

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★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	183kcal	451kcal	エネルギー	150kcal	412kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	146kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	429kcal
	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	10.8g	16.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	12.1g	17.6g	たんぱく質	11.2g	16.3g
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	4.8g	5.9g	脂質	7.7g	8.3g
	炭水化物	13.9g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.2g	炭水化物	15.5g	70.2g	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	15.6g	70.1g
ナトリウム	575mg	802mg	ナトリウム	647mg	874mg	ナトリウム	594mg	869mg	ナトリウム	641mg	903mg	ナトリウム	774mg	921mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	
昼食	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 豚肉としめじの生姜炒め イカの柚子和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g カレーの煮付 スナッパえんどう 豚肉とキャベツのごま風味炒め れんこんサラダ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ ★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	223kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	222kcal	484kcal
	たんぱく質	16.6g	21.9g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	14.6g	20.1g
	脂質	8.3g	9.6g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	5.9g	7.0g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	11.1g	12.0g
	炭水化物	21.0g	75.6g	炭水化物	11.3g	67.1g	炭水化物	25.3g	80.5g	炭水化物	21.8g	76.5g	炭水化物	14.7g	70.2g
ナトリウム	1020mg	1185mg	ナトリウム	734mg	961mg	ナトリウム	786mg	1013mg	ナトリウム	724mg	957mg	ナトリウム	666mg	941mg	
食塩相当量	2.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 枝豆とかにかまの煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		
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	501kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	273kcal	533kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	252kcal	509kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	14.6g	20.5g	たんぱく質	19.6g	24.9g	たんぱく質	13.9g	19.4g	たんぱく質	17.3g	22.3g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	15.5g	16.8g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	14.0g	14.8g
	炭水化物	24.7g	79.8g	炭水化物	22.8g	77.8g	炭水化物	13.5g	68.1g	炭水化物	10.6g	66.1g	炭水化物	13.8g	68.8g
	ナトリウム	697mg	958mg	ナトリウム	823mg	1049mg	ナトリウム	610mg	775mg	ナトリウム	709mg	936mg	ナトリウム	717mg	945mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	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	650kcal	1435kcal	エネルギー	639kcal	1429kcal	エネルギー	677kcal	1455kcal	エネルギー	646kcal	1426kcal	エネルギー	649kcal	1422kcal
	たんぱく質	39.4g	55.7g	たんぱく質	39.9g	56.9g	たんぱく質	45.0g	61.0g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	43.1g	58.7g
	脂質	28.2g	31.9g	脂質	31.1g	34.5g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	32.8g	35.1g
	炭水化物	59.6g	224.6g	炭水化物	51.8g	218.1g	炭水化物	54.3g	218.8g	炭水化物	45.7g	211.0g	炭水化物	44.1g	209.1g
	ナトリウム	2292mg	2945mg	ナトリウム	2204mg	2884mg	ナトリウム	1990mg	2657mg	ナトリウム	2074mg	2796mg	ナトリウム	2157mg	2807mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1634kcal	エネルギー	846kcal	1636kcal	エネルギー	876kcal	1654kcal	エネルギー	847kcal	1627kcal	エネルギー	856kcal	1629kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.0g	63.0g	たんぱく質	52.9g	68.9g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	49.2g	64.8g
	脂質	35.2g	38.9g	脂質	38.2g	41.6g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	40.1g	42.9g	脂質	39.9g	42.2g
	炭水化物	87.8g	252.8g	炭水化物	83.7g	250.0g	炭水化物	82.5g	247.0g	炭水化物	74.6g	239.9g	炭水化物	76.0g	241.0g
	ナトリウム	2368mg	3021mg	ナトリウム	2278mg	2958mg	ナトリウム	2066mg	2733mg	ナトリウム	2151mg	2873mg	ナトリウム	2231mg	2881mg
	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※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)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 マリネサラダ		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし		
	エネルギー	183kcal	376kcal	150kcal	343kcal	183kcal	376kcal	146kcal	339kcal	175kcal	368kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	10.8g	14.1g	9.2g	12.5g	12.1g	15.4g	11.2g	14.5g
	脂質	9.9g	10.4g	5.5g	6.0g	9.1g	9.6g	4.8g	5.3g	7.7g	8.2g
	炭水化物	13.9g	55.8g	17.7g	59.6g	15.5g	57.4g	13.3g	55.2g	15.6g	57.5g
ナトリウム	575mg	576mg	647mg	648mg	594mg	595mg	641mg	642mg	774mg	775mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 豚肉としめじの生姜炒め イカの柚子和え		★ごはん120g カレーの煮付 スナックえんどう 豚肉とキャベツのごま風味炒め れんこんサラダ		★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ		
	エネルギー	223kcal	416kcal	239kcal	432kcal	221kcal	414kcal	269kcal	462kcal	222kcal	415kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	14.5g	17.8g	16.2g	19.5g	14.2g	17.5g	14.6g	17.9g
	脂質	8.3g	8.8g	14.3g	14.8g	5.9g	6.4g	13.9g	14.4g	11.1g	11.6g
	炭水化物	21.0g	62.9g	11.3g	53.2g	25.3g	67.2g	21.8g	63.7g	14.7g	56.6g
ナトリウム	1020mg	1021mg	734mg	735mg	786mg	787mg	724mg	725mg	666mg	667mg	
食塩相当量	2.6g	2.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 枝豆とかにかまの煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		
夕食	エネルギー	244kcal	437kcal	250kcal	443kcal	273kcal	466kcal	231kcal	424kcal	252kcal	445kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	14.6g	17.9g	19.6g	22.9g	13.9g	17.2g	17.3g	20.6g
	脂質	10.0g	10.5g	11.3g	11.8g	15.5g	16.0g	14.4g	14.9g	14.0g	14.5g
	炭水化物	24.7g	66.6g	22.8g	64.7g	13.5g	55.4g	10.6g	52.5g	13.8g	55.7g
	ナトリウム	697mg	698mg	823mg	824mg	610mg	611mg	709mg	710mg	717mg	718mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	650kcal	1229kcal	639kcal	1218kcal	677kcal	1256kcal	646kcal	1225kcal	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	39.9g	49.8g	45.0g	54.9g	40.2g	50.1g	43.1g	53.0g
	脂質	28.2g	29.7g	31.1g	32.6g	30.5g	32.0g	33.1g	34.6g	32.8g	34.3g
	炭水化物	59.6g	185.3g	51.8g	177.5g	54.3g	180.0g	45.7g	171.4g	44.1g	169.8g
	ナトリウム	2292mg	2295mg	2204mg	2207mg	1990mg	1993mg	2074mg	2077mg	2157mg	2160mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	846kcal	1425kcal	876kcal	1455kcal	847kcal	1426kcal	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	46.0g	55.9g	52.9g	62.8g	47.6g	57.5g	49.2g	59.1g
	脂質	35.2g	36.7g	38.2g	39.7g	37.5g	39.0g	40.1g	41.6g	39.9g	41.4g
	炭水化物	87.8g	213.5g	83.7g	209.4g	82.5g	208.2g	74.6g	200.3g	76.0g	201.7g
	ナトリウム	2368mg	2371mg	2278mg	2281mg	2066mg	2069mg	2151mg	2154mg	2231mg	2234mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	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)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
朝食	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん150g 車麩の玉子とじ れんこんとさつま揚の煮物 マッシュサラダ		★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンブ 人参と春雨のサラダ		★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー カラフルサラダ			
	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	287kcal	530kcal	241kcal	484kcal	296kcal	539kcal	264kcal	507kcal	281kcal	524kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	6.1g	10.2g	5.4g	9.5g	8.3g	12.4g	8.9g	13.0g	
	脂質	14.3g	14.9g	13.7g	14.3g	11.9g	12.5g	11.0g	11.6g	18.3g	18.9g	
	炭水化物	34.9g	87.7g	23.2g	76.0g	41.1g	93.9g	32.6g	85.4g	19.7g	72.5g	
	ナトリウム	338mg	339mg	670mg	671mg	229mg	230mg	671mg	672mg	378mg	379mg	
	カリウム	503mg	564mg	319mg	380mg	540mg	601mg	303mg	364mg	615mg	676mg	
	リン	104mg	169mg	89mg	154mg	91mg	156mg	139mg	204mg	138mg	203mg	
	食塩相当量	0.9g	0.9g	1.7g	1.7g	0.6g	0.6g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	
昼食	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 大根と人参のきんぴら インゲンのごま和え		★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g ハニーマスタードチキン スパマト炒め ジャガ芋のカレー煮 マリネサラダ		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 さつま芋の甘露煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			
	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	348kcal	591kcal	343kcal	586kcal	343kcal	586kcal	357kcal	600kcal	323kcal	566kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	11.5g	15.6g	11.6g	15.7g	11.8g	15.9g	7.7g	11.8g	
	脂質	22.6g	23.2g	21.2g	21.8g	17.0g	17.6g	20.2g	20.8g	13.7g	14.3g	
	炭水化物	24.1g	76.9g	24.9g	77.7g	34.5g	87.3g	32.8g	85.6g	43.8g	96.6g	
	ナトリウム	551mg	552mg	581mg	582mg	732mg	733mg	560mg	561mg	569mg	570mg	
	カリウム	587mg	648mg	498mg	559mg	552mg	613mg	647mg	708mg	561mg	622mg	
	リン	182mg	247mg	178mg	243mg	145mg	210mg	174mg	239mg	130mg	195mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎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			
	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ 能登産かぼちゃ芋のサラダ		★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 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	355kcal	598kcal	390kcal	633kcal	349kcal	592kcal	380kcal	623kcal	369kcal	612kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	10.7g	14.8g	12.3g	16.4g	9.2g	13.3g	11.9g	16.0g	
	脂質	22.2g	22.8g	23.0g	23.8g	27.7g	28.3g	23.2g	23.8g	26.0g	26.6g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	35.0g	87.8g	14.4g	67.2g	32.8g	85.6g	18.9g	71.7g	
	ナトリウム	473mg	474mg	706mg	707mg	725mg	726mg	629mg	630mg	542mg	543mg	
	カリウム	410mg	471mg	586mg	647mg	562mg	623mg	380mg	441mg	365mg	426mg	
	リン	118mg	183mg	155mg	220mg	190mg	255mg	114mg	179mg	138mg	203mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	990kcal	1719kcal	974kcal	1703kcal	988kcal	1717kcal	1001kcal	1730kcal	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	28.5g	40.8g	28.3g	40.6g	29.3g	41.6g	29.3g	41.6g	28.5g	40.8g	
	脂質	59.1g	60.9g	57.9g	59.7g	56.6g	58.4g	54.4g	56.2g	58.0g	59.8g	
	炭水化物	84.1g	242.5g	83.1g	241.5g	90.0g	248.4g	98.2g	256.6g	82.4g	240.8g	
	ナトリウム	1362mg	1365mg	1957mg	1960mg	1686mg	1689mg	1860mg	1863mg	1489mg	1492mg	
	カリウム	1500mg	1683mg	1403mg	1586mg	1654mg	1837mg	1330mg	1513mg	1541mg	1724mg	
	リン	404mg	599mg	422mg	617mg	426mg	621mg	427mg	622mg	406mg	601mg	
	食塩相当量	3.5g	3.5g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	3.8g	3.8g	
	合計	エネルギー	1038kcal	1767kcal	1038kcal	1767kcal	1036kcal	1765kcal	1064kcal	1793kcal	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	28.7g	41.0g	29.7g	42.0g	29.6g	41.9g	28.9g	41.2g	
脂質		59.2g	61.0g	58.0g	59.8g	56.7g	58.5g	54.5g	56.3g	58.1g	59.9g	
炭水化物		95.6g	254.0g	98.6g	257.0g	101.5g	259.9g	113.4g	271.8g	97.9g	256.3g	
ナトリウム		1365mg	1368mg	1960mg	1963mg	1689mg	1692mg	1861mg	1864mg	1492mg	1495mg	
カリウム		1556mg	1739mg	1463mg	1646mg	1710mg	1893mg	1420mg	1603mg	1601mg	1784mg	
リン		410mg	605mg	429mg	624mg	432mg	627mg	432mg	627mg	413mg	608mg	
食塩相当量		3.5g	3.5g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	3.8g	3.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	1038kcal	1767kcal	1036kcal	1765kcal	1064kcal	1793kcal	1037kcal	1766kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	28.7g	41.0g	29.7g	42.0g	29.6g	41.9g	28.9g	41.2g
	脂質	59.2g	61.0g	58.0g	59.8g	56.7g	58.5g	54.5g	56.3g	58.1g	59.9g	
	炭水化物	95.6g	254.0g	98.6g	257.0g	101.5g	259.9g	113.4g	271.8g	97.9g	256.3g	
	ナトリウム	1365mg	1368mg	1960mg	1963mg	1689mg	1692mg	1861mg	1864mg	1492mg	1495mg	
	カリウム	1556mg	1739mg	1463mg	1646mg	1710mg	1893mg	1420mg	1603mg	1601mg	1784mg	
	リン	410mg	605mg	429mg	624mg	432mg	627mg	432mg	627mg	413mg	608mg	
	食塩相当量	3.5g	3.5g	5.0g	5.0g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	3.8g	3.8g	

※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)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)							
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 目玉焼き 豚肉とキャベツのごま風味炒め きのこのおひたし		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮							
	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	244kcal	534kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	12.5g	17.4g	
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	9.1g	72.0g	炭水化物	14.7g	77.6g	
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	790mg	791mg	
	カリウム	370mg	442mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	426mg	498mg	
	リン	169mg	246mg	リン	167mg	244mg	リン	132mg	209mg	リン	171mg	248mg	リン	165mg	242mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー あっさり塩きんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g アジの塩焼 人参のきんぴら ツナと大豆の炒め煮 ポテトマサラダ		★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 蒸し野菜 ひき肉と豆腐のうま煮 赤玉南瓜煮		★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツとインゲンのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め マセドニアンサラダ							
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	20.5g	21.2g	
	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	
	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	728mg	729mg	
	カリウム	404mg	476mg	カリウム	734mg	806mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	547mg	619mg	
	リン	153mg	230mg	リン	244mg	321mg	リン	230mg	307mg	リン	118mg	195mg	リン	189mg	266mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこのソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 スナックえんどう 野菜炒め 春雨フルーツサラダ		★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢		★ごはん180g メンチカツ スパトマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツとベーコンの和え物							
	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	267kcal	557kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	11.1g	16.0g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	30.3g	93.2g	
	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	811mg	812mg	
	カリウム	513mg	585mg	カリウム	377mg	449mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	392mg	464mg	
	リン	233mg	310mg	リン	48mg	125mg	リン	219mg	296mg	リン	196mg	273mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	848kcal	1718kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	49.8g	51.9g	脂質	42.2g	44.3g	
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	48.0g	236.7g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	65.7g	254.4g	
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2329mg	2332mg	
	カリウム	1287mg	1503mg	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1365mg	1581mg	
	リン	555mg	786mg	リン	459mg	690mg	リン	581mg	812mg	リン	485mg	716mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
	合計	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
脂質		47.7g	49.8g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	49.6g	51.7g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	42.4g	44.5g	
炭水化物		77.1g	265.8g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	96.6g	285.3g	
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2335mg	2338mg	
カリウム		1400mg	1616mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1617mg	1833mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1485mg	1701mg	
リン		567mg	798mg	リン	473mg	704mg	リン	593mg	824mg	リン	496mg	727mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
合計(間食込)		エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
		たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	49.6g	51.7g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	42.4g	44.5g	
	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	96.6g	285.3g	
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2335mg	2338mg	
	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1617mg	1833mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1485mg	1701mg	
	リン	567mg	798mg	リン	473mg	704mg	リン	593mg	824mg	リン	496mg	727mg	リン	537mg	768mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 なめこと若芽のサッと煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう キャベツの土佐煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 ひじきとごぼうのナムル キャベツの漬物柚子風味 ★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	150kcal	416kcal	125kcal	401kcal	113kcal	377kcal	120kcal	409kcal	77kcal	344kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	12.8g	9.3g	15.7g	4.5g	9.9g	5.2g	11.9g	3.8g	9.7g	蛋白質
	脂質	6.9g	7.8g	5.3g	7.0g	6.6g	7.5g	4.8g	6.5g	2.7g	3.6g	脂質
	炭水化物	15.5g	71.9g	11.4g	67.6g	9.2g	65.1g	12.4g	71.5g	10.5g	66.7g	炭水化物
	ナトリウム	576mg	1022mg	739mg	1184mg	644mg	1067mg	530mg	976mg	658mg	1106mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	1.3g	2.5g	1.7g	2.8g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 照焼チキン インゲンソテー れんこんと人参の甘露煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 菜の花のソテー 豚肉豆腐 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 切昆布煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 竹の子と人参のおかか煮 油揚げと菜の花の煮物 ★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
食	エネルギー	203kcal	470kcal	198kcal	470kcal	278kcal	545kcal	210kcal	482kcal	285kcal	556kcal	エネルギー
	蛋白質	10.9g	16.8g	16.2g	22.2g	12.6g	18.2g	15.1g	20.6g	14.8g	20.5g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.3g	6.4g	7.4g	14.3g	15.2g	11.0g	11.9g	14.6g	15.5g	脂質
	炭水化物	20.8g	77.0g	18.2g	75.0g	27.4g	83.7g	12.4g	70.2g	23.7g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	715mg	1163mg	808mg	1259mg	899mg	1347mg	868mg	1242mg	1081mg	1527mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.2g	3.2g	2.7g	3.9g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ホキの西京焼 ピーマンソテー ブロッコリーの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み スナップえんどう 五色きんぴら フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 オクラ 車麩の野菜あんかけ 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 青菜とカリフラワーの塩炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら白醤油焼 塩枝豆 里芋のかに風あんかけ ふきのきんぴら ★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	221kcal	500kcal	300kcal	579kcal	248kcal	515kcal	227kcal	500kcal	189kcal	455kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	22.6g	8.2g	14.1g	12.2g	18.0g	14.7g	20.8g	16.1g	21.7g	蛋白質
	脂質	3.1g	4.0g	17.2g	18.1g	13.6g	14.5g	9.7g	10.7g	6.9g	7.8g	脂質
	炭水化物	31.8g	90.9g	28.9g	87.9g	17.7g	74.2g	22.7g	79.9g	15.5g	71.5g	炭水化物
	ナトリウム	592mg	1039mg	937mg	1382mg	771mg	1244mg	860mg	1307mg	803mg	1256mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.6g	2.4g	3.5g	2.0g	3.2g	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	574kcal	1386kcal	623kcal	1450kcal	639kcal	1437kcal	557kcal	1391kcal	551kcal	1355kcal	エネルギー
	蛋白質	34.6g	52.2g	33.7g	52.0g	29.3g	46.1g	35.0g	53.3g	34.7g	51.9g	蛋白質
	脂質	18.4g	21.1g	28.9g	32.5g	34.5g	37.2g	25.5g	29.1g	24.2g	26.9g	脂質
	炭水化物	68.1g	239.8g	58.5g	230.5g	54.3g	223.0g	47.5g	221.6g	49.7g	219.1g	炭水化物
	ナトリウム	1883mg	3224mg	2484mg	3825mg	2314mg	3658mg	2258mg	3525mg	2542mg	3889mg	ナトリウム
塩分	4.8g	8.2g	6.3g	9.7g	5.9g	9.3g	5.7g	9.0g	6.5g	9.9g	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。

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)																									
朝 食	★全粥240g	厚焼き玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	春菊のおひたし	★味噌汁	★全粥240g	鶏大豆	なめこと若芽のサッと煮	一夜漬(白菜・人参)	★味噌汁	★全粥240g	白身魚のしんじょう	キャベツの土佐煮	チンゲン菜の明太炒め	★味噌汁	★全粥240g	竹輪とインゲンの玉子とじ	一口ナスのオランダ煮	昆布の佃煮	★味噌汁	★全粥240g	焼豆腐の含め煮	ひじきとごぼうのナムル	キャベツの漬物柚子風味	★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	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	150kcal	308kcal	125kcal	283kcal	113kcal	271kcal	120kcal	278kcal	77kcal	235kcal	エネルギー						
	蛋白質	7.0g	10.7g	9.3g	13.0g	4.5g	8.2g	5.2g	8.9g	3.8g	7.5g	蛋白質	脂質	6.9g	7.6g	5.3g	6.0g	6.6g	7.3g	4.8g	5.5g	2.7g	3.4g	脂質										
	炭水化物	15.5g	48.2g	11.4g	44.1g	9.2g	41.9g	12.4g	45.1g	10.5g	43.2g	炭水化物	ナトリウム	576mg	1027mg	739mg	1190mg	644mg	1095mg	530mg	981mg	658mg	1109mg	ナトリウム										
	塩分	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	1.6g	2.8g	1.3g	2.5g	1.7g	2.8g	塩分																						
		★全粥240g	照焼チキン	インゲンソテー	れんこんと人参の甘露煮	ひじきの炒り煮	★味噌汁	★全粥240g	アジのみりん焼	菜の花のソテー	豚肉豆腐	煮生酢	★味噌汁	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	ブロッコリー	切昆布煮	能登産かぼちゃ芋のサラダ	法蓮草とハムのマリネ	★味噌汁	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼	人参のレモン煮	豚生姜焼き丼の具	竹の子と人参のおかか煮	油揚げと菜の花の煮物	★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	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	203kcal	361kcal	198kcal	356kcal	278kcal	436kcal	210kcal	368kcal	285kcal	443kcal	エネルギー	
蛋白質	10.9g	14.6g	16.2g	19.9g	12.6g	16.3g	15.1g	18.8g	14.8g	18.5g	蛋白質	脂質	8.4g	9.1g	6.4g	7.1g	14.3g	15.0g	11.0g	11.7g	14.6g	15.3g	脂質											
炭水化物	20.8g	53.5g	18.2g	50.9g	27.4g	60.1g	12.4g	45.1g	23.7g	56.4g	炭水化物	ナトリウム	715mg	1166mg	808mg	1259mg	899mg	1350mg	868mg	1319mg	1081mg	1532mg	ナトリウム											
塩分	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	2.7g	3.9g	塩分																							
昼 食	★全粥240g	ホキの西京焼	ピーマンソテー	ブロッコリーの煮物	白花豆煮	★味噌汁	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	スナッパえんどう	五色きんぴら	フレンチマカロニ	★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮	オクラ	車麩の野菜あんかけ	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	青菜とカリフラワーの塩炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★全粥240g	さわら白醤油焼	塩枝豆	里芋のかに風あんかけ	ふきのきんぴら	★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	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	221kcal	379kcal	300kcal	458kcal	248kcal	406kcal	227kcal	385kcal	189kcal	347kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	20.4g	8.2g	11.9g	12.2g	15.9g	14.7g	18.4g	16.1g	19.8g	蛋白質	脂質	3.1g	3.8g	17.2g	17.9g	13.6g	14.3g	9.7g	10.4g	6.9g	7.6g	脂質										
	炭水化物	31.8g	64.5g	28.9g	61.6g	17.7g	50.4g	22.7g	55.4g	15.5g	48.2g	炭水化物	ナトリウム	592mg	1043mg	937mg	1388mg	771mg	1222mg	860mg	1311mg	803mg	1254mg	ナトリウム										
	塩分	1.5g	2.7g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	塩分																						
		★全粥240g	ホキの西京焼	ピーマンソテー	ブロッコリーの煮物	白花豆煮	★味噌汁	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	スナッパえんどう	五色きんぴら	フレンチマカロニ	★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮	オクラ	車麩の野菜あんかけ	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	青菜とカリフラワーの塩炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★全粥240g	さわら白醤油焼	塩枝豆	里芋のかに風あんかけ	ふきのきんぴら	★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	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	221kcal	379kcal	300kcal	458kcal	248kcal	406kcal	227kcal	385kcal	189kcal	347kcal	エネルギー	
蛋白質	16.7g	20.4g	8.2g	11.9g	12.2g	15.9g	14.7g	18.4g	16.1g	19.8g	蛋白質	脂質	3.1g	3.8g	17.2g	17.9g	13.6g	14.3g	9.7g	10.4g	6.9g	7.6g	脂質											
炭水化物	31.8g	64.5g	28.9g	61.6g	17.7g	50.4g	22.7g	55.4g	15.5g	48.2g	炭水化物	ナトリウム	592mg	1043mg	937mg	1388mg	771mg	1222mg	860mg	1311mg	803mg	1254mg	ナトリウム											
塩分	1.5g	2.7g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	塩分																							
夕 食	★全粥240g	ホキの西京焼	ピーマンソテー	ブロッコリーの煮物	白花豆煮	★味噌汁	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	スナッパえんどう	五色きんぴら	フレンチマカロニ	★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮	オクラ	車麩の野菜あんかけ	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	青菜とカリフラワーの塩炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★全粥240g	さわら白醤油焼	塩枝豆	里芋のかに風あんかけ	ふきのきんぴら	★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	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	221kcal	379kcal	300kcal	458kcal	248kcal	406kcal	227kcal	385kcal	189kcal	347kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	20.4g	8.2g	11.9g	12.2g	15.9g	14.7g	18.4g	16.1g	19.8g	蛋白質	脂質	3.1g	3.8g	17.2g	17.9g	13.6g	14.3g	9.7g	10.4g	6.9g	7.6g	脂質										
	炭水化物	31.8g	64.5g	28.9g	61.6g	17.7g	50.4g	22.7g	55.4g	15.5g	48.2g	炭水化物	ナトリウム	592mg	1043mg	937mg	1388mg	771mg	1222mg	860mg	1311mg	803mg	1254mg	ナトリウム										
	塩分	1.5g	2.7g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	塩分																						
		★全粥240g	ホキの西京焼	ピーマンソテー	ブロッコリーの煮物	白花豆煮	★味噌汁	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	スナッパえんどう	五色きんぴら	フレンチマカロニ	★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮	オクラ	車麩の野菜あんかけ	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	青菜とカリフラワーの塩炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★全粥240g	さわら白醤油焼	塩枝豆	里芋のかに風あんかけ	ふきのきんぴら	★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	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	221kcal	379kcal	300kcal	458kcal	248kcal	406kcal	227kcal	385kcal	189kcal	347kcal	エネルギー	
蛋白質	16.7g	20.4g	8.2g	11.9g	12.2g	15.9g	14.7g	18.4g	16.1g	19.8g	蛋白質	脂質	3.1g	3.8g	17.2g	17.9g	13.6g	14.3g	9.7g	10.4g	6.9g	7.6g	脂質											
炭水化物	31.8g	64.5g	28.9g	61.6g	17.7g	50.4g	22.7g	55.4g	15.5g	48.2g	炭水化物	ナトリウム	592mg	1043mg	937mg	1388mg	771mg	1222mg	860mg	1311mg	803mg	1254mg	ナトリウム											
塩分	1.5g	2.7g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	塩分																							
合 計	★全粥240g	ホキの西京焼	ピーマンソテー	ブロッコリーの煮物	白花豆煮	★味噌汁	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	スナッパえんどう	五色きんぴら	フレンチマカロニ	★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮	オクラ	車麩の野菜あんかけ	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	青菜とカリフラワーの塩炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★全粥240g	さわら白醤油焼	塩枝豆	里芋のかに風あんかけ	ふきのきんぴら	★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	574kcal	1048kcal	623kcal	1097kcal	639kcal	1113kcal	557kcal	1031kcal	551kcal	1025kcal	エネルギー										
	蛋白質	34.6g	45.7g	33.7g	44.8g	29.3g	40.4g	35.0g	46.1g	34.7g	45.8g	蛋白質	脂質	18.4g	20.5g	28.9g	31.0g	34.5g	36.6g	25.5g	27.6g	24.2g	26.3g	脂質										
	炭水化物	68.1g	166.2g	58.5g	156.6g	54.3g	152.4g	47.5g	145.6g	49.7g	147.8g	炭水化物	ナトリウム	1883mg	3236mg	2484mg	3837mg	2314mg	3667mg	2258mg	3611mg	2542mg	3895mg	ナトリウム										
	塩分	4.8g	8.2g	6.3g	9.8g	5.9g	9.3g	5.7g	9.2g	6.5g	9.9g	塩分																						
		★全粥240g	ホキの西京焼	ピーマンソテー	ブロッコリーの煮物	白花豆煮	★味噌汁	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	スナッパえんどう	五色きんぴら	フレンチマカロニ	★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮	オクラ	車麩の野菜あんかけ	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	青菜とカリフラワーの塩炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★全粥240g	さわら白醤油焼	塩枝豆	里芋のかに風あんかけ	ふきのきんぴら	★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	574kcal	1048kcal	623kcal	1097kcal	639kcal	1113kcal	557kcal	1031kcal	551kcal	1025kcal	エネルギー											
蛋白質	34.6g	45.7g	33.7g	44.8g	29.3g	40.4g	35.0g	46.1g	34.7g	45.8g	蛋白質	脂質	18.4g	20.5g	28.9g	31.0g	34.5g	36.6g	25.5g	27.6g	24.2g	26.3g	脂質											
炭水化物	68.1g	166.2g	58.5g	156.6g	54.3g	152.4g	47.5g	145.6g	49.7g	147.8g	炭水化物	ナトリウム	1883mg	3236mg	2484mg	3837mg	2314mg	3667mg	2258mg	3611mg	2542mg	3895mg	ナトリウム											
塩分	4.8g	8.2g	6.3g	9.8g	5.9g	9.3g	5.7g	9.2g	6.5g	9.9g	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)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	切干大根と小松菜の煮物		鶏つくねとフキの煮物		温泉玉子		金時豆の煮物		五目豆腐煮			
食	ベーコンのごま酢和え		菜の花のおひたし		一夜漬		若竹煮		大根なます			
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)			
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の照焼		赤魚の味噌煮		鶏肉のカレー風味焼き		鮭の照焼		クリームコロッケ			
	赤玉南瓜の煮物		薩摩芋と切昆布の煮物		牛肉と根菜の煮物		ひじきと高野豆腐の煮物		鶏肉のすき焼き煮			
	きのこきんぴら		もやしサラダ		メンマの中華和え		菜の花の辛子和え		えんどう豆とベーコン炒め			
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)			
	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	93kcal	267kcal	106kcal	280kcal	91kcal	265kcal	99kcal	273kcal	82kcal	256kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	3.9g	7.7g	4.2g	8.0g	2.4g	6.2g	蛋白質
脂質	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	2.3g	3.0g	3.1g	3.8g	脂質	
炭水化物	11.5g	49.8g	12.8g	51.1g	8.1g	46.4g	16.5g	54.8g	11.8g	50.1g	炭水化物	
ナトリウム	516mg	1043mg	577mg	1104mg	620mg	1147mg	428mg	955mg	504mg	1031mg	ナトリウム	
塩分	1.3g	2.7g	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身の竜田揚げ		豚肉の生姜焼		白身フライタルタル		ナスと鶏肉のしぎ焼き		白身のおろし煮			
食	白花豆煮		大根の千切煮		ハムとブロッコリーのマリネ		白菜と麩の玉子とじ		昆布煮豆			
	ゴボウのピリ辛サラダ		ひじきとベーコンの煮物		大豆大根煮		切干大根とベーコンの煮物		青菜のおひたし			
★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)				
合	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	234kcal	408kcal	163kcal	337kcal	200kcal	374kcal	185kcal	359kcal	188kcal	362kcal	エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	6.1g	9.9g	10.9g	14.7g	蛋白質
	脂質	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	脂質
	炭水化物	24.5g	62.8g	16.7g	55.0g	18.4g	56.7g	16.9g	55.2g	19.3g	57.6g	炭水化物
	ナトリウム	626mg	1153mg	777mg	1304mg	850mg	1377mg	842mg	1369mg	901mg	1428mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	塩分
	合計	526kcal	1048kcal	430kcal	952kcal	471kcal	993kcal	457kcal	979kcal	453kcal	975kcal	合計
蛋白質	17.5g	28.9g	16.8g	28.2g	15.5g	26.9g	18.6g	30.0g	20.0g	31.4g	蛋白質	
脂質	24.5g	26.6g	19.1g	21.2g	25.4g	27.5g	20.6g	22.7g	20.3g	22.4g	脂質	
炭水化物	59.4g	174.3g	48.1g	163.0g	44.4g	159.3g	49.1g	164.0g	49.5g	164.4g	炭水化物	
ナトリウム	1943mg	3524mg	2304mg	3885mg	2382mg	3963mg	2069mg	3650mg	2248mg	3829mg	ナトリウム	
塩分	4.9g	9.0g	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	塩分	

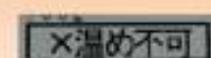
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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