

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花煮 ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 キャベツと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と椎茸の煮物 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)		
		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	179kcal	437kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	170kcal	427kcal	エネルギー	136kcal	392kcal	エネルギー	172kcal	428kcal
	たんぱく質	8.7g	13.9g	たんぱく質	11.7g	17.2g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	12.6g	17.7g	たんぱく質	12.1g	17.3g
	脂質	5.0g	5.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	4.1g	4.9g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	24.3g	79.5g	炭水化物	16.8g	72.3g	炭水化物	12.3g	67.4g	炭水化物	13.9g	68.6g	炭水化物	16.8g	71.6g	
ナトリウム	523mg	751mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	713mg	974mg	ナトリウム	688mg	963mg	ナトリウム	656mg	851mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 炒り豆腐 カリフラワーのヒナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	228kcal	484kcal	エネルギー	265kcal	527kcal	エネルギー	249kcal	512kcal	エネルギー	277kcal	539kcal
	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	17.4g	23.0g	たんぱく質	13.1g	18.7g	たんぱく質	21.6g	27.1g
	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	12.7g	13.8g	脂質	12.2g	13.3g
炭水化物	10.3g	65.1g	炭水化物	20.5g	75.3g	炭水化物	22.4g	77.6g	炭水化物	18.9g	74.1g	炭水化物	19.9g	75.0g	
ナトリウム	661mg	923mg	ナトリウム	894mg	1089mg	ナトリウム	791mg	1018mg	ナトリウム	810mg	1039mg	ナトリウム	663mg	925mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 野菜炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(白菜・ひじき)		
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	244kcal	508kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	214kcal	474kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	214kcal	470kcal
	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	15.3g	20.8g	たんぱく質	14.4g	19.7g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	11.5g	16.5g
	脂質	13.3g	14.2g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	8.3g	9.1g
	炭水化物	11.5g	67.6g	炭水化物	16.7g	71.8g	炭水化物	19.8g	74.4g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	24.1g	78.8g
ナトリウム	646mg	874mg	ナトリウム	554mg	816mg	ナトリウム	764mg	929mg	ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	918mg	1151mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
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	639kcal	1417kcal	エネルギー	639kcal	1419kcal	エネルギー	649kcal	1428kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	663kcal	1437kcal
	たんぱく質	42.7g	58.6g	たんぱく質	40.4g	56.6g	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	45.2g	60.9g
	脂質	29.1g	31.6g	脂質	29.8g	32.5g	脂質	31.1g	34.3g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	27.9g	30.5g
	炭水化物	46.1g	212.2g	炭水化物	54.0g	219.4g	炭水化物	54.5g	219.4g	炭水化物	47.4g	211.8g	炭水化物	60.8g	225.4g
ナトリウム	1830mg	2548mg	ナトリウム	2120mg	2804mg	ナトリウム	2268mg	2921mg	ナトリウム	2213mg	2864mg	ナトリウム	2237mg	2927mg	
食塩相当量	4.7g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	
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	846kcal	1624kcal	エネルギー	838kcal	1618kcal	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal	エネルギー	860kcal	1634kcal
	たんぱく質	48.8g	64.7g	たんぱく質	48.3g	64.5g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	52.9g	68.6g
	脂質	36.2g	38.7g	脂質	36.8g	39.5g	脂質	38.1g	41.3g	脂質	36.3g	38.8g	脂質	34.9g	37.5g
	炭水化物	78.0g	244.1g	炭水化物	82.2g	247.6g	炭水化物	83.4g	248.3g	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	88.6g	253.2g
ナトリウム	1904mg	2622mg	ナトリウム	2196mg	2880mg	ナトリウム	2345mg	2998mg	ナトリウム	2287mg	2938mg	ナトリウム	2313mg	3003mg	
食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.6g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)						
朝食	★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)						
	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g
	脂質	5.0g	5.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.1g	4.6g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	24.3g	66.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.8g	58.7g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	656mg	657mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピナツ味噌和え						
	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	277kcal	470kcal
	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	21.6g	24.9g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.9g	61.8g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	663mg	664mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 レモンかぼちゃ		★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 野菜炒め 大根の酢漬け						
夕食	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.3g	8.8g
	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	24.1g	66.0g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	918mg	919mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g
合計	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	45.2g	55.1g
	脂質	29.1g	30.6g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	27.9g	29.4g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	54.0g	179.7g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	60.8g	186.5g
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2237mg	2240mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	52.9g	62.8g
	脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	34.9g	36.4g
	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	88.6g	214.3g
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2345mg	2348mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)						
朝食	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえのきの炒め物 コーンサラダ		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め コーンスローサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし れんこんの土佐煮 春雨のサラダ		★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ						
	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	271kcal	514kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	818mg	819mg
	カリウム	533mg	594mg	カリウム	468mg	529mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	613mg	674mg
	リン	123mg	188mg	リン	100mg	165mg	リン	115mg	180mg	リン	100mg	165mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 マーボ春雨 赤玉南瓜煮		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 野菜のおろし煮 南瓜サラダ		★ごはん150g 赤魚の甘酢タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ		★ごはん150g チンジャオロース かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め		★ごはん150g 白身の鶏ぶら オクラ 天つゆ 小倉金時 青菜のわさび和え						
	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	324kcal	567kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	32.6g	85.4g
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	505mg	506mg
	カリウム	690mg	751mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	583mg	644mg
	リン	159mg	224mg	リン	123mg	188mg	リン	152mg	217mg	リン	164mg	229mg	リン	163mg	228mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	1.3g	1.3g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g カジキのアラ煮 大根と人参のきんぴら レインボーサラダ		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 スイートおさつ		★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウインナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢		★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 野菜たっぷりマーボ炒め 若芽と春雨のサラダ						
	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	400kcal	643kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	46.8g	99.6g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	476mg	537mg
	リン	139mg	204mg	リン	204mg	269mg	リン	152mg	217mg	リン	149mg	214mg	リン	120mg	185mg
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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g カジキのアラ煮 大根と人参のきんぴら レインボーサラダ		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 スイートおさつ		★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウインナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢		★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 野菜たっぷりマーボ炒め 若芽と春雨のサラダ						
	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	400kcal	643kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	46.8g	99.6g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	476mg	537mg
	リン	139mg	204mg	リン	204mg	269mg	リン	152mg	217mg	リン	149mg	214mg	リン	120mg	185mg
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	995kcal	1724kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	53.3g	55.1g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	57.0g	58.8g
	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	88.7g	247.1g
	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1639mg	1822mg	カリウム	1754mg	1937mg	カリウム	1605mg	1788mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1672mg	1855mg
	リン	421mg	616mg	リン	427mg	622mg	リン	419mg	614mg	リン	413mg	608mg	リン	371mg	566mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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				
エネルギー		1059kcal	1788kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		28.1g	40.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		53.4g	55.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	57.1g	58.9g
炭水化物		115.6g	274.0g	炭水化物	116.9g	275.3g	炭水化物	120.0g	278.4g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	100.2g	258.6g
ナトリウム		1728mg	1731mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1817mg	1820mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
カリウム		1699mg	1882mg	カリウム	1810mg	1993mg	カリウム	1695mg	1878mg	カリウム	1453mg	1636mg	カリウム	1728mg	1911mg
リン		428mg	623mg	リン	433mg	628mg	リン	424mg	619mg	リン	420mg	615mg	リン	377mg	572mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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(たんぱく60g管理食)

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)				
朝食	★ごはん180g 野菜とがんもの煮物 野菜の卵白煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 鶏とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら				
	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	237kcal	527kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.2g	6.9g	
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	13.8g	76.7g	
	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	577mg	578mg	
	カリウム	462mg	534mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	391mg	463mg	
	リン	138mg	215mg	リン	170mg	247mg	リン	141mg	218mg	リン	171mg	248mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g さわら白醤油焼 オクラ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ		★ごはん180g 白身の天ぷら ふわふわおろしソース 牛ごぼうの生姜煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 ビーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ				
	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	257kcal	547kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	831mg	832mg	
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	680mg	752mg	
	リン	179mg	256mg	リン	156mg	233mg	リン	197mg	274mg	リン	207mg	284mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎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				
	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 洋風肉じゃが煮 か فراーのピーナッツ味噌和え				
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	
	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g	
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	12.5g	14.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	21.0g	21.7g	
	炭水化物	10.7g	73.6g	炭水化物	35.1g	98.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	648mg	649mg	
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	661mg	733mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	495mg	567mg	
	リン	100mg	177mg	リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg	リン	209mg	286mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	871kcal	1741kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	47.1g	49.2g	
	炭水化物	46.5g	235.2g	炭水化物	75.8g	264.5g	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	58.9g	247.6g	
	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1566mg	1782mg	
	リン	417mg	648mg	リン	521mg	752mg	リン	559mg	790mg	リン	587mg	818mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal
たんぱく質		42.7g	57.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
脂質		48.2g	50.3g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	47.3g	49.4g	
炭水化物		77.4g	266.1g	炭水化物	98.8g	287.5g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	89.8g	278.5g	
ナトリウム		2021mg	2024mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	
カリウム		1596mg	1812mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1686mg	1902mg	
リン		431mg	662mg	リン	533mg	764mg	リン	570mg	801mg	リン	601mg	832mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal
		たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	47.3g	49.4g	
	炭水化物	77.4g	266.1g	炭水化物	98.8g	287.5g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	89.8g	278.5g	
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	
	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1686mg	1902mg	
	リン	431mg	662mg	リン	533mg	764mg	リン	570mg	801mg	リン	601mg	832mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	

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 (やわらか普通食)

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜とミンチの中華炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ゴロゴロポターージュ 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 白菜のスープ煮 マッシュポテト ★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	152kcal	422kcal	145kcal	423kcal	153kcal	429kcal	171kcal	438kcal	192kcal	459kcal	エネルギー
	蛋白質	9.3g	15.1g	6.4g	12.4g	5.7g	12.1g	9.5g	15.4g	5.4g	11.0g	蛋白質
	脂質	7.6g	8.5g	7.8g	8.7g	9.9g	11.6g	7.3g	8.2g	13.1g	14.0g	脂質
	炭水化物	12.4g	69.4g	12.3g	71.1g	11.0g	67.2g	16.7g	73.4g	13.9g	70.2g	炭水化物
	ナトリウム	648mg	1093mg	696mg	1142mg	393mg	838mg	522mg	968mg	527mg	978mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	1.0g	2.1g	1.3g	2.5g	1.3g	2.5g	塩分
昼 食	★やわらかごはん180g 大根と肉団子の煮物 春雨の五目炒め 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★豆ごはん サワラの磯辺焼 きのこソテー さつま芋と豚肉の揚煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 春雨としめじの炒め物 竹輪と菜の花の煮物 ★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	192kcal	465kcal	219kcal	544kcal	354kcal	620kcal	240kcal	514kcal	225kcal	495kcal	エネルギー
	蛋白質	9.5g	15.5g	15.8g	23.3g	11.6g	17.2g	14.5g	20.8g	12.7g	18.5g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.4g	9.2g	10.3g	22.8g	23.7g	11.1g	12.1g	10.3g	11.2g	脂質
	炭水化物	25.2g	82.3g	18.5g	86.5g	26.9g	83.0g	20.9g	78.2g	20.8g	77.8g	炭水化物
	ナトリウム	1133mg	1579mg	729mg	1732mg	1176mg	1628mg	804mg	1253mg	683mg	1155mg	ナトリウム
	塩分	2.9g	4.0g	1.9g	4.4g	3.0g	4.1g	2.0g	3.2g	1.7g	2.9g	塩分
夕 食	★やわらかごはん180g 赤魚の甘辛タレ 菜の花のソテー 里芋のかに風あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て スナッパえんどう ベーコンと野菜のソテー 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g つくねの照り焼き オクラ ふきと人参の甘露煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ マカロニトマト炒め ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ★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	213kcal	480kcal	329kcal	604kcal	176kcal	448kcal	293kcal	571kcal	361kcal	627kcal	エネルギー
	蛋白質	13.8g	19.5g	12.9g	19.6g	10.7g	16.8g	10.5g	16.5g	13.2g	19.0g	蛋白質
	脂質	9.0g	9.9g	19.5g	21.1g	4.3g	5.3g	20.0g	20.9g	21.9g	22.8g	脂質
	炭水化物	19.9g	76.3g	23.4g	79.4g	23.7g	80.6g	12.0g	70.9g	27.4g	83.8g	炭水化物
	ナトリウム	753mg	1225mg	624mg	1069mg	748mg	1242mg	858mg	1304mg	789mg	1235mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.9g	3.2g	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	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	557kcal	1367kcal	693kcal	1571kcal	683kcal	1497kcal	704kcal	1523kcal	778kcal	1581kcal	エネルギー
	蛋白質	32.6g	50.1g	35.1g	55.3g	28.0g	46.1g	34.5g	52.7g	31.3g	48.5g	蛋白質
	脂質	23.0g	25.8g	36.5g	40.1g	37.0g	40.6g	38.4g	41.2g	45.3g	48.0g	脂質
	炭水化物	57.5g	228.0g	54.2g	237.0g	61.6g	230.8g	49.6g	222.5g	62.1g	231.8g	炭水化物
	ナトリウム	2534mg	3897mg	2049mg	3943mg	2317mg	3708mg	2184mg	3525mg	1999mg	3368mg	ナトリウム
	塩分	6.4g	9.9g	5.2g	10.0g	5.9g	9.4g	5.6g	9.0g	5.1g	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8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜とミンチの中華炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ゴロゴロポターージュ 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 白菜のスープ煮 マッシュポテト ★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	152kcal	310kcal	145kcal	303kcal	153kcal	311kcal	171kcal	329kcal	192kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	9.3g	13.0g	6.4g	10.1g	5.7g	9.4g	9.5g	13.2g	5.4g	9.1g	蛋白質
	脂質	7.6g	8.3g	7.8g	8.5g	9.9g	10.6g	7.3g	8.0g	13.1g	13.8g	脂質
	炭水化物	12.4g	45.1g	12.3g	45.0g	11.0g	43.7g	16.7g	49.4g	13.9g	46.6g	炭水化物
ナトリウム	648mg	1099mg	696mg	1147mg	393mg	844mg	522mg	973mg	527mg	978mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	1.0g	2.1g	1.3g	2.5g	1.3g	2.5g	塩分	
昼 食	★全粥240g 大根と肉団子の煮物 春雨の五目炒め 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 きのこソテー さつま芋と豚肉の揚煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g マイルドカレーのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー 春雨としめじの炒め物 竹輪と菜の花の煮物 ★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	192kcal	350kcal	219kcal	377kcal	354kcal	512kcal	240kcal	398kcal	225kcal	383kcal	エネルギー
	蛋白質	9.5g	13.2g	15.8g	19.5g	11.6g	15.3g	14.5g	18.2g	12.7g	16.4g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.1g	9.2g	9.9g	22.8g	23.5g	11.1g	11.8g	10.3g	11.0g	脂質
	炭水化物	25.2g	57.9g	18.5g	51.2g	26.9g	59.6g	20.9g	53.6g	20.8g	53.5g	炭水化物
ナトリウム	1133mg	1584mg	729mg	1180mg	1176mg	1627mg	804mg	1255mg	683mg	1134mg	ナトリウム	
塩分	2.9g	4.0g	1.9g	3.0g	3.0g	4.1g	2.0g	3.2g	1.7g	2.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g 赤魚の甘辛タレ 菜の花のソテー 里芋のかに風あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て スナッパえんどう ベーコンと野菜のソテー 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g つくねの照り焼き オクラ ふきと人参の甘露煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ マカロニトマト炒め ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ★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	213kcal	371kcal	329kcal	487kcal	176kcal	334kcal	293kcal	451kcal	361kcal	519kcal	エネルギー
	蛋白質	13.8g	17.5g	12.9g	16.6g	10.7g	14.4g	10.5g	14.2g	13.2g	16.9g	蛋白質
	脂質	9.0g	9.7g	19.5g	20.2g	4.3g	5.0g	20.0g	20.7g	21.9g	22.6g	脂質
	炭水化物	19.9g	52.6g	23.4g	56.1g	23.7g	56.4g	12.0g	44.7g	27.4g	60.1g	炭水化物
ナトリウム	753mg	1204mg	624mg	1075mg	748mg	1199mg	858mg	1309mg	789mg	1240mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	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	557kcal	1031kcal	693kcal	1167kcal	683kcal	1157kcal	704kcal	1178kcal	778kcal	1252kcal	エネルギー
	蛋白質	32.6g	43.7g	35.1g	46.2g	28.0g	39.1g	34.5g	45.6g	31.3g	42.4g	蛋白質
	脂質	23.0g	25.1g	36.5g	38.6g	37.0g	39.1g	38.4g	40.5g	45.3g	47.4g	脂質
	炭水化物	57.5g	155.6g	54.2g	152.3g	61.6g	159.7g	49.6g	147.7g	62.1g	160.2g	炭水化物
	ナトリウム	2534mg	3887mg	2049mg	3402mg	2317mg	3670mg	2184mg	3537mg	1999mg	3352mg	ナトリウム
塩分	6.4g	9.9g	5.2g	8.7g	5.9g	9.3g	5.6g	9.0g	5.1g	8.5g	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8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)			
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★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
食	エネルギー	104kcal	278kcal	70kcal	244kcal	99kcal	273kcal	82kcal	256kcal	124kcal	298kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	1.7g	5.5g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	脂質
	炭水化物	11.1g	49.4g	9.4g	47.7g	11.8g	50.1g	11.5g	49.8g	16.8g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	571mg	1098mg	520mg	1047mg	530mg	1057mg	455mg	982mg	465mg	992mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.8g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	1.2g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★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
食	エネルギー	160kcal	334kcal	153kcal	327kcal	223kcal	397kcal	210kcal	384kcal	158kcal	332kcal	エネルギー
	蛋白質	7.7g	11.5g	4.9g	8.7g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	8.6g	12.4g	蛋白質
	脂質	6.6g	7.3g	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	6.2g	6.9g	脂質
	炭水化物	17.8g	56.1g	17.2g	55.5g	18.8g	57.1g	18.2g	56.5g	16.2g	54.5g	炭水化物
	ナトリウム	835mg	1362mg	717mg	1244mg	824mg	1351mg	778mg	1305mg	843mg	1370mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.5g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★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
食	エネルギー	143kcal	317kcal	225kcal	399kcal	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	177kcal	351kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	9.0g	5.3g	9.1g	5.0g	8.8g	6.8g	10.6g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	14.9g	15.6g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	14.6g	52.9g	17.0g	55.3g	18.7g	57.0g	16.0g	54.3g	18.2g	56.5g	炭水化物
	ナトリウム	665mg	1192mg	808mg	1335mg	896mg	1423mg	811mg	1338mg	829mg	1356mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.0g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	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	407kcal	929kcal	448kcal	970kcal	504kcal	1026kcal	433kcal	955kcal	459kcal	981kcal	エネルギー
	蛋白質	18.1g	29.5g	13.3g	24.7g	17.7g	29.1g	16.8g	28.2g	19.9g	31.3g	蛋白質
	脂質	17.8g	19.9g	24.1g	26.2g	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	18.5g	20.6g	脂質
	炭水化物	43.5g	158.4g	43.6g	158.5g	49.3g	164.2g	45.7g	160.6g	51.2g	166.1g	炭水化物
	ナトリウム	2071mg	3652mg	2045mg	3626mg	2250mg	3831mg	2044mg	3625mg	2137mg	3718mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.7g	9.7g	5.2g	9.2g	5.4g	9.5g	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