

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24日(金)		
朝食	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし 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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
		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	217kcal	476kcal	エネルギー	141kcal	403kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	166kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	419kcal
	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	10.4g	15.9g	たんぱく質	7.3g	13.2g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	8.4g	13.6g
	脂質	10.2g	11.5g	脂質	6.3g	7.4g	脂質	10.4g	12.0g	脂質	9.1g	9.7g	脂質	6.6g	7.9g
炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	11.4g	66.5g	炭水化物	11.0g	66.0g	炭水化物	9.2g	63.7g	炭水化物	16.7g	70.9g	
ナトリウム	580mg	793mg	ナトリウム	613mg	875mg	ナトリウム	706mg	934mg	ナトリウム	636mg	783mg	ナトリウム	528mg	741mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 炊き合せ 野菜の卵白煮 かりわりのピナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁(豆腐・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	224kcal	488kcal	エネルギー	260kcal	520kcal	エネルギー	260kcal	517kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	229kcal	494kcal
	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	16.3g	22.0g
	脂質	13.0g	13.9g	脂質	14.5g	15.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.6g	9.7g
炭水化物	13.2g	69.3g	炭水化物	19.2g	73.8g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	15.6g	70.8g	炭水化物	20.7g	76.0g	
ナトリウム	764mg	992mg	ナトリウム	760mg	925mg	ナトリウム	728mg	1003mg	ナトリウム	678mg	904mg	ナトリウム	895mg	1123mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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		
		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 ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナッペンどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・なめこ)			★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(ひじき・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	212kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	210kcal	469kcal	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	255kcal	512kcal
	たんぱく質	13.1g	18.3g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.7g	21.8g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	6.9g	8.2g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.5g	15.3g
炭水化物	17.2g	72.4g	炭水化物	22.5g	77.2g	炭水化物	20.5g	74.7g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	14.0g	69.0g	
ナトリウム	697mg	925mg	ナトリウム	799mg	1074mg	ナトリウム	835mg	1000mg	ナトリウム	693mg	1002mg	ナトリウム	851mg	1084mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
合計	エネルギー	653kcal	1434kcal	エネルギー	664kcal	1442kcal	エネルギー	636kcal	1419kcal	エネルギー	635kcal	1401kcal	エネルギー	644kcal	1425kcal
	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	42.7g	58.6g	たんぱく質	39.9g	56.2g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	41.4g	57.4g
	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	31.2g	34.9g	脂質	32.9g	35.1g	脂質	29.7g	32.9g
	炭水化物	48.9g	214.4g	炭水化物	53.1g	217.5g	炭水化物	49.0g	213.2g	炭水化物	42.5g	206.8g	炭水化物	51.4g	215.9g
	ナトリウム	2041mg	2710mg	ナトリウム	2172mg	2874mg	ナトリウム	2269mg	2937mg	ナトリウム	2007mg	2689mg	ナトリウム	2274mg	2948mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	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	850kcal	1631kcal	エネルギー	871kcal	1649kcal	エネルギー	837kcal	1620kcal	エネルギー	834kcal	1600kcal	エネルギー	845kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	48.8g	64.7g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	48.9g	64.3g	たんぱく質	48.8g	64.8g
	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.3g	43.5g	脂質	38.2g	41.9g	脂質	39.9g	42.1g	脂質	36.7g	39.9g
	炭水化物	76.7g	242.2g	炭水化物	85.0g	249.4g	炭水化物	77.9g	242.1g	炭水化物	70.7g	235.0g	炭水化物	80.3g	244.8g
	ナトリウム	2117mg	2786mg	ナトリウム	2246mg	2948mg	ナトリウム	2346mg	3014mg	ナトリウム	2083mg	2765mg	ナトリウム	2351mg	3025mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.7g	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)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ		★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え						
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	160kcal	353kcal			
	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	528mg	529mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 野菜の卵白煮 かりわりのピナツ味噌和え		★ごはん120g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ						
	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	13.0g	13.5g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	20.7g	62.6g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	895mg	896mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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						
	★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナッペンとう 切干大根煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)						
夕食	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	851mg	852mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	51.4g	177.1g
	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2274mg	2277mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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	850kcal	1429kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.8g	58.7g
	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	85.0g	210.7g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	80.3g	206.0g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2346mg	2349mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2351mg	2354mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	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60g管理食)

		5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
朝食	★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ	★ごはん180g 豚足の玉子とじ 豚バラと根菜の白味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	275kcal	565kcal	204kcal	494kcal	227kcal	517kcal	238kcal	528kcal	201kcal	491kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	9.3g	14.2g	12.9g	17.8g	9.3g	14.2g	7.1g	12.0g
	脂質	14.6g	15.3g	9.8g	10.5g	13.4g	14.1g	14.8g	15.5g	11.6g	12.3g
炭水化物	23.3g	86.2g	19.0g	81.9g	13.3g	76.2g	17.7g	80.6g	16.6g	79.5g	
ナトリウム	829mg	830mg	727mg	728mg	788mg	789mg	659mg	660mg	431mg	432mg	
カリウム	372mg	444mg	370mg	442mg	505mg	577mg	502mg	574mg	231mg	303mg	
リン	163mg	240mg	107mg	184mg	209mg	286mg	136mg	213mg	83mg	160mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.9g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん180g 味噌ハンバーグ アスパラ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー ハムの和風サラダ 牛肉とひじきの炒め煮		★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ			
		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	272kcal	562kcal	298kcal	588kcal	278kcal	568kcal	309kcal	599kcal	347kcal	637kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	15.6g	20.5g	15.2g	20.1g	12.6g	17.5g	15.7g	20.6g
	脂質	16.4g	17.1g	17.4g	18.1g	17.3g	18.0g	21.2g	21.9g	20.1g	20.8g
炭水化物	17.3g	80.2g	19.0g	81.9g	15.4g	78.3g	15.3g	78.2g	23.5g	86.4g	
ナトリウム	444mg	445mg	569mg	570mg	828mg	829mg	704mg	705mg	512mg	513mg	
カリウム	508mg	580mg	533mg	605mg	599mg	671mg	469mg	541mg	706mg	778mg	
リン	155mg	232mg	182mg	259mg	204mg	281mg	139mg	216mg	239mg	316mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g			
	★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆	★ごはん180g カレイの竜田揚 えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちやのゴマ煮 春雨の煮びたし		★ごはん180g ハムカツ スパソテー 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナツ和え		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう		★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	273kcal	563kcal	315kcal	605kcal	285kcal	575kcal	260kcal	550kcal	282kcal	572kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	14.8g	19.7g	11.5g	16.4g	17.3g	22.2g	16.3g	21.2g
脂質	11.4g	12.1g	13.8g	14.5g	12.3g	13.0g	12.3g	13.0g	17.4g	18.1g	
炭水化物	22.8g	85.7g	29.1g	92.0g	28.6g	91.5g	18.2g	81.1g	14.0g	76.9g	
ナトリウム	706mg	707mg	518mg	519mg	700mg	701mg	763mg	764mg	961mg	962mg	
カリウム	689mg	761mg	666mg	738mg	541mg	613mg	587mg	659mg	599mg	671mg	
リン	220mg	297mg	204mg	281mg	190mg	267mg	196mg	273mg	198mg	275mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	
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	820kcal	1690kcal	817kcal	1687kcal	790kcal	1660kcal	807kcal	1677kcal	830kcal	1700kcal
	たんぱく質	44.4g	59.1g	39.7g	54.4g	39.6g	54.3g	39.2g	53.9g	39.1g	53.8g
	脂質	42.4g	44.5g	42.8g	44.9g	44.5g	46.6g	48.3g	50.4g	49.1g	51.2g
	炭水化物	63.4g	252.1g	63.7g	255.8g	51.2g	246.0g	51.2g	239.9g	54.1g	242.8g
ナトリウム	1979mg	1982mg	1814mg	1817mg	2316mg	2319mg	2126mg	2129mg	1904mg	1907mg	
カリウム	1569mg	1785mg	1569mg	1785mg	1645mg	1861mg	1558mg	1774mg	1536mg	1752mg	
リン	538mg	769mg	493mg	724mg	603mg	834mg	471mg	702mg	520mg	751mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	4.8g	4.9g	
合計	エネルギー	916kcal	1786kcal	943kcal	1813kcal	918kcal	1788kcal	903kcal	1773kcal	956kcal	1826kcal
	たんぱく質	45.2g	59.9g	40.3g	55.0g	40.4g	55.1g	40.0g	54.7g	39.7g	54.4g
	脂質	42.6g	44.7g	43.0g	45.1g	44.7g	46.8g	48.5g	50.6g	49.3g	51.4g
	炭水化物	86.4g	275.1g	97.6g	286.3g	88.2g	276.9g	74.2g	262.9g	84.6g	273.3g
	ナトリウム	1985mg	1988mg	1816mg	1819mg	2322mg	2325mg	2132mg	2135mg	1906mg	1909mg
カリウム	1682mg	1898mg	1749mg	1965mg	1765mg	1981mg	1671mg	1887mg	1716mg	1932mg	
リン	550mg	781mg	504mg	735mg	617mg	848mg	483mg	714mg	531mg	762mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	4.6g	4.6g	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	4.8g	4.9g	

## お食事の作り方

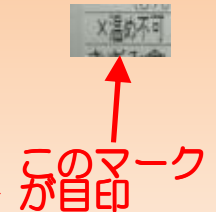


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	大根と鶏肉のマーガリン風味	ブロッコリーの玉子とじ		じゃが芋デミグラスソース		鶏肉と大豆の生姜煮		スクランブルエッグ		パスタのクリーム煮			
食	竹輪と菜の花の煮物	きんぴら		インゲンと人参のグラッセ		切昆布としめじの煮物		一夜漬(大根・人参)		ハムとブロッコリーのマリネ			
	一夜漬(白菜・人参)	椎茸昆布		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
食	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	127kcal	406kcal	109kcal	377kcal	190kcal	460kcal	177kcal	446kcal	205kcal	473kcal	エネルギー		
蛋白質	9.4g	15.6g	4.0g	9.9g	5.1g	10.9g	13.3g	19.4g	5.7g	11.3g	蛋白質		
脂質	6.4g	8.1g	4.6g	5.5g	10.9g	11.8g	8.9g	9.9g	14.2g	15.1g	脂質		
炭水化物	9.7g	66.7g	14.4g	70.9g	20.1g	77.1g	12.6g	69.0g	14.3g	71.3g	炭水化物		
ナトリウム	596mg	970mg	469mg	918mg	464mg	909mg	720mg	1167mg	478mg	852mg	ナトリウム		
塩分	1.5g	2.5g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.2g	塩分		
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	野菜たっぷり中華丼の具	白身フライ		ハニーマスタードチキン		かれい塩焼		鶏のごまタレ煮					
食	ナスと麩の炒め煮	マカロニトマト炒め		チンゲン菜ソテー		菜の花のソテー		インゲンソテー					
	法蓮草と切干のおひたし	ひじき煮		塩野菜炒め		野菜のおろし煮		さつま芋のレモン煮					
食	★味噌汁	春菊のごまポン酢和え		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	241kcal	506kcal	336kcal	603kcal	196kcal	468kcal	222kcal	500kcal	275kcal	541kcal	エネルギー		
蛋白質	14.0g	19.5g	11.5g	17.3g	11.6g	17.7g	17.3g	23.7g	10.3g	16.0g	蛋白質		
脂質	10.6g	11.5g	20.6g	21.5g	10.5g	11.5g	10.0g	11.7g	12.1g	13.0g	脂質		
炭水化物	20.5g	76.8g	27.9g	84.5g	13.9g	70.7g	16.4g	73.0g	30.2g	86.4g	炭水化物		
ナトリウム	1028mg	1403mg	907mg	1352mg	765mg	1258mg	749mg	1194mg	570mg	1043mg	ナトリウム		
塩分	2.6g	3.6g	2.3g	3.4g	1.9g	3.2g	1.9g	3.0g	1.4g	2.7g	塩分		
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	ブリのごま醤油焼	牛肉とキャベツの炒め物		赤魚の甘辛タレ		トマト煮込みハンバーグ		ホキの青じそ焼					
食	塩枝豆	ツナと大豆の炒め煮		スナッパえんどう		アスパラ		人参のきんぴら					
	さつま芋と豚肉の揚煮	三色和え		法蓮草と油揚げの煮物		ベーコンポテト		切干と挽肉のオイスター炒め					
食	若芽の酢味噌和え	★味噌汁		切干と人参のハリハリ		カリフラワーの柚子味噌和え		★味噌汁		★味噌汁			
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
食	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	308kcal	578kcal	338kcal	609kcal	198kcal	483kcal	192kcal	459kcal	169kcal	450kcal	エネルギー	
蛋白質	18.8g	24.6g	15.7g	21.4g	14.1g	20.5g	10.2g	15.9g	13.4g	19.6g	蛋白質		
脂質	15.9g	16.9g	20.0g	20.9g	8.6g	9.6g	5.5g	6.4g	6.2g	7.2g	脂質		
炭水化物	22.5g	79.1g	22.0g	79.2g	17.9g	77.8g	25.8g	82.2g	14.2g	73.2g	炭水化物		
ナトリウム	731mg	1105mg	855mg	1301mg	795mg	1242mg	725mg	1177mg	856mg	1302mg	ナトリウム		
塩分	1.9g	2.8g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	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	676kcal	1490kcal	783kcal	1589kcal	584kcal	1411kcal	591kcal	1405kcal	649kcal	1464kcal	エネルギー	
蛋白質	42.2g	59.7g	31.2g	48.6g	30.8g	49.1g	40.8g	59.0g	29.4g	46.9g	蛋白質		
脂質	32.9g	36.5g	45.2g	47.9g	30.0g	32.9g	24.4g	28.0g	32.5g	35.3g	脂質		
炭水化物	52.7g	222.6g	64.3g	234.6g	51.9g	225.6g	54.8g	224.2g	58.7g	230.9g	炭水化物		
ナトリウム	2355mg	3478mg	2231mg	3571mg	2024mg	3409mg	2194mg	3538mg	1904mg	3197mg	ナトリウム		
塩分	6.0g	8.8g	5.7g	9.1g	5.1g	8.7g	5.6g	9.0g	4.8g	8.1g	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)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ きんぴら 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 切昆布としめじの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★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	127kcal	285kcal	109kcal	267kcal	190kcal	348kcal	177kcal	335kcal	205kcal	363kcal	エネルギー
	蛋白質	9.4g	13.1g	4.0g	7.7g	5.1g	8.8g	13.3g	17.0g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.1g	4.6g	5.3g	10.9g	11.6g	8.9g	9.6g	14.2g	14.9g	脂質
	炭水化物	9.7g	42.4g	14.4g	47.1g	20.1g	52.8g	12.6g	45.3g	14.3g	47.0g	炭水化物
	ナトリウム	596mg	1047mg	469mg	920mg	464mg	915mg	720mg	1171mg	478mg	929mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.4g	塩分
昼 食	★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスと麩の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ マカロニトマト炒め ひじき煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 菜の花のソテー 野菜のおろし煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	241kcal	399kcal	336kcal	494kcal	196kcal	354kcal	222kcal	380kcal	275kcal	433kcal	エネルギー
	蛋白質	14.0g	17.7g	11.5g	15.2g	11.6g	15.3g	17.3g	21.0g	10.3g	14.0g	蛋白質
	脂質	10.6g	11.3g	20.6g	21.3g	10.5g	11.2g	10.0g	10.7g	12.1g	12.8g	脂質
	炭水化物	20.5g	53.2g	27.9g	60.6g	13.9g	46.6g	16.4g	49.1g	30.2g	62.9g	炭水化物
	ナトリウム	1028mg	1479mg	907mg	1358mg	765mg	1216mg	749mg	1200mg	570mg	1021mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.8g	2.3g	3.5g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	1.4g	2.6g	塩分
夕 食	★全粥240g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 ツナと大豆の炒め煮 三色和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ スナッパえんどう 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 五目野菜の甘酢和え ★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	308kcal	466kcal	338kcal	496kcal	198kcal	356kcal	192kcal	350kcal	169kcal	327kcal	エネルギー
	蛋白質	18.8g	22.5g	15.7g	19.4g	14.1g	17.8g	10.2g	13.9g	13.4g	17.1g	蛋白質
	脂質	15.9g	16.6g	20.0g	20.7g	8.6g	9.3g	5.5g	6.2g	6.2g	6.9g	脂質
	炭水化物	22.5g	55.2g	22.0g	54.7g	17.9g	50.6g	25.8g	58.5g	14.2g	46.9g	炭水化物
	ナトリウム	731mg	1182mg	855mg	1306mg	795mg	1246mg	725mg	1176mg	856mg	1307mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	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	676kcal	1150kcal	783kcal	1257kcal	584kcal	1058kcal	591kcal	1065kcal	649kcal	1123kcal	エネルギー
	蛋白質	42.2g	53.3g	31.2g	42.3g	30.8g	41.9g	40.8g	51.9g	29.4g	40.5g	蛋白質
	脂質	32.9g	35.0g	45.2g	47.3g	30.0g	32.1g	24.4g	26.5g	32.5g	34.6g	脂質
	炭水化物	52.7g	150.8g	64.3g	162.4g	51.9g	150.0g	54.8g	152.9g	58.7g	156.8g	炭水化物
	ナトリウム	2355mg	3708mg	2231mg	3584mg	2024mg	3377mg	2194mg	3547mg	1904mg	3257mg	ナトリウム
	塩分	6.0g	9.4g	5.7g	9.1g	5.1g	8.6g	5.6g	9.0g	4.8g	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る事が出来ます。

# 週間献立表 (ムース食)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★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	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	3.1g	6.9g	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	蛋白質
	脂質	5.1g	5.8g	4.2g	4.9g	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	脂質
	炭水化物	9.9g	48.2g	14.6g	52.9g	20.2g	58.5g	9.5g	47.8g	12.1g	50.4g	炭水化物
	ナトリウム	634mg	1161mg	619mg	1146mg	390mg	917mg	515mg	1042mg	483mg	1010mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	3.0g	1.6g	2.9g	1.0g	2.3g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★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	216kcal	390kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	160kcal	334kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.5g	9.4g	13.2g	4.2g	8.0g	6.5g	10.3g	4.4g	8.2g	蛋白質
	脂質	6.5g	7.2g	12.0g	12.7g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	15.6g	53.9g	17.4g	55.7g	17.6g	55.9g	18.4g	56.7g	15.7g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	809mg	1336mg	828mg	1355mg	780mg	1307mg	905mg	1432mg	812mg	1339mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	204kcal	378kcal	180kcal	354kcal	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	150kcal	324kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	15.5g	7.3g	11.1g	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	蛋白質
	脂質	9.4g	10.1g	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	脂質
	炭水化物	18.9g	57.2g	18.0g	56.3g	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	993mg	1520mg	778mg	1305mg	910mg	1437mg	624mg	1151mg	757mg	1284mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.9g	2.0g	3.3g	2.3g	3.7g	1.6g	2.9g	1.9g	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	454kcal	976kcal	499kcal	1021kcal	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	384kcal	906kcal	エネルギー
	蛋白質	21.3g	32.7g	19.8g	31.2g	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	12.4g	23.8g	蛋白質
	脂質	21.0g	23.1g	25.2g	27.3g	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	脂質
	炭水化物	44.4g	159.3g	50.0g	164.9g	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	炭水化物
	ナトリウム	2436mg	4017mg	2225mg	3806mg	2080mg	3661mg	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	ナトリウム
塩分	6.2g	10.2g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.2g	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

○温め可

×温め不可

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