9.2g	6.5g	7.2g	8.6g	9.3g	脂 質
	炭水化物	19.5g	57.8g	19.3g	57.6g	23.4g	61.7g	18.6g	56.9g	17.9g	56.2g	炭水化物
	ナトリウム	666mg	1193mg	930mg	1457mg	801mg	1328mg	950mg	1477mg	912mg	1439mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	3.0g	2.4g	3.7g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	2.3g	3.7g	塩 分
夕食		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリーネ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
	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	179kcal	353kcal	177kcal	351kcal	234kcal	408kcal	163kcal	337kcal	200kcal	374kcal	エネルギー
	蛋白質	7.2g	11.0g	7.1g	10.9g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	蛋白質
	脂 質	7.9g	8.6g	9.6g	10.3g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	脂 質
	炭水化物	19.8g	58.1g	16.1g	54.4g	24.5g	62.8g	16.7g	55.0g	18.4g	56.7g	炭水化物
	ナトリウム	737mg	1264mg	766mg	1293mg	626mg	1153mg	777mg	1304mg	850mg	1377mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.2g	1.9g	3.3g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	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	504kcal	1026kcal	484kcal	1006kcal	526kcal	1048kcal	430kcal	952kcal	471kcal	993kcal	エネルギー
	蛋白質	15.9g	27.3g	19.9g	31.3g	17.5g	28.9g	16.8g	28.2g	15.5g	26.9g	蛋白質
	脂 質	26.5g	28.6g	21.7g	23.8g	24.5g	26.6g	19.1g	21.2g	25.4g	27.5g	脂 質
	炭水化物	50.8g	165.7g	52.7g	167.6g	59.4g	174.3g	48.1g	163.0g	44.4g	159.3g	炭水化物
	ナトリウム	1927mg	3508mg	2262mg	3843mg	1943mg	3524mg	2304mg	3885mg	2382mg	3963mg	ナトリウム
	塩 分	4.9g	8.9g	5.8g	9.8g	4.9g	9.0g	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	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。

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１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい

電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります