



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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 しめじの中華玉子としり 人参しりしり 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 かつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子とえ ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦
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 163kcal	429kcal	エネルギー 161kcal	417kcal	エネルギー 162kcal	418kcal	エネルギー 196kcal	453kcal	エネルギー 151kcal	417kcal
たんぱく質 11.6g	17.5g	たんぱく質 10.4g	15.6g	たんぱく質 8.5g	13.6g	たんぱく質 9.9g	14.9g	たんぱく質 7.3g	13.2g
脂質 6.9g	8.5g	脂質 6.8g	7.5g	脂質 6.6g	7.4g	脂質 10.9g	11.7g	脂質 7.7g	9.3g
炭水化物 15.5g	70.5g	炭水化物 13.2g	68.3g	炭水化物 17.1g	72.0g	炭水化物 13.9g	68.9g	炭水化物 13.5g	68.5g
ナトリウム 672mg	898mg	ナトリウム 675mg	842mg	ナトリウム 524mg	753mg	ナトリウム 496mg	724mg	ナトリウム 551mg	777mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.8g	食塩相当量 1.4g	2.0g
★ごはん150g 白身魚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)	乳乳麦 乳乳麦 卵乳麦	★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)	麦乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 きくらげの甘酢和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦 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 244kcal	501kcal	エネルギー 234kcal	489kcal	エネルギー 204kcal	471kcal	エネルギー 238kcal	494kcal	エネルギー 213kcal	476kcal
たんぱく質 15.6g	20.8g	たんぱく質 14.9g	20.0g	たんぱく質 14.4g	20.3g	たんぱく質 12.6g	17.8g	たんぱく質 18.2g	23.8g
脂質 12.5g	13.3g	脂質 12.6g	13.4g	脂質 9.3g	10.4g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 10.1g	11.0g
炭水化物 16.3g	71.5g	炭水化物 15.2g	69.9g	炭水化物 17.6g	73.5g	炭水化物 26.0g	80.9g	炭水化物 10.7g	66.5g
ナトリウム 674mg	921mg	ナトリウム 683mg	909mg	ナトリウム 663mg	890mg	ナトリウム 671mg	818mg	ナトリウム 751mg	978mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.9g	2.5g
◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
★ごはん150g 大根とつくねの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(鶏系玉子・えのき)	卵乳麦 乳乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花とこのの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦	★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) ★すまし汁(鶏系玉子・若芽)	麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 アスパラ 大根とひじきのうま煮 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 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 222kcal	481kcal	エネルギー 244kcal	500kcal	エネルギー 257kcal	516kcal	エネルギー 234kcal	494kcal	エネルギー 246kcal	500kcal
たんぱく質 13.8g	19.0g	たんぱく質 15.8g	20.9g	たんぱく質 16.8g	22.0g	たんぱく質 17.5g	22.9g	たんぱく質 15.7g	20.8g
脂質 10.4g	11.7g	脂質 10.9g	11.7g	脂質 14.5g	15.8g	脂質 10.7g	11.7g	脂質 13.0g	13.8g
炭水化物 19.8g	74.0g	炭水化物 21.5g	76.4g	炭水化物 14.8g	69.2g	炭水化物 16.5g	71.5g	炭水化物 15.8g	70.2g
ナトリウム 843mg	1008mg	ナトリウム 723mg	950mg	ナトリウム 836mg	1021mg	ナトリウム 937mg	1191mg	ナトリウム 569mg	737mg
食塩相当量 2.1g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 2.1g	2.6g	食塩相当量 2.4g	3.0g	食塩相当量 1.4g	1.9g
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 629kcal	1411kcal	エネルギー 639kcal	1406kcal	エネルギー 623kcal	1405kcal	エネルギー 668kcal	1441kcal	エネルギー 610kcal	1393kcal
たんぱく質 41.0g	57.3g	たんぱく質 41.1g	56.5g	たんぱく質 39.7g	55.9g	たんぱく質 40.0g	55.6g	たんぱく質 41.2g	57.8g
脂質 29.8g	33.5g	脂質 30.3g	32.6g	脂質 30.4g	33.6g	脂質 31.3g	33.8g	脂質 30.8g	34.1g
炭水化物 51.6g	216.0g	炭水化物 49.9g	214.6g	炭水化物 49.5g	214.7g	炭水化物 56.4g	221.3g	炭水化物 40.0g	205.2g
ナトリウム 2189mg	2827mg	ナトリウム 2081mg	2701mg	ナトリウム 2023mg	2664mg	ナトリウム 2104mg	2733mg	ナトリウム 1871mg	2492mg
食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.1g	6.8g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 4.8g	6.3g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 830kcal	1612kcal	エネルギー 838kcal	1605kcal	エネルギー 824kcal	1606kcal	エネルギー 865kcal	1638kcal	エネルギー 817kcal	1600kcal
たんぱく質 48.4g	64.7g	たんぱく質 49.0g	64.4g	たんぱく質 47.1g	63.3g	たんぱく質 47.7g	63.3g	たんぱく質 47.3g	63.9g
脂質 36.8g	40.5g	脂質 37.3g	39.6g	脂質 37.4g	40.6g	脂質 38.3g	40.8g	脂質 37.9g	41.2g
炭水化物 80.5g	244.9g	炭水化物 78.1g	242.8g	炭水化物 78.4g	243.6g	炭水化物 84.2g	249.1g	炭水化物 71.9g	237.1g
ナトリウム 2266mg	2904mg	ナトリウム 2157mg	2777mg	ナトリウム 2100mg	2741mg	ナトリウム 2180mg	2809mg	ナトリウム 1945mg	2566mg
食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.3g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 4.9g	6.5g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 830kcal	1612kcal	エネルギー 838kcal	1605kcal	エネルギー 824kcal	1606kcal	エネルギー 865kcal	1638kcal	エネルギー 817kcal	1600kcal
たんぱく質 48.4g	64.7g	たんぱく質 49.0g	64.4g	たんぱく質 47.1g	63.3g	たんぱく質 47.7g	63.3g	たんぱく質 47.3g	63.9g
脂質 36.8g	40.5g	脂質 37.3g	39.6g	脂質 37.4g	40.6g	脂質 38.3g	40.8g	脂質 37.9g	41.2g
炭水化物 80.5g	244.9g	炭水化物 78.1g	242.8g	炭水化物 78.4g	243.6g	炭水化物 84.2g	249.1g	炭水化物 71.9g	237.1g
ナトリウム 2266mg	2904mg	ナトリウム 2157mg	2777mg	ナトリウム 2100mg	2741mg	ナトリウム 2180mg	2809mg	ナトリウム 1945mg	2566mg
食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.3g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 4.9g	6.5g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

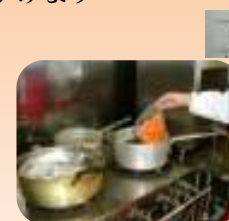
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

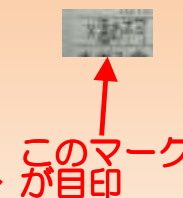


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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)

5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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 しめじの中華玉子とし 人参しりしり 大豆とごぼうの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 か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	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ	麦 麦 卵乳麦
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 163kcal	356kcal	エネルギー 161kcal	354kcal	エネルギー 162kcal	355kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 151kcal	344kcal
たんぱく質 11.6g	14.9g	たんぱく質 10.4g	13.7g	たんぱく質 8.5g	11.8g	たんぱく質 9.9g	13.2g	たんぱく質 7.3g	10.6g
脂質 6.9g	7.4g	脂質 6.8g	7.3g	脂質 6.6g	7.1g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 7.7g	8.2g
炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 13.2g	55.1g	炭水化物 17.1g	59.0g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 13.5g	55.4g
ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 524mg	525mg	ナトリウム 496mg	497mg	ナトリウム 551mg	552mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん120g 白身魚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	乳 乳麦 乳麦 卵乳麦	★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)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 きくらげの甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦落か 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 244kcal	437kcal	エネルギー 234kcal	427kcal	エネルギー 204kcal	397kcal	エネルギー 238kcal	431kcal	エネルギー 213kcal	406kcal
たんぱく質 15.6g	18.9g	たんぱく質 14.9g	18.2g	たんぱく質 14.4g	17.7g	たんぱく質 12.6g	15.9g	たんぱく質 18.2g	21.5g
脂質 12.5g	13.0g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 9.7g	10.2g	脂質 10.1g	10.6g
炭水化物 16.3g	58.2g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 26.0g	67.9g	炭水化物 10.7g	52.6g
ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 663mg	664mg	ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 751mg	752mg
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 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
★ごはん120g 大根とつくねの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 麦 麦	★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)	麦 乳麦 卵	★ごはん120g サワラの蒸し煮 アスパラ 大根とひじきのうま煮 ゴボウのごま味噌和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 麦 乳麦
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 222kcal	415kcal	エネルギー 244kcal	437kcal	エネルギー 257kcal	450kcal	エネルギー 234kcal	427kcal	エネルギー 246kcal	439kcal
たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 16.8g	20.1g	たんぱく質 17.5g	20.8g	たんぱく質 15.7g	19.0g
脂質 10.4g	10.9g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 14.5g	15.0g	脂質 10.7g	11.2g	脂質 13.0g	13.5g
炭水化物 19.8g	61.7g	炭水化物 21.5g	63.4g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 16.5g	58.4g	炭水化物 15.8g	57.7g
ナトリウム 843mg	844mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 836mg	837mg	ナトリウム 937mg	938mg	ナトリウム 569mg	570mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 629kcal	1208kcal	エネルギー 639kcal	1218kcal	エネルギー 623kcal	1202kcal	エネルギー 668kcal	1247kcal	エネルギー 610kcal	1189kcal
たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 41.1g	51.0g	たんぱく質 39.7g	49.6g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 41.2g	51.1g
脂質 29.8g	31.3g	脂質 30.3g	31.8g	脂質 30.4g	31.9g	脂質 31.3g	32.8g	脂質 30.8g	32.3g
炭水化物 51.6g	177.3g	炭水化物 49.9g	175.6g	炭水化物 49.5g	175.2g	炭水化物 56.4g	182.1g	炭水化物 40.0g	165.7g
ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 2081mg	2084mg	ナトリウム 2023mg	2026mg	ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 1871mg	1874mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 824kcal	1403kcal	エネルギー 865kcal	1444kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal
たんぱく質 48.4g	58.3g	たんぱく質 49.0g	58.9g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.3g	57.2g
脂質 36.8g	38.3g	脂質 37.3g	38.8g	脂質 37.4g	38.9g	脂質 38.3g	39.8g	脂質 37.9g	39.4g
炭水化物 80.5g	206.2g	炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 78.4g	204.1g	炭水化物 84.2g	209.9g	炭水化物 71.9g	197.6g
ナトリウム 2266mg	2269mg	ナトリウム 2157mg	2160mg	ナトリウム 2100mg	2103mg	ナトリウム 2180mg	2183mg	ナトリウム 1945mg	1948mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 4.9g	5.0g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 824kcal	1403kcal	エネルギー 865kcal	1444kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal
たんぱく質 48.4g	58.3g	たんぱく質 49.0g	58.9g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.3g	57.2g
脂質 36.8g	38.3g	脂質 37.3g	38.8g	脂質 37.4g	38.9g	脂質 38.3g	39.8g	脂質 37.9g	39.4g
炭水化物 80.5g	206.2g	炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 78.4g	204.1g	炭水化物 84.2g	209.9g	炭水化物 71.9g	197.6g
ナトリウム 2266mg	2269mg	ナトリウム 2157mg	2160mg	ナトリウム 2100mg	2103mg	ナトリウム 2180mg	2183mg	ナトリウム 1945mg	1948mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 4.9g	5.0g

## お食事の作り方

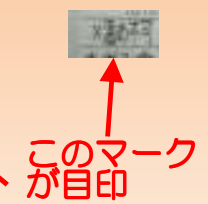


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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)

5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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		
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん150g 豆腐ステーキ 蒟と大根の甘露煮 スパゲッティサラダ		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のバジルチーズ焼き ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 きんぴられんこん 春雨のサラダ			
乳麦 麦 卵		卵麦 麦 卵		卵麦 麦 卵		卵乳麦 乳 卵乳麦		乳麦 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	242kcal	485kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g
脂質	14.1g	14.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.5g	18.1g
炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	36.0g	88.8g
ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	489mg	490mg
カリウム	500mg	561mg	カリウム	228mg	289mg	カリウム	268mg	329mg	カリウム	442mg	503mg
リン	127mg	192mg	リン	91mg	156mg	リン	64mg	129mg	リン	119mg	184mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	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
★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン スナップえんどう 野菜のトマト煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 豚ばら肉炒め 里芋の揚げ煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 白身魚のムニエル さつま芋の炒り煮 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさつと煮 明太ポテトサラダ		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ナスの油炒め コールスローサラダ			
乳 乳麦 卵		麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 麦		麦 麦 卵		乳麦 麦 卵乳麦			
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	388kcal	631kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g
脂質	25.4g	26.0g	脂質	28.6g	29.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	24.6g	25.2g
炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	21.7g	74.5g
ナトリウム	346mg	347mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	833mg	834mg
カリウム	443mg	504mg	カリウム	709mg	770mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	563mg	624mg
リン	127mg	192mg	リン	160mg	225mg	リン	215mg	280mg	リン	162mg	227mg
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー スイートおさつ 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 赤魚の天ぷら ブロッコリー 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 南瓜サラダ		★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のおろし煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g スペイン風オムレツ きのこソテー 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			
麦 乳麦		麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		乳麦 麦 卵		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			
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	359kcal	602kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g
脂質	14.9g	15.5g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	18.1g	18.7g
炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	33.4g	86.2g
ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	693mg	694mg
カリウム	622mg	683mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	712mg	773mg	カリウム	615mg	676mg
リン	122mg	187mg	リン	161mg	226mg	リン	177mg	242mg	リン	145mg	210mg
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	2.4g	2.4g
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g
脂質	54.4g	56.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.5g	61.3g
炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	80.7g	239.1g
ナトリウム	1413mg	1416mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1515mg	1698mg
リン	376mg	571mg	リン	412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	402mg	597mg
食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	26.7g	39.0g
脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物	108.0g	266.4g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	105.5g	263.9g	炭水化物	96.2g	254.6g
ナトリウム	1416mg	1419mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	1705mg	1708mg	ナトリウム	1896mg	1899mg
カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1575mg	1758mg
リン	383mg	578mg	リン	418mg	613mg	リン	461mg	656mg	リン	409mg	604mg
食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

## お食事の作り方

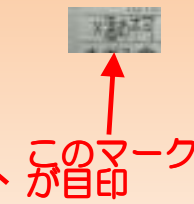


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。  
 ※ナトリウムは調理後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)

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 豚肉とふきの炒め煮 炒り豆腐	麦 麦 卵乳麦	★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	乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜の三杯酢	卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 里芋のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら ブロッコリーの煮物	乳麦 卵麦 麦					
	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	22.0g	84.9g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	566mg	567mg
	カリウム	562mg	634mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	489mg	561mg
	リン	196mg	273mg	リン	135mg	212mg	リン	78mg	155mg	リン	118mg	195mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	昼食	★ごはん180g アジのみりん焼 きのこソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マッシュサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★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	麦 卵乳麦 卵乳麦	★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 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵 麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 牛肉のきんぴら ふきと人参の甘露煮	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー	麦 麦 卵乳麦				
エネルギー		275kcal	565kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
たんぱく質		14.4g	19.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	14.2g	19.1g
脂質		15.7g	16.4g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物		18.2g	81.1g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	22.2g	85.1g
ナトリウム		769mg	770mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	589mg	590mg
カリウム		479mg	551mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	437mg	509mg
リン		183mg	260mg	リン	138mg	215mg	リン	229mg	306mg	リン	155mg	232mg	リン	190mg	267mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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 ハムカツ スパソテー 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん180g フリの磯辺焼 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	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 豚の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 豚肉ときのこのペペロンチーノ スープキャベツ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g スペイン風オムレツ ブレイクオムレツ ブロッコリー 豚肉とキャベツのごま風味炒め コーンサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦					
	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	23.7g	24.4g
	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	953mg	954mg
	カリウム	577mg	649mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	422mg	494mg
	リン	201mg	278mg	リン	191mg	268mg	リン	197mg	274mg	リン	201mg	278mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g
夕食	★ごはん180g ハムカツ スパソテー 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん180g フリの磯辺焼 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	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 豚の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 豚肉ときのこのペペロンチーノ スープキャベツ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g スペイン風オムレツ ブレイクオムレツ ブロッコリー 豚肉とキャベツのごま風味炒め コーンサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦					
	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	23.7g	24.4g
	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	953mg	954mg
	カリウム	577mg	649mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	422mg	494mg
	リン	201mg	278mg	リン	191mg	268mg	リン	197mg	274mg	リン	201mg	278mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー		782kcal	1652kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		41.5g	43.6g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	46.3g	48.4g
炭水化物		60.3g	249.0g	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	63.8g	252.5g
ナトリウム		2217mg	2220mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
カリウム		1618mg	1834mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1276mg	1492mg	カリウム	1348mg	1564mg
リン		580mg	811mg	リン	464mg	695mg	リン	504mg	735mg	リン	474mg	705mg	リン	542mg	773mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)		エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	925kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.5g	48.6g
	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	75.5g	264.2g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	86.8g	275.5g
	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2114mg	2117mg
	カリウム	1738mg	1954mg	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1461mg	1677mg
	リン	594mg	825mg	リン	476mg	707mg	リン	515mg	746mg	リン	488mg	719mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g

## お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップを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、商品は使用日に限り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4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8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			★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		
厚焼玉子	卵麦		鶏大豆	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	
豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		大根と椎茸の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦	
春菊のおひたし	麦		一夜漬(白菜・人参)	麦		なめこと若芽のサッと煮	麦		大根の甘酢漬	麦		キャベツの塩昆布和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	136kcal	402kcal	エネルギー	112kcal	388kcal	エネルギー	118kcal	397kcal	エネルギー	158kcal	434kcal	エネルギー	101kcal	369kcal
蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.1g	13.5g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	4.2g	10.9g	蛋白質	5.0g	10.9g
脂質	5.8g	6.7g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	4.9g	5.8g
炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	9.4g	65.8g	炭水化物	10.4g	69.5g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.7g
ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	557mg	1018mg	ナトリウム	736mg	1177mg	ナトリウム	528mg	970mg	ナトリウム	506mg	952mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★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		
照焼チキン	麦		鯖の生姜煮	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		さわら白醤油焼	麦	
ミックスソテー	乳麦		菜の花			インゲンソテー	乳麦		キヌサヤ			塩枝豆		
れんこんと油揚げの煮物	麦		豚肉ジャガ煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦	
白菜の梅しそマヨネーズ和え	卵麦		四色なます	麦		ブロッコリーの煮物	麦		かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦		ふきの含め煮	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	277kcal	544kcal	エネルギー	281kcal	552kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	512kcal	エネルギー	188kcal	460kcal
蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	13.2g	19.2g	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	15.1g	21.3g
脂質	13.6g	14.5g	脂質	15.5g	16.5g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	6.9g	7.9g
炭水化物	26.1g	82.4g	炭水化物	21.7g	78.6g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	14.9g	71.9g
ナトリウム	1008mg	1452mg	ナトリウム	854mg	1297mg	ナトリウム	752mg	1196mg	ナトリウム	709mg	1170mg	ナトリウム	635mg	1076mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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		
カレーの白ワイン蒸し	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		ブリの磯辺焼	麦		鶏肉のチリソース	卵麦	
オクラのペペロンチーノ	麦		きんぴら	麦		野菜のおろし煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		ブロッコリー		
麩とえのきのさつと煮	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		法蓮草としめじのおひたし	麦		豆腐の柚子あんかけ	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		切干と小松菜の煮物	麦		菜の花ときこの酢味噌和え	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	198kcal	477kcal	エネルギー	289kcal	555kcal	エネルギー	254kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	481kcal	エネルギー	289kcal	560kcal
蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	11.1g	17.2g	蛋白質	13.9g	19.9g	蛋白質	15.3g	21.0g
脂質	9.0g	9.9g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	16.2g	17.2g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	12.6g	71.8g	炭水化物	33.8g	90.0g	炭水化物	15.5g	72.4g	炭水化物	13.8g	72.9g	炭水化物	31.1g	88.4g
ナトリウム	751mg	1194mg	ナトリウム	1000mg	1442mg	ナトリウム	969mg	1412mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	1157mg	1599mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.9g	4.1g
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	611kcal	1423kcal	エネルギー	682kcal	1495kcal	エネルギー	590kcal	1407kcal	エネルギー	597kcal	1427kcal	エネルギー	578kcal	1389kcal
蛋白質	34.4g	52.0g	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	30.2g	47.8g	蛋白質	27.4g	46.5g	蛋白質	35.4g	53.2g
脂質	28.4g	31.1g	脂質	34.2g	37.8g	脂質	33.8g	36.6g	脂質	29.9g	34.1g	脂質	24.3g	27.1g
炭水化物	51.9g	223.9g	炭水化物	64.9g	234.4g	炭水化物	40.5g	212.9g	炭水化物	50.5g	222.4g	炭水化物	56.2g	227.0g
ナトリウム	2369mg	3698mg	ナトリウム	2411mg	3757mg	ナトリウム	2457mg	3785mg	ナトリウム	2017mg	3362mg	ナトリウム	2298mg	3627mg
食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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 (刻み食)

5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
厚焼玉子	卵麦		鶏大豆	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	
豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		大根と椎茸の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦	
春菊のおひたし	麦		一夜漬(白菜・人参)	麦		なめこと若芽のサッと煮	麦		大根の甘酢漬	麦		キャベツの塩昆布和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	136kcal	295kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	101kcal	260kcal
蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.0g	8.7g
脂質	5.8g	6.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	4.9g	5.6g
炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.2g	43.2g
ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	557mg	997mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	506mg	946mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
照焼チキン	麦		鯖の生姜煮	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		さわら白醤油焼	麦	
ミックスソテー	乳麦		菜の花			インゲンソテー	乳麦		キヌサヤ			塩枝豆		
れんこんと油揚げの煮物	麦		豚肉ジャガ煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦	
白菜の梅しそマヨネーズ和え	卵麦		四色なます	麦		ブロッコリーの煮物	麦		かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦		ふきの含め煮	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	277kcal	436kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	188kcal	347kcal
蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	15.1g	18.8g
脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	14.9g	47.9g
ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	635mg	1075mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
カレーの白ワイン蒸し	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		ブリの磯辺焼	麦		鶏肉のチリソース	卵麦	
オクラのペペロンチーノ	麦		きんぴら	麦		野菜のおろし煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		ブロッコリー		
麩とえのきのさつと煮	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		法蓮草としめじのおひたし	麦		豆腐の柚子あんかけ	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		切干と小松菜の煮物	麦		菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	
★味噌汁	麦								★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	198kcal	357kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	9.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	31.1g	64.1g
ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	969mg	1409mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	1157mg	1597mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.9g	4.1g
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	611kcal	1088kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal
蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	35.4g	46.5g
脂質	28.4g	30.5g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	33.8g	35.9g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	24.3g	26.4g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	64.9g	163.9g	炭水化物	40.5g	139.5g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	56.2g	155.2g
ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2411mg	3731mg	ナトリウム	2457mg	3777mg	ナトリウム	2017mg	3337mg	ナトリウム	2298mg	3618mg
食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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)

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	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	
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	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	
蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	
脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	
炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	
ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦	
	もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	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		
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	163kcal	337kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.9g	57.3g	
ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	765mg	1288mg	ナトリウム	860mg	1383mg	
食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
	大根の千切煮	乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦か	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	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		
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	164kcal	338kcal	エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	318kcal	
蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	10.7g	14.5g	蛋白質	5.3g	9.1g	
脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	14.9g	53.3g	
ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	671mg	1194mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	
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	435kcal	957kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	473kcal	995kcal	エネルギー	461kcal	983kcal	エネルギー	426kcal	948kcal
	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.5g	30.9g	蛋白質	18.5g	29.9g
	脂質	19.1g	21.2g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	20.9g	23.0g	脂質	18.6g	20.7g
炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	45.5g	160.7g	
ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2435mg	4004mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2184mg	3753mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	
食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	

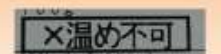
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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