

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)		
朝食	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	エネルギー	164kcal	418kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	135kcal	392kcal	エネルギー	171kcal	425kcal
	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	9.4g	14.5g
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	7.9g	8.5g
	炭水化物	13.3g	67.8g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	11.5g	66.7g	炭水化物	15.7g	70.2g
ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	625mg	853mg	ナトリウム	533mg	759mg	ナトリウム	688mg	914mg	ナトリウム	582mg	729mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつまいもと豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)		
	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	228kcal	497kcal	エネルギー	199kcal	461kcal
	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	17.5g	23.1g	たんぱく質	19.2g	24.4g	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	13.5g	19.0g
	脂質	9.0g	9.8g	脂質	9.8g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.6g	12.8g	脂質	8.0g	9.1g
	炭水化物	22.9g	77.6g	炭水化物	23.4g	78.6g	炭水化物	16.8g	71.6g	炭水化物	15.2g	71.2g	炭水化物	19.8g	74.7g
ナトリウム	701mg	934mg	ナトリウム	1048mg	1275mg	ナトリウム	805mg	1000mg	ナトリウム	751mg	979mg	ナトリウム	772mg	1047mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.7g	3.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	エネルギー	242kcal	499kcal	エネルギー	218kcal	476kcal	エネルギー	278kcal	540kcal	エネルギー	271kcal	533kcal	エネルギー	275kcal	532kcal
夕食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g メンチカツ マカロニトマト炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g サワラの酒粕焼 オクラ 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)		
	エネルギー	242kcal	499kcal	エネルギー	218kcal	476kcal	エネルギー	278kcal	540kcal	エネルギー	271kcal	533kcal	エネルギー	275kcal	532kcal
	たんぱく質	17.7g	22.9g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	10.1g	15.6g	たんぱく質	14.4g	20.0g	たんぱく質	16.7g	21.8g
	脂質	13.7g	14.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	13.1g	14.2g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	14.0g	14.8g
	炭水化物	12.7g	67.7g	炭水化物	15.0g	70.2g	炭水化物	31.0g	86.1g	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	18.0g	73.1g
ナトリウム	804mg	1079mg	ナトリウム	608mg	836mg	ナトリウム	768mg	1030mg	ナトリウム	845mg	1072mg	ナトリウム	555mg	816mg	
食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.1g	
合計	エネルギー	645kcal	1412kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	669kcal	1444kcal	エネルギー	634kcal	1422kcal	エネルギー	645kcal	1418kcal
	たんぱく質	43.6g	58.9g	たんぱく質	41.9g	58.3g	たんぱく質	39.9g	55.7g	たんぱく質	39.4g	56.1g	たんぱく質	39.6g	55.3g
	脂質	30.5g	32.7g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	28.2g	30.8g	脂質	32.2g	35.1g	脂質	29.9g	32.4g
	炭水化物	48.9g	213.1g	炭水化物	47.9g	214.4g	炭水化物	64.5g	229.3g	炭水化物	47.5g	214.5g	炭水化物	53.5g	218.0g
	ナトリウム	2197mg	2852mg	ナトリウム	2281mg	2964mg	ナトリウム	2106mg	2789mg	ナトリウム	2284mg	2965mg	ナトリウム	1909mg	2592mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1610kcal	エネルギー	857kcal	1641kcal	エネルギー	866kcal	1641kcal	エネルギー	835kcal	1623kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal
	たんぱく質	50.5g	65.8g	たんぱく質	48.0g	64.4g	たんぱく質	47.6g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.2g
	脂質	37.5g	39.7g	脂質	40.2g	43.0g	脂質	35.2g	37.8g	脂質	39.2g	42.1g	脂質	36.9g	39.4g
	炭水化物	77.8g	242.0g	炭水化物	79.8g	246.3g	炭水化物	92.3g	257.1g	炭水化物	76.4g	243.4g	炭水化物	81.7g	246.2g
	ナトリウム	2271mg	2926mg	ナトリウム	2355mg	3038mg	ナトリウム	2182mg	2865mg	ナトリウム	2361mg	3042mg	ナトリウム	1985mg	2668mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	

※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13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)		
朝食	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え			★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参)			★ごはん120g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮		
		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	164kcal	357kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	171kcal	364kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	7.9g	8.4g
炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	582mg	583mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 オクラ さつまいもと豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 パンパンジーサラダ			★ごはん120g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け			★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし		
		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	239kcal	432kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g
炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	19.8g	61.7g	
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	1048mg	1049mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	772mg	773mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.7g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
		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120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物			★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g メンチカツ マカロニトマト炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物			★ごはん120g サワラの酒粕焼 オクラ 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ		
		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	242kcal	435kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	13.7g	14.2g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.0g	14.5g
炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	31.0g	72.9g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	
ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	555mg	556mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	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	645kcal	1224kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	669kcal	1248kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.6g	49.5g
	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.9g	31.4g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	64.5g	190.2g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	53.5g	179.2g
ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.9g	38.4g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	92.3g	218.0g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	81.7g	207.4g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2355mg	2358mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	1985mg	1988mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g	

※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13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 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 ミニトインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナッツ和え		
	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	309kcal	552kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	240kcal	483kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	18.4g	71.2g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	326mg	327mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	408mg	409mg
	カリウム	443mg	504mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	376mg	437mg
	リン	114mg	179mg	リン	96mg	161mg	リン	91mg	156mg	リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g 白身フライ スナップえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます			★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮			★ごはん150g 焼肉炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物		
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	18.9g	19.5g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.4g	28.0g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	469mg	530mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	469mg	530mg
	リン	206mg	271mg	リン	181mg	246mg	リン	134mg	199mg	リン	170mg	235mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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		
夕食	★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ			★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮			★ごはん150g 照焼チキン マカロニトマト炒め 中華野菜 さっぱりポテトサラダ		
	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	351kcal	594kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	29.9g	30.5g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	645mg	646mg
	カリウム	473mg	534mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	566mg	627mg
	リン	131mg	196mg	リン	151mg	216mg	リン	112mg	177mg	リン	131mg	196mg	リン	87mg	152mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	974kcal	1703kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	78.7g	237.1g
	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1411mg	1594mg
	リン	451mg	646mg	リン	428mg	623mg	リン	337mg	532mg	リン	430mg	625mg	リン	377mg	572mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1045kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g
脂質		55.9g	57.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	62.2g	64.0g
炭水化物		103.7g	262.1g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	90.2g	248.6g
ナトリウム		2003mg	2006mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1549mg	1552mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1848mg	1851mg
カリウム		1445mg	1628mg	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1652mg	1835mg	カリウム	1467mg	1650mg
リン		458mg	653mg	リン	434mg	629mg	リン	342mg	537mg	リン	437mg	632mg	リン	383mg	578mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)	
朝食	★ごはん180g ソーキンぴら 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え				★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大豆と鶏肉の味噌煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮	
		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	226kcal	516kcal	230kcal	520kcal	207kcal	497kcal	228kcal	518kcal	235kcal	525kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	10.1g	15.0g	9.8g	14.7g	10.6g	15.5g	9.5g	14.4g
	脂質	11.9g	12.6g	12.9g	13.6g	13.3g	14.0g	15.2g	15.9g	9.7g	10.4g
	炭水化物	15.9g	78.8g	17.2g	80.1g	11.9g	74.8g	12.7g	75.6g	28.3g	91.2g
	ナトリウム	650mg	651mg	636mg	637mg	487mg	488mg	452mg	453mg	548mg	549mg
	カリウム	492mg	564mg	472mg	544mg	472mg	544mg	458mg	530mg	419mg	491mg
	リン	142mg	219mg	141mg	218mg	137mg	214mg	131mg	208mg	168mg	245mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.1g	1.2g	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g カルピ井(具) 五目煮豆 もずくの酢の物			★ごはん180g サワラのごま焼き オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g タンダリーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッフえんどう さつま芋のレモン煮 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g カレイのスパイス揚 インゲンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け	
		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	300kcal	590kcal	275kcal	565kcal	288kcal	578kcal	302kcal	592kcal	338kcal	628kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	15.0g	19.9g	12.4g	17.3g	13.8g	18.7g	16.8g	21.7g
	脂質	16.5g	17.2g	15.9g	16.6g	18.0g	18.7g	11.8g	12.5g	16.0g	16.7g
	炭水化物	23.1g	86.0g	15.8g	78.7g	19.6g	82.5g	34.5g	97.4g	31.6g	94.5g
	ナトリウム	908mg	909mg	698mg	699mg	482mg	483mg	600mg	601mg	772mg	773mg
	カリウム	611mg	683mg	468mg	540mg	433mg	505mg	538mg	610mg	487mg	559mg
	リン	194mg	271mg	220mg	297mg	162mg	239mg	143mg	220mg	187mg	264mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 能登産かぼちゃ芋のサラダ			★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃがが煮 和風サラダ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 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	290kcal	580kcal	301kcal	591kcal	316kcal	606kcal	270kcal	560kcal	289kcal	579kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	17.1g	22.0g	17.7g	22.6g	14.8g	19.7g	13.4g	18.3g
	脂質	13.1g	13.8g	16.2g	16.9g	17.4g	18.1g	14.8g	15.5g	16.4g	17.1g
	炭水化物	27.4g	90.3g	20.0g	82.9g	20.5g	83.4g	19.0g	81.9g	22.8g	85.7g
	ナトリウム	615mg	616mg	588mg	589mg	753mg	754mg	654mg	655mg	895mg	896mg
	カリウム	537mg	609mg	552mg	624mg	642mg	714mg	467mg	539mg	573mg	645mg
	リン	181mg	258mg	212mg	289mg	173mg	250mg	172mg	249mg	178mg	255mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	
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	816kcal	1686kcal	806kcal	1676kcal	811kcal	1681kcal	800kcal	1670kcal	862kcal	1732kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	42.2g	56.9g	39.9g	54.6g	39.2g	53.9g	39.7g	54.4g
	脂質	41.5g	43.6g	45.0g	47.1g	48.7g	50.8g	41.8g	43.9g	42.1g	44.2g
	炭水化物	66.4g	255.1g	53.0g	241.7g	52.0g	240.7g	66.2g	254.9g	82.7g	271.4g
	ナトリウム	2173mg	2176mg	1922mg	1925mg	1722mg	1725mg	1706mg	1709mg	2215mg	2218mg
	カリウム	1640mg	1856mg	1492mg	1708mg	1547mg	1763mg	1463mg	1679mg	1479mg	1695mg
	リン	517mg	748mg	573mg	804mg	472mg	703mg	446mg	677mg	533mg	764mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.3g	4.3g	5.6g	5.6g
	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
エネルギー		944kcal	1814kcal	902kcal	1772kcal	937kcal	1807kcal	928kcal	1798kcal	958kcal	1828kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	43.0g	57.7g	40.5g	55.2g	40.0g	54.7g	40.5g	55.2g
脂質		41.7g	43.8g	45.2g	47.3g	48.9g	51.0g	42.0g	44.1g	42.3g	44.4g
炭水化物		97.3g	286.0g	76.0g	264.7g	82.5g	271.2g	97.1g	285.8g	105.7g	294.4g
ナトリウム		2179mg	2182mg	1928mg	1931mg	1724mg	1727mg	1712mg	1715mg	2221mg	2224mg
カリウム		1760mg	1976mg	1605mg	1821mg	1727mg	1943mg	1583mg	1799mg	1592mg	1808mg
リン		531mg	762mg	585mg	816mg	483mg	714mg	460mg	691mg	545mg	776mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	5.6g	5.7g
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
	エネルギー	944kcal	1814kcal	902kcal	1772kcal	937kcal	1807kcal	928kcal	1798kcal	958kcal	1828kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	43.0g	57.7g	40.5g	55.2g	40.0g	54.7g	40.5g	55.2g
	脂質	41.7g	43.8g	45.2g	47.3g	48.9g	51.0g	42.0g	44.1g	42.3g	44.4g
	炭水化物	97.3g	286.0g	76.0g	264.7g	82.5g	271.2g	97.1g	285.8g	105.7g	294.4g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	1928mg	1931mg	1724mg	1727mg	1712mg	1715mg	2221mg	2224mg
	カリウム	1760mg	1976mg	1605mg	1821mg	1727mg	1943mg	1583mg	1799mg	1592mg	1808mg
	リン	531mg	762mg	585mg	816mg	483mg	714mg	460mg	691mg	545mg	776mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	5.6g	5.7g

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)

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 カリフラワーの煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ジャガベーコンサラダ 法蓮草ソテー ★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
食	エネルギー	124kcal	403kcal	133kcal	411kcal	104kcal	372kcal	179kcal	451kcal	111kcal	387kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	11.2g	8.3g	14.3g	6.6g	12.4g	8.6g	14.2g	6.4g	12.8g	蛋白質
	脂質	7.4g	9.1g	6.0g	6.9g	5.4g	6.3g	9.4g	10.3g	3.8g	5.5g	脂質
	炭水化物	11.0g	68.0g	12.7g	71.5g	9.0g	65.5g	16.0g	74.0g	13.5g	69.6g	炭水化物
	ナトリウム	763mg	1137mg	684mg	1178mg	644mg	1093mg	835mg	1209mg	522mg	967mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	2.9g	1.7g	3.0g	1.6g	2.8g	2.1g	3.1g	1.3g	2.5g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 チンゲン菜ソテー 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ スナップえんどう 春雨の五目炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキのガーリックオイル焼き 菜の花のソテー 野菜のバジルチーズ焼き マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ブロッコリーのカニカママヨネーズ 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★竹の子ごはん 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ごぼう大豆 青菜のわさび和え ★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	209kcal	475kcal	200kcal	478kcal	251kcal	517kcal	307kcal	579kcal	281kcal	578kcal	エネルギー
	蛋白質	15.2g	20.9g	10.3g	16.7g	13.0g	18.7g	9.7g	15.7g	14.7g	22.6g	蛋白質
	脂質	11.1g	12.0g	7.8g	9.5g	13.7g	14.6g	18.4g	19.4g	17.3g	18.9g	脂質
	炭水化物	9.2g	65.4g	22.3g	78.9g	19.8g	76.0g	25.1g	82.2g	16.3g	76.4g	炭水化物
	ナトリウム	798mg	1244mg	817mg	1262mg	733mg	1206mg	847mg	1225mg	637mg	1639mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	2.2g	3.1g	1.6g	4.2g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 肉力ポチャ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ きんぴられんこん 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉の煮物 さつま揚げの味噌炒め 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 アジの昆布醤油焼き きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ナスの油炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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	243kcal	506kcal	288kcal	553kcal	265kcal	535kcal	190kcal	454kcal	236kcal	502kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	17.3g	16.3g	21.9g	10.9g	16.7g	16.7g	22.1g	8.7g	14.5g	蛋白質
	脂質	8.1g	9.0g	15.4g	16.3g	13.9g	14.9g	7.5g	8.4g	12.9g	13.8g	脂質
	炭水化物	31.2g	86.8g	21.4g	77.9g	23.1g	79.8g	14.6g	70.5g	20.0g	76.4g	炭水化物
	ナトリウム	1130mg	1510mg	506mg	881mg	729mg	1152mg	980mg	1356mg	647mg	1093mg	ナトリウム
	塩分	2.9g	3.8g	1.3g	2.2g	1.9g	2.9g	2.5g	3.4g	1.6g	2.8g	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	576kcal	1384kcal	621kcal	1442kcal	620kcal	1424kcal	676kcal	1484kcal	628kcal	1467kcal	エネルギー
	蛋白質	32.2g	49.4g	34.9g	52.9g	30.5g	47.8g	35.0g	52.0g	29.8g	49.9g	蛋白質
	脂質	26.6g	30.1g	29.2g	32.7g	33.0g	35.8g	35.3g	38.1g	34.0g	38.2g	脂質
	炭水化物	51.4g	220.2g	56.4g	228.3g	51.9g	221.3g	55.7g	226.7g	49.8g	222.4g	炭水化物
	ナトリウム	2691mg	3891mg	2007mg	3321mg	2106mg	3451mg	2662mg	3790mg	1806mg	3699mg	ナトリウム
塩分	6.8g	9.9g	5.1g	8.4g	5.4g	8.8g	6.8g	9.6g	4.6g	9.4g	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 (刻み食)

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)			
朝 食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 カリフラワーの煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ ジャガベーコンサラダ 法蓮草ソテー ★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	124kcal	282kcal	133kcal	291kcal	104kcal	262kcal	179kcal	337kcal	111kcal	269kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	8.7g	8.3g	12.0g	6.6g	10.3g	8.6g	12.3g	6.4g	10.1g	蛋白質
	脂質	7.4g	8.1g	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	9.4g	10.1g	3.8g	4.5g	脂質
	炭水化物	11.0g	43.7g	12.7g	45.4g	9.0g	41.7g	16.0g	48.7g	13.5g	46.2g	炭水化物
ナトリウム	763mg	1214mg	684mg	1135mg	644mg	1095mg	835mg	1286mg	522mg	973mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	1.7g	2.9g	1.6g	2.8g	2.1g	3.3g	1.3g	2.5g	塩分	
昼 食	★全粥240g 赤魚の青じそ焼 チンゲン菜ソテー 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ スナップえんどう 春雨の五目炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g ホキのガーリックオイル焼き 菜の花のソテー 野菜のバジルチーズ焼き マリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g ミックスカレーのルー ブロッコリーのカニカママヨネーズ 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ごぼう大豆 青菜のわさび和え ★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	209kcal	367kcal	200kcal	358kcal	251kcal	409kcal	307kcal	465kcal	281kcal	439kcal	エネルギー
	蛋白質	15.2g	18.9g	10.3g	14.0g	13.0g	16.7g	9.7g	13.4g	14.7g	18.4g	蛋白質
	脂質	11.1g	11.8g	7.8g	8.5g	13.7g	14.4g	18.4g	19.1g	17.3g	18.0g	脂質
	炭水化物	9.2g	41.9g	22.3g	55.0g	19.8g	52.5g	25.1g	57.8g	16.3g	49.0g	炭水化物
ナトリウム	798mg	1249mg	817mg	1268mg	733mg	1184mg	847mg	1298mg	637mg	1088mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.6g	2.8g	塩分	
夕 食	★全粥240g 肉力ポチャ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁		★全粥240g カレーの甘酢野菜あんかけ きんぴられんこん 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉の煮物 さつま揚げの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼き きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ ナスの油炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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	243kcal	401kcal	288kcal	446kcal	265kcal	423kcal	190kcal	348kcal	236kcal	394kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	15.7g	16.3g	20.0g	10.9g	14.6g	16.7g	20.4g	8.7g	12.4g	蛋白質
	脂質	8.1g	8.8g	15.4g	16.1g	13.9g	14.6g	7.5g	8.2g	12.9g	13.6g	脂質
	炭水化物	31.2g	63.9g	21.4g	54.1g	23.1g	55.8g	14.6g	47.3g	20.0g	52.7g	炭水化物
ナトリウム	1130mg	1581mg	506mg	957mg	729mg	1180mg	980mg	1431mg	647mg	1098mg	ナトリウム	
塩分	2.9g	4.0g	1.3g	2.4g	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	1.6g	2.8g	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	576kcal	1050kcal	621kcal	1095kcal	620kcal	1094kcal	676kcal	1150kcal	628kcal	1102kcal	エネルギー
	蛋白質	32.2g	43.3g	34.9g	46.0g	30.5g	41.6g	35.0g	46.1g	29.8g	40.9g	蛋白質
	脂質	26.6g	28.7g	29.2g	31.3g	33.0g	35.1g	35.3g	37.4g	34.0g	36.1g	脂質
	炭水化物	51.4g	149.5g	56.4g	154.5g	51.9g	150.0g	55.7g	153.8g	49.8g	147.9g	炭水化物
	ナトリウム	2691mg	4044mg	2007mg	3360mg	2106mg	3459mg	2662mg	4015mg	1806mg	3159mg	ナトリウム
塩分	6.8g	10.3g	5.1g	8.5g	5.4g	8.8g	6.8g	10.2g	4.6g	8.0g	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。



- 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13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)			
朝	★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)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★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	99kcal	273kcal	84kcal	258kcal	124kcal	298kcal	140kcal	314kcal	89kcal	263kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	1.9g	5.7g	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	蛋白質
	脂質	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	3.1g	3.8g	脂質
	炭水化物	11.8g	50.1g	12.0g	50.3g	16.8g	55.1g	13.6g	51.9g	13.9g	52.2g	炭水化物
	ナトリウム	530mg	1057mg	481mg	1008mg	465mg	992mg	609mg	1136mg	459mg	986mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★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ーネ ★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)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★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	223kcal	397kcal	210kcal	384kcal	158kcal	332kcal	194kcal	368kcal	212kcal	386kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	8.6g	12.4g	5.3g	9.1g	8.3g	12.1g	蛋白質
	脂質	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	6.2g	6.9g	10.5g	11.2g	10.8g	11.5g	脂質
	炭水化物	18.8g	57.1g	18.2g	56.5g	16.2g	54.5g	20.3g	58.6g	19.9g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	824mg	1351mg	778mg	1305mg	843mg	1370mg	791mg	1318mg	1012mg	1539mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.6g	3.9g	塩分
夕	★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)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	177kcal	351kcal	184kcal	358kcal	202kcal	376kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	8.8g	6.8g	10.6g	7.4g	11.2g	4.7g	8.5g	7.0g	10.8g	蛋白質
	脂質	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	9.7g	10.4g	11.0g	11.7g	脂質
	炭水化物	18.7g	57.0g	16.0g	54.3g	18.2g	56.5g	19.9g	58.2g	17.7g	56.0g	炭水化物
	ナトリウム	896mg	1423mg	811mg	1338mg	829mg	1356mg	723mg	1250mg	834mg	1361mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	1.8g	3.2g	2.1g	3.5g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	504kcal	1026kcal	435kcal	957kcal	459kcal	981kcal	518kcal	1040kcal	503kcal	1025kcal	エネルギー
	蛋白質	17.7g	29.1g	17.0g	28.4g	19.9g	31.3g	13.9g	25.3g	18.2g	29.6g	蛋白質
	脂質	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	18.5g	20.6g	27.6g	29.7g	24.9g	27.0g	脂質
	炭水化物	49.3g	164.2g	46.2g	161.1g	51.2g	166.1g	53.8g	168.7g	51.5g	166.4g	炭水化物
	ナトリウム	2250mg	3831mg	2070mg	3651mg	2137mg	3718mg	2123mg	3704mg	2305mg	3886mg	ナトリウム
塩分	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.4g	9.5g	5.4g	9.4g	5.9g	9.9g	塩分	

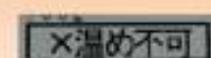
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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