



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
朝食	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	
	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	154kcal 418kcal	エネルギー	170kcal 430kcal	エネルギー	191kcal 454kcal	エネルギー	172kcal 432kcal	エネルギー	182kcal 444kcal
	たんぱく質	9.3g 14.9g	たんぱく質	10.1g 15.4g	たんぱく質	10.9g 16.4g	たんぱく質	9.4g 14.7g	たんぱく質	11.6g 17.1g
	脂質	9.4g 10.3g	脂質	6.6g 7.9g	脂質	6.0g 6.9g	脂質	7.6g 8.9g	脂質	8.8g 9.7g
炭水化物	9.5g 65.6g	炭水化物	17.8g 72.4g	炭水化物	22.9g 78.7g	炭水化物	17.8g 72.4g	炭水化物	15.0g 70.5g	
ナトリウム	591mg 819mg	ナトリウム	670mg 835mg	ナトリウム	476mg 704mg	ナトリウム	731mg 896mg	ナトリウム	618mg 893mg	
食塩相当量	1.5g 2.1g	食塩相当量	1.7g 2.1g	食塩相当量	1.2g 1.8g	食塩相当量	1.9g 2.3g	食塩相当量	1.6g 2.3g	
昼食	★ごはん150g 手作りハンバーグ ミックスソテー ケチャップ(小袋) 鶏と蓮根のピリ辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g プリの味噌焼 オクラ 大根と小松菜の煮物 ポテトチキン ★すまし汁(えのき・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	231kcal 488kcal	エネルギー	226kcal 494kcal	エネルギー	274kcal 531kcal	エネルギー	285kcal 542kcal	エネルギー	254kcal 508kcal
	たんぱく質	14.6g 19.6g	たんぱく質	21.4g 27.3g	たんぱく質	12.8g 17.9g	たんぱく質	17.0g 22.0g	たんぱく質	16.2g 21.3g
	脂質	9.3g 10.1g	脂質	9.6g 11.2g	脂質	17.1g 17.9g	脂質	16.6g 17.4g	脂質	13.6g 14.2g
炭水化物	20.8g 75.8g	炭水化物	13.0g 68.3g	炭水化物	16.1g 71.0g	炭水化物	16.3g 71.3g	炭水化物	15.1g 69.6g	
ナトリウム	874mg 1102mg	ナトリウム	704mg 931mg	ナトリウム	920mg 1146mg	ナトリウム	789mg 1017mg	ナトリウム	695mg 842mg	
食塩相当量	2.2g 2.8g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	2.3g 2.9g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.8g 2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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	
	★ごはん150g プリの味噌煮 人参グラッセ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ズッキーニのトマト炒め 生しめじのイタリアン ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプルー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	
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	258kcal 517kcal	エネルギー	230kcal 488kcal	エネルギー	195kcal 451kcal	エネルギー	195kcal 457kcal	エネルギー	215kcal 473kcal
	たんぱく質	17.0g 22.2g	たんぱく質	11.7g 16.9g	たんぱく質	17.2g 22.4g	たんぱく質	14.9g 20.4g	たんぱく質	12.6g 17.8g
	脂質	12.6g 13.9g	脂質	11.7g 12.5g	脂質	10.2g 10.9g	脂質	7.8g 8.9g	脂質	10.2g 11.0g
	炭水化物	17.9g 72.1g	炭水化物	20.2g 75.4g	炭水化物	10.0g 64.8g	炭水化物	16.7g 71.6g	炭水化物	18.2g 73.4g
ナトリウム	801mg 966mg	ナトリウム	601mg 829mg	ナトリウム	713mg 908mg	ナトリウム	532mg 807mg	ナトリウム	928mg 1156mg	
食塩相当量	2.0g 2.5g	食塩相当量	1.5g 2.1g	食塩相当量	1.8g 2.3g	食塩相当量	1.4g 2.1g	食塩相当量	2.4g 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	643kcal 1423kcal	エネルギー	626kcal 1412kcal	エネルギー	660kcal 1436kcal	エネルギー	652kcal 1431kcal	エネルギー	651kcal 1425kcal
	たんぱく質	40.9g 56.7g	たんぱく質	43.2g 59.6g	たんぱく質	40.9g 56.7g	たんぱく質	41.3g 57.1g	たんぱく質	40.4g 56.2g
	脂質	31.3g 34.3g	脂質	27.9g 31.6g	脂質	33.3g 35.7g	脂質	32.0g 35.2g	脂質	32.6g 34.9g
	炭水化物	48.2g 213.5g	炭水化物	51.0g 216.1g	炭水化物	49.0g 214.5g	炭水化物	50.8g 215.3g	炭水化物	48.3g 213.5g
ナトリウム	2266mg 2887mg	ナトリウム	1975mg 2595mg	ナトリウム	2109mg 2758mg	ナトリウム	2052mg 2720mg	ナトリウム	2241mg 2891mg	
食塩相当量	5.8g 7.3g	食塩相当量	5.0g 6.6g	食塩相当量	5.4g 7.0g	食塩相当量	5.2g 6.9g	食塩相当量	5.7g 7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal 1620kcal	エネルギー	827kcal 1613kcal	エネルギー	859kcal 1635kcal	エネルギー	859kcal 1638kcal	エネルギー	849kcal 1623kcal
	たんぱく質	48.6g 64.4g	たんぱく質	50.6g 67.0g	たんぱく質	48.8g 64.6g	たんぱく質	47.4g 63.2g	たんぱく質	47.3g 63.1g
	脂質	38.3g 41.3g	脂質	34.9g 38.6g	脂質	40.3g 42.7g	脂質	39.1g 42.3g	脂質	39.6g 41.9g
	炭水化物	76.0g 241.3g	炭水化物	79.9g 245.0g	炭水化物	77.2g 242.7g	炭水化物	82.7g 247.2g	炭水化物	77.2g 242.4g
	ナトリウム	2342mg 2963mg	ナトリウム	2052mg 2672mg	ナトリウム	2185mg 2834mg	ナトリウム	2126mg 2794mg	ナトリウム	2315mg 2965mg
食塩相当量	6.0g 7.5g	食塩相当量	5.2g 6.8g	食塩相当量	5.6g 7.2g	食塩相当量	5.4g 7.1g	食塩相当量	5.9g 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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
朝食	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 人参と春雨のサラダ		★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花ときのこの酢味噌和え	
	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	154kcal 347kcal	エネルギー	204kcal 397kcal	エネルギー	191kcal 384kcal	エネルギー	172kcal 365kcal	エネルギー	182kcal 375kcal
	たんぱく質	9.3g 12.6g	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	9.4g 12.7g	たんぱく質	11.6g 14.9g
	脂質	9.4g 9.9g	脂質	7.7g 8.2g	脂質	6.0g 6.5g	脂質	7.6g 8.1g	脂質	8.8g 9.3g
炭水化物	9.5g 51.4g	炭水化物	23.6g 65.5g	炭水化物	22.9g 64.8g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.0g 56.9g	
ナトリウム	591mg 592mg	ナトリウム	771mg 772mg	ナトリウム	476mg 477mg	ナトリウム	731mg 732mg	ナトリウム	618mg 619mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	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	
昼食	★ごはん120g 手作りハンバーグ ミックスソテー ケチャップ(小袋) 鶏と蓮根のピリ辛煮 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g プリの味噌焼 オクラ 大根と小松菜の煮物 ポテトチキン	
	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	226kcal 419kcal	エネルギー	274kcal 467kcal	エネルギー	285kcal 478kcal	エネルギー	254kcal 447kcal
	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	21.4g 24.7g	たんぱく質	12.8g 16.1g	たんぱく質	17.0g 20.3g	たんぱく質	16.2g 19.5g
	脂質	9.3g 9.8g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	17.1g 17.6g	脂質	16.6g 17.1g	脂質	13.6g 14.1g
炭水化物	20.8g 62.7g	炭水化物	13.0g 54.9g	炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	15.1g 57.0g	
ナトリウム	874mg 875mg	ナトリウム	704mg 705mg	ナトリウム	920mg 921mg	ナトリウム	789mg 790mg	ナトリウム	695mg 696mg	
食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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	
	★ごはん120g プリの味噌煮 人参グラッセ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ズッキーニのトマト炒め 生しめじのイタリアン		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプルー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	
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	258kcal 451kcal	エネルギー	230kcal 423kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	215kcal 408kcal
	たんぱく質	17.0g 20.3g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	17.2g 20.5g	たんぱく質	14.9g 18.2g	たんぱく質	12.6g 15.9g
	脂質	12.6g 13.1g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	7.8g 8.3g	脂質	10.2g 10.7g
	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	20.2g 62.1g	炭水化物	10.0g 51.9g	炭水化物	16.7g 58.6g	炭水化物	18.2g 60.1g
ナトリウム	801mg 802mg	ナトリウム	601mg 602mg	ナトリウム	713mg 714mg	ナトリウム	532mg 533mg	ナトリウム	928mg 929mg	
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.4g 2.4g	
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	643kcal 1222kcal	エネルギー	660kcal 1239kcal	エネルギー	660kcal 1239kcal	エネルギー	652kcal 1231kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal
	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	42.9g 52.8g	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	41.3g 51.2g	たんぱく質	40.4g 50.3g
	脂質	31.3g 32.8g	脂質	29.0g 30.5g	脂質	33.3g 34.8g	脂質	32.0g 33.5g	脂質	32.6g 34.1g
	炭水化物	48.2g 173.9g	炭水化物	56.8g 182.5g	炭水化物	49.0g 174.7g	炭水化物	50.8g 176.5g	炭水化物	48.3g 174.0g
ナトリウム	2266mg 2269mg	ナトリウム	2076mg 2079mg	ナトリウム	2109mg 2112mg	ナトリウム	2052mg 2055mg	ナトリウム	2241mg 2244mg	
食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.7g 5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	861kcal 1440kcal	エネルギー	859kcal 1438kcal	エネルギー	859kcal 1438kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal
	たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	50.3g 60.2g	たんぱく質	48.8g 58.7g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	47.3g 57.2g
	脂質	38.3g 39.8g	脂質	36.0g 37.5g	脂質	40.3g 41.8g	脂質	39.1g 40.6g	脂質	39.6g 41.1g
	炭水化物	76.0g 201.7g	炭水化物	85.7g 211.4g	炭水化物	77.2g 202.9g	炭水化物	82.7g 208.4g	炭水化物	77.2g 202.9g
	ナトリウム	2342mg 2345mg	ナトリウム	2153mg 2156mg	ナトリウム	2185mg 2188mg	ナトリウム	2126mg 2129mg	ナトリウム	2315mg 2318mg
食塩相当量	6.0g 6.0g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g	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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
朝食	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 赤玉南瓜煮 きのこのきんぴら	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん ナスのごまタレ煮 大根のマヨネーズ和え	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) さつま芋のコンソメ煮 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかに風あんかけ もずくとなめこの三杯酢	★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	311kcal	554kcal	226kcal	469kcal	218kcal	461kcal	259kcal	502kcal	259kcal	502kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	7.8g	11.9g	7.1g	11.2g	8.3g	12.4g	8.3g	12.4g
	脂質	16.1g	16.7g	10.0g	10.6g	10.3g	10.9g	8.9g	9.5g	8.9g	9.5g
	炭水化物	36.6g	89.4g	26.2g	79.0g	25.0g	77.8g	37.0g	89.8g	37.0g	89.8g
	ナトリウム	572mg	573mg	564mg	565mg	828mg	829mg	615mg	616mg	615mg	616mg
カリウム	596mg	657mg	459mg	520mg	399mg	460mg	395mg	456mg	395mg	456mg	
リン	134mg	199mg	133mg	198mg	98mg	163mg	131mg	196mg	131mg	196mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g 中華煮豚 人参シャトー ゴロゴロ野菜の塩炒め ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 野菜の味噌煮込み ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 一ロナスのオランダ煮 れんこんサラダ	★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	344kcal	587kcal	348kcal	591kcal	372kcal	615kcal	322kcal	565kcal	322kcal	565kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	9.4g	13.5g	10.1g	14.2g	9.4g	13.5g	9.4g	13.5g
	脂質	21.9g	22.5g	22.1g	22.7g	26.3g	26.9g	16.1g	16.7g	16.1g	16.7g
	炭水化物	25.6g	78.4g	28.7g	81.5g	23.0g	75.8g	36.1g	88.9g	36.1g	88.9g
	ナトリウム	551mg	552mg	646mg	647mg	399mg	400mg	761mg	762mg	761mg	762mg
カリウム	405mg	466mg	588mg	649mg	361mg	422mg	427mg	488mg	427mg	488mg	
リン	115mg	180mg	151mg	216mg	115mg	180mg	112mg	177mg	112mg	177mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.0g	1.0g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶) 15g	◎バナナ(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g					
	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 野菜サラダ 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
	エネルギー	340kcal	583kcal	414kcal	657kcal	375kcal	618kcal	411kcal	654kcal	411kcal	654kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	10.6g	14.7g	11.6g	15.7g	9.3g	13.4g	9.3g	13.4g
	脂質	23.8g	24.4g	29.2g	29.8g	20.1g	20.7g	27.1g	27.7g	27.1g	27.7g
	炭水化物	16.9g	69.7g	24.6g	77.4g	35.9g	88.7g	32.2g	85.0g	32.2g	85.0g
ナトリウム	524mg	525mg	762mg	763mg	633mg	634mg	700mg	701mg	700mg	701mg	
カリウム	388mg	449mg	555mg	616mg	375mg	436mg	491mg	552mg	491mg	552mg	
リン	150mg	215mg	134mg	199mg	154mg	219mg	146mg	211mg	146mg	211mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
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	995kcal	1724kcal	985kcal	1714kcal	988kcal	1717kcal	965kcal	1694kcal	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	28.4g	40.7g	27.8g	40.1g	28.8g	41.1g	27.0g	39.3g
	脂質	61.8g	63.6g	60.9g	62.7g	61.3g	63.1g	56.7g	58.5g	52.1g	53.9g
	炭水化物	79.1g	237.5g	78.1g	236.5g	79.5g	237.9g	83.9g	242.3g	105.3g	263.7g
	ナトリウム	1647mg	1650mg	2146mg	2149mg	1972mg	1975mg	1860mg	1863mg	2076mg	2079mg
カリウム	1389mg	1572mg	1490mg	1673mg	1602mg	1785mg	1135mg	1318mg	1313mg	1496mg	
リン	399mg	594mg	440mg	635mg	418mg	613mg	367mg	562mg	389mg	584mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	
合計	エネルギー	1043kcal	1772kcal	1048kcal	1777kcal	1036kcal	1765kcal	1029kcal	1758kcal	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	28.7g	41.0g	28.2g	40.5g	29.2g	41.5g	27.4g	39.7g
	脂質	61.9g	63.7g	61.0g	62.8g	61.4g	63.2g	56.8g	58.6g	52.2g	54.0g
	炭水化物	90.6g	249.0g	93.3g	251.7g	91.0g	249.4g	99.4g	257.8g	116.8g	275.2g
	ナトリウム	1650mg	1653mg	2147mg	2150mg	1975mg	1978mg	1863mg	1866mg	2079mg	2082mg
	カリウム	1445mg	1628mg	1580mg	1763mg	1658mg	1841mg	1195mg	1378mg	1369mg	1552mg
リン	405mg	600mg	445mg	640mg	424mg	619mg	374mg	569mg	395mg	590mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	4.7g	4.7g	5.3g	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(たんぱく60g管理食)

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)						
朝食	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め ツナあっさり煮		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひじきとちがも煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g スクランブルエッグ 野菜と大豆のカレー煮 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	219kcal	509kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	228kcal	518kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	6.6g	11.5g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	364mg	365mg
	カリウム	311mg	383mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	359mg	431mg
	リン	113mg	190mg	リン	133mg	210mg	リン	140mg	217mg	リン	169mg	246mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.9g	0.9g
昼食	★ごはん180g 手作りハンバーグ ミックスソテー ケチャップ(小袋) れんこんと鶏肉のカレー煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ		★ごはん180g 天津飯(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 南瓜サラダ		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナップえんどう スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし えびポテトサラダ						
	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	291kcal	581kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	25.3g	88.2g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	863mg	864mg
	カリウム	583mg	655mg	カリウム	564mg	636mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	321mg	393mg	カリウム	567mg	639mg
	リン	249mg	326mg	リン	239mg	316mg	リン	188mg	265mg	リン	143mg	220mg	リン	240mg	317mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ホキの青じそ焼 キヌサヤ 牛肉のきんぴら 青菜のわさび和え		★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物		★ごはん180g 鶏もも竜田揚げ スパソテー トマト味のチャンプル 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	276kcal	566kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	26.7g	89.6g
	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	896mg	897mg
	カリウム	491mg	563mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	654mg	726mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	664mg	736mg
	リン	174mg	251mg	リン	193mg	270mg	リン	78mg	155mg	リン	181mg	258mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	858kcal	1728kcal
	たんぱく質	39.4g	51.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.1g	50.2g
	炭水化物	46.5g	235.2g	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	47.7g	236.4g	炭水化物	65.6g	254.3g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
	カリウム	1385mg	1601mg	カリウム	1415mg	1631mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1248mg	1464mg	カリウム	1590mg	1806mg
	リン	536mg	767mg	リン	565mg	796mg	リン	406mg	637mg	リン	493mg	724mg	リン	485mg	716mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	954kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		49.6g	51.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	48.3g	50.4g
炭水化物		77.4g	266.1g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	88.6g	277.3g
ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
カリウム		1505mg	1721mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1703mg	1919mg
リン		550mg	781mg	リン	576mg	807mg	リン	418mg	649mg	リン	507mg	738mg	リン	497mg	728mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜のカレー煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チーズオムレツ ジャガ芋ソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザードレッシング ゴボウとベーコンのトマト炒め コーンソテー ★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	163kcal	440kcal	180kcal	452kcal	160kcal	432kcal	61kcal	331kcal	176kcal	448kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	12.2g	5.1g	11.1g	7.3g	13.4g	3.0g	8.8g	4.6g	10.7g	蛋白質
	脂質	8.8g	9.8g	10.0g	11.0g	7.0g	8.0g	2.0g	3.0g	9.3g	10.3g	脂質
	炭水化物	15.8g	73.7g	18.8g	75.6g	17.3g	74.3g	9.3g	65.9g	19.7g	76.7g	炭水化物
	ナトリウム	614mg	1059mg	646mg	1097mg	570mg	1016mg	590mg	964mg	435mg	881mg	ナトリウム
塩分	1.6g	2.7g	1.6g	2.8g	1.4g	2.6g	1.5g	2.5g	1.1g	2.2g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 切昆布としめじの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 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 ハヤシライスのルー ツナと大豆の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のきんぴら ジャガイモと椎茸の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 塩野菜炒め 金時豆煮 ★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	244kcal	521kcal	299kcal	565kcal	266kcal	533kcal	208kcal	477kcal	189kcal	478kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	18.5g	14.0g	19.7g	13.7g	19.5g	13.1g	19.0g	8.8g	15.5g	蛋白質
	脂質	14.2g	15.8g	17.0g	17.9g	11.9g	12.8g	9.9g	10.8g	3.7g	5.4g	脂質
	炭水化物	18.5g	74.7g	21.3g	77.3g	27.4g	83.8g	16.3g	73.0g	30.9g	90.0g	炭水化物
	ナトリウム	823mg	1268mg	646mg	1093mg	1007mg	1501mg	712mg	1160mg	779mg	1225mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.6g	2.8g	2.6g	3.8g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ ブロッコリー 五目豆腐煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの酒粕焼 塩枝豆 豚肉と大根の煮物 青菜のおかか和え ★すまし汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 鶏肉と野菜の中華炒め ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツとインゲンのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 オクラ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ ★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	236kcal	502kcal	269kcal	534kcal	197kcal	467kcal	284kcal	559kcal	185kcal	452kcal	エネルギー
	蛋白質	13.2g	18.9g	22.2g	27.7g	7.6g	13.4g	13.5g	20.1g	13.5g	19.2g	蛋白質
	脂質	11.7g	12.6g	11.3g	12.6g	9.6g	10.5g	16.1g	17.7g	7.2g	8.1g	脂質
	炭水化物	21.5g	77.7g	17.5g	73.0g	17.2g	74.2g	18.9g	74.7g	17.7g	74.0g	炭水化物
	ナトリウム	775mg	1221mg	767mg	1175mg	920mg	1392mg	979mg	1424mg	705mg	1198mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.0g	2.3g	3.5g	2.5g	3.6g	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	643kcal	1463kcal	748kcal	1551kcal	623kcal	1432kcal	553kcal	1367kcal	550kcal	1378kcal	エネルギー
	蛋白質	31.1g	49.6g	41.3g	58.5g	28.6g	46.3g	29.6g	47.9g	26.9g	45.4g	蛋白質
	脂質	34.7g	38.2g	38.3g	41.5g	28.5g	31.3g	28.0g	31.5g	20.2g	23.8g	脂質
	炭水化物	55.8g	226.1g	57.6g	225.9g	61.9g	232.3g	44.5g	213.6g	68.3g	240.7g	炭水化物
	ナトリウム	2212mg	3548mg	2059mg	3365mg	2497mg	3909mg	2281mg	3548mg	1919mg	3304mg	ナトリウム
	塩分	5.6g	9.0g	5.2g	8.6g	6.4g	9.9g	5.8g	9.1g	4.9g	8.3g	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の事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝 食	★全粥240g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜のカレー煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g チーズオムレツ ジャガ芋ソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング ゴボウとベーコンのトマト炒め コーンソテー ★味噌汁		栄養価	
	エネルギー	163kcal	321kcal	180kcal	338kcal	160kcal	318kcal	61kcal	219kcal	176kcal	334kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	9.7g	5.1g	8.8g	7.3g	11.0g	3.0g	6.7g	4.6g	8.3g	蛋白質
	脂質	8.8g	9.5g	10.0g	10.7g	7.0g	7.7g	2.0g	2.7g	9.3g	10.0g	脂質
	炭水化物	15.8g	48.5g	18.8g	51.5g	17.3g	50.0g	9.3g	42.0g	19.7g	52.4g	炭水化物
	ナトリウム	614mg	1065mg	646mg	1097mg	570mg	1021mg	590mg	1041mg	435mg	886mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.7g	1.6g	2.8g	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g	1.1g	2.3g	塩分
昼 食	★全粥240g 鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 切昆布としめじの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー ツナと大豆の炒め煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g プリのごま焼 人参のきんぴら ジャガイモと椎茸の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 塩野菜炒め 金時豆煮 ★味噌汁		栄養価	
	エネルギー	244kcal	402kcal	299kcal	457kcal	266kcal	424kcal	208kcal	366kcal	189kcal	347kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	15.6g	14.0g	17.7g	13.7g	17.4g	13.1g	16.8g	8.8g	12.5g	蛋白質
	脂質	14.2g	14.9g	17.0g	17.7g	11.9g	12.6g	9.9g	10.6g	3.7g	4.4g	脂質
	炭水化物	18.5g	51.2g	21.3g	54.0g	27.4g	60.1g	16.3g	49.0g	30.9g	63.6g	炭水化物
	ナトリウム	823mg	1274mg	646mg	1097mg	1007mg	1458mg	712mg	1163mg	779mg	1230mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	1.6g	2.8g	2.6g	3.7g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	塩分
夕 食	★全粥240g 煮込みハンバーグ ブロッコリー 五目豆腐煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの酒粕焼 塩枝豆 豚肉と大根の煮物 青菜のおかか和え ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 鶏肉と野菜の中華炒め ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 キャベツとインゲンのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 オクラ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		栄養価	
	エネルギー	236kcal	394kcal	269kcal	427kcal	197kcal	355kcal	284kcal	442kcal	185kcal	343kcal	エネルギー
	蛋白質	13.2g	16.9g	22.2g	25.9g	7.6g	11.3g	13.5g	17.2g	13.5g	17.2g	蛋白質
	脂質	11.7g	12.4g	11.3g	12.0g	9.6g	10.3g	16.1g	16.8g	7.2g	7.9g	脂質
	炭水化物	21.5g	54.2g	17.5g	50.2g	17.2g	49.9g	18.9g	51.6g	17.7g	50.4g	炭水化物
	ナトリウム	775mg	1226mg	767mg	1218mg	920mg	1371mg	979mg	1430mg	705mg	1156mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	2.3g	3.5g	2.5g	3.6g	1.8g	2.9g	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	643kcal	1117kcal	748kcal	1222kcal	623kcal	1097kcal	553kcal	1027kcal	550kcal	1024kcal	エネルギー
	蛋白質	31.1g	42.2g	41.3g	52.4g	28.6g	39.7g	29.6g	40.7g	26.9g	38.0g	蛋白質
	脂質	34.7g	36.8g	38.3g	40.4g	28.5g	30.6g	28.0g	30.1g	20.2g	22.3g	脂質
	炭水化物	55.8g	153.9g	57.6g	155.7g	61.9g	160.0g	44.5g	142.6g	68.3g	166.4g	炭水化物
	ナトリウム	2212mg	3565mg	2059mg	3412mg	2497mg	3850mg	2281mg	3634mg	1919mg	3272mg	ナトリウム
	塩分	5.6g	9.1g	5.2g	8.7g	6.4g	9.8g	5.8g	9.2g	4.9g	8.3g	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

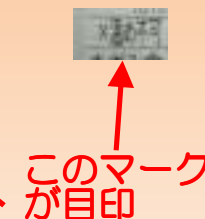


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★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	80kcal	254kcal	127kcal	301kcal	82kcal	256kcal	76kcal	250kcal	89kcal	263kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	7.0g	5.6g	9.4g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	蛋白質
	脂質	2.7g	3.4g	5.6g	6.3g	3.3g	4.0g	2.8g	3.5g	3.7g	4.4g	脂質
	炭水化物	12.3g	50.6g	11.7g	50.0g	11.5g	49.8g	10.3g	48.6g	11.4g	49.7g	炭水化物
	ナトリウム	515mg	1042mg	692mg	1219mg	526mg	1053mg	544mg	1071mg	460mg	987mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.8g	3.1g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 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	187kcal	361kcal	186kcal	360kcal	150kcal	324kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	9.3g	8.2g	12.0g	6.9g	10.7g	7.7g	11.5g	6.3g	10.1g	蛋白質
	脂質	10.0g	10.7g	9.8g	10.5g	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	脂質
	炭水化物	18.5g	56.8g	17.2g	55.5g	15.8g	54.1g	17.6g	55.9g	15.9g	54.2g	炭水化物
	ナトリウム	901mg	1428mg	891mg	1418mg	718mg	1245mg	824mg	1351mg	774mg	1301mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 焼肉炒め 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★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	177kcal	351kcal	144kcal	318kcal	172kcal	346kcal	148kcal	322kcal	234kcal	408kcal	エネルギー
	蛋白質	7.3g	11.1g	6.8g	10.6g	8.0g	11.8g	3.2g	7.0g	7.7g	11.5g	蛋白質
	脂質	8.7g	9.4g	6.1g	6.8g	5.6g	6.3g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	脂質
	炭水化物	16.4g	54.7g	17.3g	55.6g	22.5g	60.8g	19.1g	57.4g	15.0g	53.3g	炭水化物
	ナトリウム	799mg	1326mg	865mg	1392mg	683mg	1210mg	784mg	1311mg	784mg	1311mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.7g	3.1g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	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	444kcal	966kcal	457kcal	979kcal	404kcal	926kcal	408kcal	930kcal	505kcal	1027kcal	エネルギー
	蛋白質	16.0g	27.4g	20.6g	32.0g	17.0g	28.4g	13.8g	25.2g	15.5g	26.9g	蛋白質
	脂質	21.4g	23.5g	21.5g	23.6g	16.0g	18.1g	18.8g	20.9g	28.8g	30.9g	脂質
	炭水化物	47.2g	162.1g	46.2g	161.1g	49.8g	164.7g	47.0g	161.9g	42.3g	157.2g	炭水化物
	ナトリウム	2215mg	3796mg	2448mg	4029mg	1927mg	3508mg	2152mg	3733mg	2018mg	3599mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.7g	6.2g	10.2g	4.9g	8.9g	5.5g	9.5g	5.1g	9.2g	塩分	

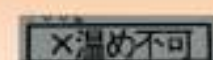
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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