



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g ミートインオムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(揚げ・白菜)						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	162kcal	425kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	174kcal	441kcal
たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.6g	16.1g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	8.4g	14.2g
脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.0g	8.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.4g	12.0g
炭水化物	16.7g	71.8g	炭水化物	14.5g	69.7g	炭水化物	12.6g	67.4g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	12.3g	67.3g
ナトリウム	595mg	762mg	ナトリウム	652mg	880mg	ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	687mg	934mg	ナトリウム	654mg	881mg
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g
★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ ソースきんぴら カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)						
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	249kcal	511kcal	エネルギー	226kcal	485kcal	エネルギー	276kcal	538kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	497kcal
たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	17.7g	23.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	21.5g	27.0g
脂質	15.8g	16.7g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	8.0g	9.1g
炭水化物	11.6g	67.1g	炭水化物	11.9g	66.3g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	17.2g	72.3g
ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	793mg	958mg	ナトリウム	680mg	934mg	ナトリウム	778mg	1004mg	ナトリウム	677mg	924mg
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮ひたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g チキンカレーのルー ジャガ芋の中華炒め スープキャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	226kcal	490kcal	エネルギー	263kcal	520kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	479kcal
たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	12.4g	17.7g	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	13.1g	18.3g	たんぱく質	13.0g	18.7g
脂質	8.9g	10.0g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	12.1g	13.0g
炭水化物	24.3g	79.6g	炭水化物	19.1g	73.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.3g	67.6g	炭水化物	13.4g	69.2g
ナトリウム	955mg	1185mg	ナトリウム	571mg	800mg	ナトリウム	840mg	987mg	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	635mg	861mg
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g
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	653kcal	1435kcal	エネルギー	651kcal	1430kcal	エネルギー	656kcal	1431kcal	エネルギー	615kcal	1383kcal	エネルギー	626kcal	1417kcal
たんぱく質	39.7g	56.2g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	42.1g	57.6g	たんぱく質	42.9g	59.9g
脂質	32.3g	35.0g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	34.6g	脂質	31.5g	34.0g	脂質	30.5g	34.1g
炭水化物	52.6g	218.5g	炭水化物	45.5g	209.9g	炭水化物	46.1g	210.9g	炭水化物	44.0g	208.2g	炭水化物	42.9g	208.8g
ナトリウム	2205mg	2828mg	ナトリウム	2016mg	2638mg	ナトリウム	2208mg	2838mg	ナトリウム	2253mg	2874mg	ナトリウム	1966mg	2666mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.8g
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	852kcal	1634kcal	エネルギー	852kcal	1631kcal	エネルギー	853kcal	1628kcal	エネルギー	822kcal	1590kcal	エネルギー	824kcal	1615kcal
たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	50.0g	65.9g	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.8g	66.8g
脂質	39.3g	42.0g	脂質	39.9g	43.1g	脂質	39.0g	41.6g	脂質	38.6g	41.1g	脂質	37.5g	41.1g
炭水化物	80.8g	246.7g	炭水化物	74.4g	238.8g	炭水化物	73.9g	238.7g	炭水化物	75.9g	240.1g	炭水化物	71.8g	237.7g
ナトリウム	2281mg	2904mg	ナトリウム	2093mg	2715mg	ナトリウム	2284mg	2914mg	ナトリウム	2327mg	2948mg	ナトリウム	2040mg	2740mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.2g	7.0g

※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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん120g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵 小麦 卵	★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物	小麦 卵 小麦	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 白菜の辛子柚子和え	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え	卵 小麦 卵
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 178kcal	371kcal	エネルギー 162kcal	355kcal	エネルギー 172kcal	365kcal	エネルギー 191kcal	384kcal	エネルギー 174kcal	367kcal
たんぱく質 11.2g	14.5g	たんぱく質 10.6g	13.9g	たんぱく質 11.8g	15.1g	たんぱく質 14.5g	17.8g	たんぱく質 8.4g	11.7g
脂質 7.6g	8.1g	脂質 7.0g	7.5g	脂質 8.5g	9.0g	脂質 9.1g	9.6g	脂質 10.4g	10.9g
炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 14.5g	56.4g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 12.9g	54.8g	炭水化物 12.3g	54.2g
ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 687mg	688mg	ナトリウム 654mg	655mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	小麦 乳 小麦 卵	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ	乳 卵 卵	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 法蓮草のごま和え	乳 小麦 乳	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ ソースきんぴら カリフラワーのピーナツ味噌和え	小麦 卵 小麦
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 249kcal	442kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 276kcal	469kcal	エネルギー 214kcal	407kcal	エネルギー 235kcal	428kcal
たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 17.6g	20.9g	たんぱく質 17.7g	21.0g	たんぱく質 14.5g	17.8g	たんぱく質 21.5g	24.8g
脂質 15.8g	16.3g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 14.3g	14.8g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 8.0g	8.5g
炭水化物 11.6g	53.5g	炭水化物 11.9g	53.8g	炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 17.2g	59.1g
ナトリウム 655mg	656mg	ナトリウム 793mg	794mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 677mg	678mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
★ごはん120g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え	卵 小麦 小麦	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮ひたし 三色煮豆	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g チキンカレーのルー ジャガ芋の中華炒め スープキャベツ	乳 小麦 小麦	★ごはん120g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 ハムの和風サラダ	小麦 小麦 小麦 卵	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ 蒸し野菜の塩こうじ和え	小麦 小麦 小麦
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	419kcal	エネルギー 263kcal	456kcal	エネルギー 208kcal	401kcal	エネルギー 210kcal	403kcal	エネルギー 217kcal	410kcal
たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 12.4g	15.7g	たんぱく質 12.8g	16.1g	たんぱく質 13.1g	16.4g	たんぱく質 13.0g	16.3g
脂質 8.8g	9.3g	脂質 9.3g	14.5g	脂質 9.2g	9.7g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 12.1g	12.6g
炭水化物 24.6g	66.5g	炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 13.3g	55.2g	炭水化物 13.4g	55.3g
ナトリウム 955mg	956mg	ナトリウム 571mg	572mg	ナトリウム 840mg	841mg	ナトリウム 788mg	789mg	ナトリウム 635mg	636mg
食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 653kcal	1232kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 656kcal	1235kcal	エネルギー 615kcal	1194kcal	エネルギー 626kcal	1205kcal
たんぱく質 39.6g	49.5g	たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 42.3g	52.2g	たんぱく質 42.1g	52.0g	たんぱく質 42.9g	52.8g
脂質 32.2g	33.7g	脂質 32.9g	34.4g	脂質 32.0g	33.5g	脂質 31.5g	33.0g	脂質 30.5g	32.0g
炭水化物 52.9g	178.6g	炭水化物 45.5g	171.2g	炭水化物 46.1g	171.8g	炭水化物 44.0g	169.7g	炭水化物 42.9g	168.6g
ナトリウム 2205mg	2208mg	ナトリウム 2016mg	2019mg	ナトリウム 2284mg	2287mg	ナトリウム 2253mg	2256mg	ナトリウム 1966mg	1969mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 852kcal	1431kcal	エネルギー 852kcal	1431kcal	エネルギー 853kcal	1432kcal	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 824kcal	1403kcal
たんぱく質 47.5g	57.4g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 50.0g	59.9g	たんぱく質 48.2g	58.1g	たんぱく質 49.8g	59.7g
脂質 39.2g	40.7g	脂質 39.9g	41.4g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 38.6g	40.1g	脂質 37.5g	39.0g
炭水化物 81.1g	206.8g	炭水化物 74.4g	200.1g	炭水化物 73.9g	199.6g	炭水化物 75.9g	201.6g	炭水化物 71.8g	197.5g
ナトリウム 2281mg	2284mg	ナトリウム 2093mg	2096mg	ナトリウム 2284mg	2287mg	ナトリウム 2327mg	2330mg	ナトリウム 2040mg	2043mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 852kcal	1431kcal	エネルギー 852kcal	1431kcal	エネルギー 853kcal	1432kcal	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 824kcal	1403kcal
たんぱく質 47.5g	57.4g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 50.0g	59.9g	たんぱく質 48.2g	58.1g	たんぱく質 49.8g	59.7g
脂質 39.2g	40.7g	脂質 39.9g	41.4g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 38.6g	40.1g	脂質 37.5g	39.0g
炭水化物 81.1g	206.8g	炭水化物 74.4g	200.1g	炭水化物 73.9g	199.6g	炭水化物 75.9g	201.6g	炭水化物 71.8g	197.5g
ナトリウム 2281mg	2284mg	ナトリウム 2093mg	2096mg	ナトリウム 2284mg	2287mg	ナトリウム 2327mg	2330mg	ナトリウム 2040mg	2043mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g

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。

※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。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 蒟と大根の甘露煮 明太ポテトサラダ		★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と人参の炒め煮 青菜のわさび和え		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 マカロニトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物						
	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	691mg	691mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	290mg	351mg
	リン	107mg	172mg	リン	96mg	161mg	リン	124mg	189mg	リン	136mg	201mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	昼食	★ごはん150g ブリ田楽 ブロッコリー ピーマンの炒め物 かぼきんサラダ		★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ		★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)		★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペロンチーノ 野菜のバジルチーズ焼き パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キヌサヤ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ					
エネルギー		353kcal	596kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
たんぱく質		13.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
脂質		19.5g	20.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.1g	21.7g
炭水化物		29.5g	82.3g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.3g	73.1g
ナトリウム		557mg	558mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	712mg	713mg
カリウム		503mg	564mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	312mg	373mg
リン		124mg	189mg	リン	141mg	206mg	リン	146mg	211mg	リン	146mg	211mg	リン	128mg	193mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g					
	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーのカナマヨネーズ						
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	33.8g	86.6g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	607mg	668mg
	リン	152mg	217mg	リン	131mg	196mg	リン	174mg	239mg	リン	136mg	201mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
夕食	★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え						
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	76.9g	235.3g
	ナトリウム	1742mg	1745mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	1831mg	1834mg
	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1209mg	1392mg
	リン	383mg	578mg	リン	368mg	563mg	リン	444mg	639mg	リン	418mg	613mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1020kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質		60.2g	62.0g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		90.7g	249.1g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	110.3g	268.7g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	92.1g	250.5g
ナトリウム		1745mg	1748mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	1832mg	1835mg
カリウム		1504mg	1687mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1299mg	1482mg
リン		389mg	584mg	リン	375mg	570mg	リン	449mg	644mg	リン	425mg	620mg	リン	420mg	615mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

お食事の作り方



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

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク



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。

※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6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
朝食	★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮		★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 三色煮豆 春雨フルーツサラダ		★ごはん180g 炒り豆腐 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん180g 目玉焼き 青菜と高野豆腐の煮物 麩とえのきのさつと煮		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ソースきんぴら 春雨とツナのサラダ						
	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	197kcal	487kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	175kcal	465kcal	エネルギー	161kcal	451kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	28.5g	91.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	10.3g	73.2g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	767mg	768mg
	カリウム	333mg	405mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	297mg	369mg	カリウム	335mg	407mg
	リン	160mg	237mg	リン	129mg	206mg	リン	118mg	195mg	リン	197mg	274mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッパエندوق 大豆の洋風五目煮 レインボー春雨		★ごはん180g 中華煮豚 ポイル野菜 薩摩芋のケチャップ煮 バンバンジーサラダ		★ごはん180g プリの磯辺焼 人参のきんぴら ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	262kcal	552kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.8g	13.5g
	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	669mg	741mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	594mg	666mg
	リン	216mg	293mg	リン	114mg	191mg	リン	209mg	286mg	リン	182mg	259mg	リン	162mg	239mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g キーマカレーのルー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 菜の花 ナスの挽肉炒め れんこんとひじきのサラダ		★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て ブロッコリー 麩の玉子とじ スパゲッティサラダ						
	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	356kcal	646kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	376kcal	666kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	24.8g	25.5g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	380mg	452mg	カリウム	601mg	673mg	カリウム	732mg	804mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	323mg	395mg
	リン	145mg	222mg	リン	274mg	351mg	リン	186mg	263mg	リン	185mg	262mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	865kcal	1735kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	49.8g	51.9g
	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	63.4g	252.1g	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1724mg	1727mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1382mg	1598mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1252mg	1468mg
	リン	521mg	752mg	リン	517mg	748mg	リン	513mg	744mg	リン	564mg	795mg	リン	430mg	661mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	991kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g
脂質		42.7g	44.8g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	50.0g	52.1g
炭水化物		85.3g	274.0g	炭水化物	101.2g	289.9g	炭水化物	94.3g	283.0g	炭水化物	74.1g	262.8g	炭水化物	88.3g	277.0g
ナトリウム		2055mg	2058mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1730mg	1733mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
カリウム		1495mg	1711mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1432mg	1648mg
リン		533mg	764mg	リン	528mg	759mg	リン	527mg	758mg	リン	576mg	807mg	リン	441mg	672mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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、ラップをかけ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6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 ナスのごまタレ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 白菜とミンチの中華炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁	乳麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズオムレツ ブロッコリーとハムのクリーム煮 チンゲン菜ソテー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 大根と人参のきんぴら 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ スープキャベツ カラフルサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 169kcal 439kcal 6.6g 12.2g 10.7g 9.3g 730mg 730mg 1.9g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 87kcal 363kcal 5.0g 10.7g 2.5g 3.4g 12.2g 70.9g 634mg 1005mg 1.6g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 139kcal 414kcal 7.1g 13.2g 7.5g 9.2g 11.5g 67.8g 593mg 964mg 1.5g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 153kcal 418kcal 8.6g 14.2g 7.0g 7.9g 13.6g 70.2g 666mg 1037mg 1.7g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 146kcal 410kcal 6.3g 11.8g 6.0g 6.9g 16.8g 72.6g 573mg 1016mg 1.5g
★やわらかごはん180g 大根と肉団子の煮物 豚バラとキャベツの山椒炒め 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 きのこソテー さつまいもと豚肉の揚煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー 白菜のスープ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	乳麦か 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 人参グラッセ 豆腐の柚子あんかけ 五目春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 ピーマンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 244kcal 516kcal 9.9g 15.4g 14.5g 18.3g 1135mg 1505mg 2.9g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 205kcal 470kcal 16.0g 21.6g 6.6g 7.5g 20.7g 76.8g 875mg 1319mg 2.2g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 325kcal 595kcal 9.3g 14.9g 21.6g 22.5g 23.6g 81.0g 1159mg 1530mg 2.9g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 267kcal 539kcal 10.9g 17.0g 14.3g 15.3g 21.9g 79.1g 785mg 1158mg 2.0g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 235kcal 506kcal 14.6g 20.3g 12.5g 13.4g 15.9g 73.2g 859mg 1301mg 2.2g
★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 スナッフえんどう 里芋のかに風あんかけ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て インゲンソテー ベーコンと野菜のソテー 玉子スパサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g つくねの照り焼き 塩枝豆 ふきと人参の甘露煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ サルサソース 白菜と若布の煮物 カブラのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦落 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 212kcal 487kcal 12.5g 18.6g 9.1g 10.8g 19.9g 76.2g 917mg 1288mg 2.3g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 333kcal 604kcal 13.0g 19.3g 19.5g 20.8g 24.0g 80.1g 777mg 1233mg 2.0g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 210kcal 480kcal 15.1g 21.0g 5.9g 6.9g 24.8g 81.8g 927mg 1317mg 2.4g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 202kcal 480kcal 11.0g 17.0g 10.0g 10.9g 14.1g 73.2g 894mg 1336mg 2.3g	フルセット 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 292kcal 565kcal 10.1g 16.4g 19.4g 20.7g 20.0g 76.4g 623mg 1080mg 1.6g
★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て完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝 食	★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 ナスのごまタレ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 白菜とミンチの中華炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁	乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ ブロッコリーとハムのクリーム煮 チンゲン菜ソテー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 大根と人参のきんぴら 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ スープキャベツ カラフルサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 6.6g 脂質 10.7g 炭水化物 9.3g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 328kcal 10.3g 11.4g 42.3g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 87kcal 蛋白質 5.0g 脂質 2.5g 炭水化物 12.2g ナトリウム 634mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 246kcal 8.7g 3.2g 45.2g 1074mg 2.7g	栄養価 エネルギー 139kcal 蛋白質 7.1g 脂質 7.5g 炭水化物 11.5g ナトリウム 593mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 298kcal 10.8g 8.2g 44.5g 1033mg 2.6g	栄養価 エネルギー 153kcal 蛋白質 8.6g 脂質 7.0g 炭水化物 13.6g ナトリウム 666mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 312kcal 12.3g 7.7g 46.6g 1106mg 2.8g	栄養価 エネルギー 146kcal 蛋白質 6.3g 脂質 6.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 573mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 305kcal 10.0g 6.7g 49.8g 1013mg 2.6g
昼 食	★全粥240g 大根と肉団子の煮物 豚バラとキャベツの山椒炒め 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g アジの昆布醤油焼 きのこソテー さつまいもと豚肉の揚煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g マイルドカレーのルー 白菜のスープ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	乳麦か 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 人参グラッセ 豆腐の柚子あんかけ 五目春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 244kcal 蛋白質 9.9g 脂質 14.5g 炭水化物 18.3g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット フルセット 403kcal 13.6g 15.2g 51.3g 1575mg 4.0g	栄養価 エネルギー 205kcal 蛋白質 16.0g 脂質 6.6g 炭水化物 20.7g ナトリウム 875mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 364kcal 19.7g 7.3g 53.7g 1315mg 3.3g	栄養価 エネルギー 325kcal 蛋白質 9.3g 脂質 21.6g 炭水化物 23.6g ナトリウム 1159mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット フルセット 484kcal 13.0g 22.3g 56.6g 1599mg 4.1g	栄養価 エネルギー 267kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.3g 炭水化物 21.9g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 426kcal 14.6g 15.0g 54.9g 1225mg 3.1g	栄養価 エネルギー 235kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 859mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 394kcal 18.3g 13.2g 48.9g 1299mg 3.3g
夕 食	★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 スナッフえんどう 里芋のかに風あんかけ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て インゲンソテー ベーコンと野菜のソテー 玉子スパサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g つくねの照り焼き 塩枝豆 ふきと人参の甘露煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ サルサソース 白菜と若布の煮物 カブラのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦落 麦
	栄養価 エネルギー 212kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.1g 炭水化物 19.9g ナトリウム 917mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 371kcal 16.2g 9.8g 52.9g 1357mg 3.5g	栄養価 エネルギー 333kcal 蛋白質 13.0g 脂質 19.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 492kcal 16.7g 20.2g 57.0g 1217mg 3.1g	栄養価 エネルギー 210kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.9g 炭水化物 24.8g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 369kcal 18.8g 6.6g 57.8g 1367mg 3.5g	栄養価 エネルギー 202kcal 蛋白質 11.0g 脂質 10.0g 炭水化物 14.1g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 361kcal 14.7g 10.7g 47.1g 1334mg 3.4g	栄養価 エネルギー 292kcal 蛋白質 10.1g 脂質 19.4g 炭水化物 20.0g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 451kcal 13.8g 20.1g 53.0g 1063mg 2.7g
合 計	栄養価 エネルギー 625kcal 蛋白質 29.0g 脂質 34.3g 炭水化物 47.5g ナトリウム 2782mg 食塩相当量 7.1g	おかずセット フルセット 1102kcal 40.1g 36.4g 146.5g 4102mg 10.4g	栄養価 エネルギー 625kcal 蛋白質 34.0g 脂質 28.6g 炭水化物 56.9g ナトリウム 2286mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1102kcal 45.1g 30.7g 155.9g 3606mg 9.2g	栄養価 エネルギー 674kcal 蛋白質 31.5g 脂質 35.0g 炭水化物 59.9g ナトリウム 2679mg 食塩相当量 6.8g	おかずセット フルセット 1151kcal 42.6g 37.1g 158.9g 3999mg 10.2g	栄養価 エネルギー 622kcal 蛋白質 30.5g 脂質 31.3g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2345mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1099kcal 41.6g 33.4g 148.6g 3665mg 9.3g	栄養価 エネルギー 673kcal 蛋白質 31.0g 脂質 37.9g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2055mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1150kcal 42.1g 40.0g 151.7g 3375mg 8.6g

★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り付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

		4月6日(月)			4月7日(火)			4月8日(水)			4月9日(木)			4月10日(金)		
		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	70kcal	244kcal	244kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	274kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	
	たんぱく質	3.1g	6.9g	6.9g	たんぱく質	4.2g	8.0g	8.0g	たんぱく質	2.2g	6.0g	6.0g	たんぱく質	3.9g	7.7g	
昼	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	
	五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	159kcal	333kcal	333kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	
	たんぱく質	5.0g	8.8g	8.8g	たんぱく質	8.5g	12.3g	12.3g	たんぱく質	8.3g	12.1g	12.1g	たんぱく質	8.9g	12.7g	
夕	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	233kcal	407kcal	407kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	355kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	
	たんぱく質	5.7g	9.5g	9.5g	たんぱく質	5.0g	8.8g	8.8g	たんぱく質	6.5g	10.3g	10.3g	たんぱく質	7.5g	11.3g	
合計	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	462kcal	984kcal	984kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	1027kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	
	たんぱく質	13.8g	25.2g	25.2g	たんぱく質	17.7g	29.1g	29.1g	たんぱく質	17.0g	28.4g	28.4g	たんぱく質	20.3g	31.7g	

★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**15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割がして、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