

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ピーマンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め スーベキャベツ ★味噌汁(巻麩・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	153kcal	415kcal	エネルギー	164kcal	437kcal	エネルギー	175kcal	431kcal	エネルギー	142kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	426kcal
	たんぱく質	12.7g	18.2g	たんぱく質	12.0g	18.2g	たんぱく質	11.1g	16.3g	たんぱく質	9.7g	15.2g	たんぱく質	11.4g	17.0g
	脂質	4.9g	6.0g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	5.8g	6.9g	脂質	8.5g	9.4g
炭水化物	15.1g	70.2g	炭水化物	13.6g	69.4g	炭水化物	16.0g	70.8g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	10.2g	66.0g	
ナトリウム	634mg	896mg	ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	603mg	798mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	653mg	880mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g プリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 きのこソテー 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し スナッフえんどう 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき)		
		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	506kcal	エネルギー	233kcal	493kcal	エネルギー	252kcal	515kcal	エネルギー	223kcal	482kcal	エネルギー	276kcal	532kcal
	たんぱく質	18.0g	23.1g	たんぱく質	13.1g	18.4g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	17.7g	22.9g	たんぱく質	17.4g	22.4g
	脂質	12.4g	13.0g	脂質	13.5g	14.8g	脂質	15.7g	16.8g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	14.2g	15.0g
炭水化物	16.2g	70.7g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	12.7g	67.9g	炭水化物	10.5g	64.7g	炭水化物	15.7g	70.4g	
ナトリウム	665mg	812mg	ナトリウム	789mg	954mg	ナトリウム	702mg	931mg	ナトリウム	781mg	994mg	ナトリウム	665mg	898mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		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
夕食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ポイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)			★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鯖のおろしボン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 野菜のごま和え ★味噌汁(えのき・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	237kcal	499kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	エネルギー	224kcal	480kcal
	たんぱく質	13.8g	19.3g	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	14.0g	19.5g	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	17.7g	22.9g
	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	10.6g	11.4g
炭水化物	13.4g	68.9g	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	23.9g	79.4g	炭水化物	18.8g	74.0g	炭水化物	16.1g	70.8g	
ナトリウム	586mg	861mg	ナトリウム	679mg	907mg	ナトリウム	917mg	1144mg	ナトリウム	578mg	804mg	ナトリウム	950mg	1178mg	
食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.4g	3.0g	
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	642kcal	1420kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal	エネルギー	653kcal	1434kcal	エネルギー	626kcal	1405kcal	エネルギー	664kcal	1438kcal
	たんぱく質	44.5g	60.6g	たんぱく質	42.5g	59.0g	たんぱく質	39.9g	56.2g	たんぱく質	39.8g	55.7g	たんぱく質	46.5g	62.3g
	脂質	31.3g	33.9g	脂質	30.0g	33.8g	脂質	32.2g	34.9g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	33.3g	35.8g
	炭水化物	44.7g	209.8g	炭水化物	46.4g	211.8g	炭水化物	52.6g	218.1g	炭水化物	42.2g	206.8g	炭水化物	42.0g	207.2g
ナトリウム	1885mg	2569mg	ナトリウム	2141mg	2761mg	ナトリウム	2222mg	2873mg	ナトリウム	2019mg	2686mg	ナトリウム	2268mg	2956mg	
食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.5g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1627kcal	エネルギー	826kcal	1616kcal	エネルギー	852kcal	1633kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	861kcal	1635kcal
	たんぱく質	50.6g	66.7g	たんぱく質	49.9g	66.4g	たんぱく質	47.8g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	54.2g	70.0g
	脂質	38.4g	41.0g	脂質	37.0g	40.8g	脂質	39.2g	41.9g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	40.3g	42.8g
	炭水化物	76.6g	241.7g	炭水化物	75.3g	240.7g	炭水化物	80.8g	246.3g	炭水化物	71.1g	235.7g	炭水化物	69.8g	235.0g
	ナトリウム	1959mg	2643mg	ナトリウム	2218mg	2838mg	ナトリウム	2298mg	2949mg	ナトリウム	2096mg	2763mg	ナトリウム	2344mg	3032mg
食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	6.0g	7.7g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め スープキャベツ		
		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	153kcal	346kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	4.9g	5.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	10.2g	52.1g	
ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	653mg	654mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g プリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 きのこソテー 若竹煮 菜の花のおひたし			★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し スナッフえんどう 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ		
		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	252kcal	445kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	276kcal	469kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	
ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	665mg	666mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ポイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢			★ごはん120g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え			★ごはん120g 鯖のおろしボン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆			★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 野菜のごま和え		
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	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	16.1g	58.0g
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	950mg	951mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal
	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.3g	34.8g
	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	42.0g	167.7g
	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2268mg	2271mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	861kcal	1440kcal
	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	54.2g	64.1g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	69.8g	195.5g
	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2344mg	2347mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

※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22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g オムレツ クリームソース ふきと人参の甘露煮 青菜のわさび和え			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 じゃが芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		
		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	233kcal	476kcal	265kcal	508kcal	270kcal	513kcal	274kcal	517kcal	266kcal	509kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	7.4g	11.5g	6.3g	10.4g	5.4g	9.5g	4.2g	8.3g	
	脂質	16.8g	17.4g	21.4g	22.0g	17.3g	17.9g	17.4g	18.0g	15.2g	15.8g	
炭水化物	15.6g	68.4g	11.6g	64.4g	23.1g	75.9g	23.4g	76.2g	27.9g	80.7g		
ナトリウム	584mg	585mg	690mg	691mg	566mg	567mg	474mg	475mg	535mg	536mg		
カリウム	327mg	388mg	317mg	378mg	574mg	635mg	588mg	649mg	431mg	492mg		
リン	78mg	143mg	122mg	187mg	108mg	173mg	71mg	136mg	76mg	141mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 インゲンとえのきの炒め物 小倉金時			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ビーフンの炒め物 レモンかぼちゃ			★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ		
		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	363kcal	606kcal	364kcal	607kcal	342kcal	585kcal	392kcal	635kcal	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	10.9g	15.0g	10.8g	14.9g	10.1g	14.2g	13.2g	17.3g	
	脂質	20.6g	21.2g	21.1g	21.7g	17.8g	18.4g	22.4g	23.0g	24.9g	25.5g	
炭水化物	33.4g	86.2g	32.9g	85.7g	33.7g	86.5g	37.5g	90.3g	20.8g	73.6g		
ナトリウム	768mg	769mg	553mg	554mg	662mg	663mg	547mg	548mg	753mg	754mg		
カリウム	627mg	688mg	691mg	752mg	518mg	579mg	582mg	643mg	499mg	560mg		
リン	186mg	251mg	165mg	230mg	140mg	205mg	141mg	206mg	204mg	269mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g		
間食	◎バナナ(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ じゃが芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリネサラダ		
		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	368kcal	611kcal	357kcal	600kcal	368kcal	611kcal	336kcal	579kcal	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g	10.5g	14.6g	9.5g	13.6g	12.0g	16.1g	9.4g	13.5g	
	脂質	21.2g	21.8g	19.5g	20.1g	25.3g	25.9g	21.3g	21.9g	20.1g	20.7g	
炭水化物	31.3g	84.1g	32.1g	84.9g	24.2g	77.0g	23.2g	76.0g	29.1g	81.9g		
ナトリウム	426mg	427mg	605mg	606mg	642mg	643mg	546mg	547mg	756mg	757mg		
カリウム	650mg	711mg	495mg	556mg	399mg	460mg	479mg	540mg	438mg	499mg		
リン	143mg	208mg	141mg	206mg	160mg	225mg	117mg	182mg	120mg	185mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	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	964kcal	1693kcal	986kcal	1715kcal	980kcal	1709kcal	1002kcal	1731kcal	962kcal	1691kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	28.8g	41.1g	26.6g	38.9g	27.5g	39.8g	26.8g	39.1g	
	脂質	58.6g	60.4g	62.0g	63.8g	60.4g	62.2g	61.1g	62.9g	60.2g	62.0g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	76.6g	235.0g	81.0g	239.4g	84.1g	242.5g	77.8g	236.2g	
ナトリウム	1778mg	1781mg	1848mg	1851mg	1870mg	1873mg	1567mg	1570mg	2044mg	2047mg		
カリウム	1604mg	1787mg	1503mg	1686mg	1491mg	1674mg	1649mg	1832mg	1368mg	1551mg		
リン	407mg	602mg	428mg	623mg	408mg	603mg	329mg	524mg	400mg	595mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	4.0g	4.0g	5.2g	5.2g		
合計(間食込)		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1027kcal	1756kcal	1050kcal	1779kcal	1028kcal	1757kcal	1066kcal	1795kcal	1025kcal	1754kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	29.2g	41.5g	27.0g	39.3g	27.9g	40.2g	27.1g	39.4g	
	脂質	58.7g	60.5g	62.1g	63.9g	60.5g	62.3g	61.2g	63.0g	60.3g	62.1g	
	炭水化物	95.5g	253.9g	92.1g	250.5g	92.5g	250.9g	99.6g	258.0g	93.0g	251.4g	
ナトリウム	1779mg	1782mg	1851mg	1854mg	1873mg	1876mg	1570mg	1573mg	2045mg	2048mg		
カリウム	1694mg	1877mg	1563mg	1746mg	1547mg	1730mg	1709mg	1892mg	1458mg	1641mg		
リン	412mg	607mg	435mg	630mg	414mg	609mg	336mg	531mg	405mg	600mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	4.0g	4.0g	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22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 野菜のごま和え			★ごはん180g 小井寺煮 三車麩煮 ひじきの五目煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮			★ごはん180g 厚焼玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 三色煮豆			★ごはん180g 炒り豆腐 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 四色なます		
		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	194kcal	484kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	553mg	554mg
	カリウム	406mg	478mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	348mg	420mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	404mg	476mg
	リン	167mg	244mg	リン	165mg	242mg	リン	172mg	249mg	リン	164mg	241mg	リン	122mg	199mg
	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	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g ブリの塩焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん180g 鯖のみぞれ煮 キノサヤ 里芋のそぼろ煮 菜の花のごま味噌和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッパえんどう 大豆の洋風五目煮 マカロニとパブリカのサラダ		
		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	293kcal	583kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	18.3g	23.2g
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	8.9g	71.8g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	539mg	540mg
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	569mg	641mg
	リン	131mg	208mg	リン	166mg	243mg	リン	213mg	290mg	リン	103mg	180mg	リン	234mg	311mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎バナナアップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナアップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g タンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー 揚ナスの煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ウイナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん180g キーマカレーのルー 野菜のバジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ		
		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	274kcal	564kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	349kcal	639kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	20.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	31.5g	94.4g
	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	761mg	762mg
	カリウム	575mg	647mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	677mg	749mg
	リン	164mg	241mg	リン	210mg	287mg	リン	143mg	220mg	リン	249mg	326mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	761kcal	1631kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	40.9g	43.0g
	炭水化物	38.1g	226.8g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	66.1g	254.8g
	ナトリウム	1573mg	1576mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1853mg	1856mg
	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1650mg	1866mg
	リン	462mg	693mg	リン	541mg	772mg	リン	528mg	759mg	リン	516mg	747mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	936kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質		49.9g	52.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g
炭水化物		68.6g	257.3g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	80.3g	269.0g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	97.0g	285.7g
ナトリウム		1575mg	1578mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1859mg	1862mg
カリウム		1701mg	1917mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1770mg	1986mg
リン		473mg	704mg	リン	555mg	786mg	リン	540mg	771mg	リン	527mg	758mg	リン	537mg	768mg
食塩相当量		4.0g	4.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

## 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22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 五色きんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 荒挽きウインナー インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏じゃが煮 コーンと挽肉の炒め物 若芽の明太和え ★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
食	エネルギー	185kcal	457kcal	107kcal	375kcal	204kcal	476kcal	191kcal	458kcal	141kcal	413kcal	エネルギー
	蛋白質	13.2g	18.7g	5.0g	10.9g	5.4g	11.5g	4.9g	10.7g	9.2g	15.3g	蛋白質
	脂質	9.2g	10.1g	5.3g	6.2g	13.4g	14.4g	13.1g	14.0g	4.9g	5.9g	脂質
	炭水化物	12.3g	70.1g	11.1g	67.5g	15.7g	72.6g	13.2g	69.8g	16.9g	73.8g	炭水化物
	ナトリウム	706mg	1080mg	478mg	928mg	456mg	950mg	346mg	791mg	707mg	1152mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	2.7g	1.2g	2.4g	1.2g	2.4g	0.9g	2.0g	1.8g	2.9g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 肉カボチャ 厚揚げとふきの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★かやくごはん 白身魚の和風あん スナッパえんどう 野菜のおろし煮 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 大根とベーコンの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 炒り豆腐 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 オクラ 菜の花のツナ炒め かぼちゃのオリーブサラダ ★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
食	エネルギー	302kcal	568kcal	242kcal	520kcal	220kcal	485kcal	316kcal	588kcal	228kcal	494kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	14.2g	14.6g	21.6g	10.4g	15.9g	15.5g	21.5g	15.1g	20.8g	蛋白質
	脂質	16.2g	17.1g	5.6g	7.0g	11.9g	12.8g	17.6g	18.6g	11.0g	11.9g	脂質
	炭水化物	30.2g	86.3g	32.9g	90.0g	19.2g	75.5g	20.2g	77.1g	18.7g	74.8g	炭水化物
	ナトリウム	990mg	1436mg	563mg	1601mg	892mg	1267mg	1167mg	1619mg	743mg	1237mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.7g	1.4g	4.1g	2.3g	3.2g	3.0g	4.1g	1.9g	3.1g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 車麩の野菜あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンドリーチキン オクラのペペロンチーノ ジャーマンポテト マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 菜の花のソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子の照煮 大豆とごぼうの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー 竹の子と春雨の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★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
食	エネルギー	213kcal	490kcal	325kcal	590kcal	185kcal	460kcal	224kcal	505kcal	252kcal	522kcal	エネルギー
	蛋白質	15.4g	21.6g	11.4g	17.1g	15.3g	21.9g	13.8g	20.3g	12.0g	17.9g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.8g	21.8g	22.7g	9.8g	11.4g	9.5g	11.2g	14.3g	15.2g	脂質
	炭水化物	15.2g	73.2g	20.0g	76.1g	9.3g	65.1g	22.3g	79.5g	18.7g	75.9g	炭水化物
	ナトリウム	834mg	1280mg	528mg	979mg	606mg	1078mg	808mg	1253mg	726mg	1171mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.3g	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	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	700kcal	1515kcal	674kcal	1485kcal	609kcal	1421kcal	731kcal	1551kcal	621kcal	1429kcal	エネルギー
	蛋白質	37.1g	54.5g	31.0g	49.6g	31.1g	49.3g	34.2g	52.5g	36.3g	54.0g	蛋白質
	脂質	35.2g	38.0g	32.7g	35.9g	35.1g	38.6g	40.2g	43.8g	30.2g	33.0g	脂質
	炭水化物	57.7g	229.6g	64.0g	233.6g	44.2g	213.2g	55.7g	226.4g	54.3g	224.5g	炭水化物
	ナトリウム	2530mg	3796mg	1569mg	3508mg	1954mg	3295mg	2321mg	3663mg	2176mg	3560mg	ナトリウム
塩分	6.4g	9.7g	4.0g	8.9g	5.0g	8.4g	5.9g	9.3g	5.5g	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る事が出来ます。

# 週間献立表 (刻み食)

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 五色きんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 荒挽きウインナー インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 鶏じゃが煮 コーンと挽肉の炒め物 若芽の明太和え ★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	185kcal	343kcal	107kcal	265kcal	204kcal	362kcal	191kcal	349kcal	141kcal	299kcal	エネルギー
	蛋白質	13.2g	16.9g	5.0g	8.7g	5.4g	9.1g	4.9g	8.6g	9.2g	12.9g	蛋白質
	脂質	9.2g	9.9g	5.3g	6.0g	13.4g	14.1g	13.1g	13.8g	4.9g	5.6g	脂質
	炭水化物	12.3g	45.0g	11.1g	43.8g	15.7g	48.4g	13.2g	45.9g	16.9g	49.6g	炭水化物
ナトリウム	706mg	1157mg	478mg	929mg	456mg	907mg	346mg	797mg	707mg	1158mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.9g	1.2g	2.4g	1.2g	2.3g	0.9g	2.0g	1.8g	2.9g	塩分	
昼 食	★全粥240g 肉カボチャ 厚揚げとふきの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の和風あん スナッパえんどう 野菜のおろし煮 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 大根とベーコンの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 炒り豆腐 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 オクラ 菜の花のツナ炒め かぼちのオリーブサラダ ★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	302kcal	460kcal	242kcal	400kcal	220kcal	378kcal	316kcal	474kcal	228kcal	386kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.2g	14.6g	18.3g	10.4g	14.1g	15.5g	19.2g	15.1g	18.8g	蛋白質
	脂質	16.2g	16.9g	5.6g	6.3g	11.9g	12.6g	17.6g	18.3g	11.0g	11.7g	脂質
	炭水化物	30.2g	62.9g	32.9g	65.6g	19.2g	51.9g	20.2g	52.9g	18.7g	51.4g	炭水化物
ナトリウム	990mg	1441mg	563mg	1014mg	892mg	1343mg	1167mg	1618mg	743mg	1194mg	ナトリウム	
塩分	2.5g	3.7g	1.4g	2.6g	2.3g	3.4g	3.0g	4.1g	1.9g	3.0g	塩分	
夕 食	★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 車麩の野菜あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★全粥240g タンダリーチキン オクラのペペロンチーノ ジャーマンポテト マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 菜の花のソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子の照煮 大豆とごぼうの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー 竹の子と春雨の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★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	325kcal	483kcal	185kcal	343kcal	224kcal	382kcal	252kcal	410kcal	エネルギー
	蛋白質	15.4g	19.1g	11.4g	15.1g	15.3g	19.0g	13.8g	17.5g	12.0g	15.7g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.5g	21.8g	22.5g	9.8g	10.5g	9.5g	10.2g	14.3g	15.0g	脂質
	炭水化物	15.2g	47.9g	20.0g	52.7g	9.3g	42.0g	22.3g	55.0g	18.7g	51.4g	炭水化物
ナトリウム	834mg	1285mg	528mg	979mg	606mg	1057mg	808mg	1259mg	726mg	1177mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.3g	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	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	700kcal	1174kcal	674kcal	1148kcal	609kcal	1083kcal	731kcal	1205kcal	621kcal	1095kcal	エネルギー
	蛋白質	37.1g	48.2g	31.0g	42.1g	31.1g	42.2g	34.2g	45.3g	36.3g	47.4g	蛋白質
	脂質	35.2g	37.3g	32.7g	34.8g	35.1g	37.2g	40.2g	42.3g	30.2g	32.3g	脂質
	炭水化物	57.7g	155.8g	64.0g	162.1g	44.2g	142.3g	55.7g	153.8g	54.3g	152.4g	炭水化物
	ナトリウム	2530mg	3883mg	1569mg	2922mg	1954mg	3307mg	2321mg	3674mg	2176mg	3529mg	ナトリウム
塩分	6.4g	9.9g	4.0g	7.4g	5.0g	8.4g	5.9g	9.3g	5.5g	9.0g	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22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★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
食	エネルギー	124kcal	298kcal	86kcal	260kcal	97kcal	271kcal	104kcal	278kcal	129kcal	303kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	2.9g	6.7g	3.4g	7.2g	蛋白質
	脂質	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.1g	4.8g	4.5g	5.2g	5.8g	6.5g	脂質
	炭水化物	10.0g	48.3g	12.3g	50.6g	12.3g	50.6g	13.0g	51.3g	16.1g	54.4g	炭水化物
	ナトリウム	506mg	1033mg	551mg	1078mg	545mg	1072mg	434mg	961mg	546mg	1073mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油場と菜の花の煮物 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
食	エネルギー	145kcal	319kcal	210kcal	384kcal	164kcal	338kcal	194kcal	368kcal	192kcal	366kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.5g	12.3g	7.8g	11.6g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	9.6g	10.3g	9.3g	10.0g	脂質
	炭水化物	19.2g	57.5g	18.6g	56.9g	17.2g	55.5g	17.5g	55.8g	19.9g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	821mg	1348mg	828mg	1355mg	933mg	1460mg	737mg	1264mg	917mg	1444mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	1.9g	3.2g	2.3g	3.7g	塩分
夕	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 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
食	エネルギー	164kcal	338kcal	206kcal	380kcal	283kcal	457kcal	184kcal	358kcal	178kcal	352kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	10.0g	9.0g	12.8g	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	6.8g	10.6g	蛋白質
	脂質	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	20.3g	21.0g	9.8g	10.5g	10.1g	10.8g	脂質
	炭水化物	19.6g	57.9g	23.3g	61.6g	19.8g	58.1g	17.9g	56.2g	15.0g	53.3g	炭水化物
	ナトリウム	828mg	1355mg	617mg	1144mg	823mg	1350mg	868mg	1395mg	748mg	1275mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	1.6g	2.9g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.9g	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	433kcal	955kcal	502kcal	1024kcal	544kcal	1066kcal	482kcal	1004kcal	499kcal	1021kcal	エネルギー
	蛋白質	13.4g	24.8g	17.2g	28.6g	16.4g	27.8g	17.9g	29.3g	18.0g	29.4g	蛋白質
	脂質	20.7g	22.8g	24.0g	26.1g	31.0g	33.1g	23.9g	26.0g	25.2g	27.3g	脂質
	炭水化物	48.8g	163.7g	54.2g	169.1g	49.3g	164.2g	48.4g	163.3g	51.0g	165.9g	炭水化物
	ナトリウム	2155mg	3736mg	1996mg	3577mg	2301mg	3882mg	2039mg	3620mg	2211mg	3792mg	ナトリウム
塩分	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	5.2g	9.2g	5.6g	9.6g	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。

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。



お皿に盛り付けて完成です

【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