



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の煮煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏肉とれんこんの炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 麩と豚肉のチャンブルー 油揚げと菜の花の煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカナマヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	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 203kcal	457kcal	エネルギー 195kcal	450kcal	エネルギー 169kcal	423kcal	エネルギー 173kcal	428kcal	エネルギー 183kcal	444kcal
たんぱく質 9.2g	14.3g	たんぱく質 9.6g	14.6g	たんぱく質 10.2g	15.3g	たんぱく質 11.1g	16.1g	たんぱく質 10.1g	15.5g
脂質 8.6g	9.4g	脂質 10.7g	11.5g	脂質 7.9g	8.7g	脂質 6.8g	7.6g	脂質 11.8g	12.8g
炭水化物 21.8g	76.2g	炭水化物 15.0g	69.6g	炭水化物 14.4g	68.6g	炭水化物 17.5g	72.1g	炭水化物 10.9g	66.0g
ナトリウム 510mg	658mg	ナトリウム 698mg	924mg	ナトリウム 735mg	883mg	ナトリウム 602mg	831mg	ナトリウム 681mg	909mg
食塩相当量 1.3g	1.7g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.2g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g
★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g チンドリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳 乳麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し キヌサヤ 五色煮豆 パンパンジーサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦落 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 242kcal	498kcal	エネルギー 240kcal	504kcal	エネルギー 225kcal	482kcal	エネルギー 224kcal	478kcal	エネルギー 256kcal	511kcal
たんぱく質 16.0g	21.1g	たんぱく質 16.3g	22.0g	たんぱく質 15.1g	20.3g	たんぱく質 20.4g	25.5g	たんぱく質 13.3g	18.5g
脂質 13.9g	14.7g	脂質 13.3g	14.2g	脂質 11.1g	11.9g	脂質 8.5g	9.3g	脂質 13.5g	14.3g
炭水化物 12.1g	67.0g	炭水化物 13.1g	69.2g	炭水化物 16.2g	71.0g	炭水化物 13.5g	67.9g	炭水化物 18.7g	73.6g
ナトリウム 852mg	1099mg	ナトリウム 665mg	892mg	ナトリウム 759mg	988mg	ナトリウム 640mg	808mg	ナトリウム 809mg	1055mg
食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.1g	食塩相当量 2.1g	2.7g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦落 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのききんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 卵麦
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 172kcal	445kcal	エネルギー 213kcal	469kcal	エネルギー 224kcal	480kcal	エネルギー 262kcal	528kcal	エネルギー 186kcal	442kcal
たんぱく質 15.1g	21.4g	たんぱく質 15.8g	21.0g	たんぱく質 17.0g	22.1g	たんぱく質 11.2g	17.0g	たんぱく質 17.3g	22.4g
脂質 5.8g	7.5g	脂質 9.2g	9.9g	脂質 10.5g	11.3g	脂質 16.4g	18.0g	脂質 5.4g	6.2g
炭水化物 14.2g	70.0g	炭水化物 17.7g	72.8g	炭水化物 15.1g	70.0g	炭水化物 16.2g	71.1g	炭水化物 17.6g	72.5g
ナトリウム 788mg	1014mg	ナトリウム 886mg	1053mg	ナトリウム 746mg	973mg	ナトリウム 931mg	1157mg	ナトリウム 752mg	981mg
食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.3g	2.7g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.4g	2.9g	食塩相当量 1.9g	2.5g
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 617kcal	1400kcal	エネルギー 648kcal	1423kcal	エネルギー 618kcal	1385kcal	エネルギー 659kcal	1434kcal	エネルギー 625kcal	1397kcal
たんぱく質 40.3g	56.8g	たんぱく質 41.7g	57.6g	たんぱく質 42.3g	57.7g	たんぱく質 42.7g	58.6g	たんぱく質 40.7g	56.4g
脂質 28.3g	31.6g	脂質 33.2g	35.6g	脂質 29.5g	31.9g	脂質 31.7g	34.9g	脂質 30.7g	33.3g
炭水化物 48.1g	213.2g	炭水化物 45.8g	211.6g	炭水化物 45.7g	209.6g	炭水化物 47.2g	211.1g	炭水化物 47.2g	212.1g
ナトリウム 2150mg	2771mg	ナトリウム 2249mg	2869mg	ナトリウム 2240mg	2844mg	ナトリウム 2173mg	2796mg	ナトリウム 2242mg	2945mg
食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.7g	7.5g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 818kcal	1601kcal	エネルギー 847kcal	1622kcal	エネルギー 825kcal	1592kcal	エネルギー 857kcal	1632kcal	エネルギー 826kcal	1598kcal
たんぱく質 47.7g	64.2g	たんぱく質 49.6g	65.5g	たんぱく質 48.4g	63.8g	たんぱく質 49.6g	65.5g	たんぱく質 48.1g	63.8g
脂質 35.3g	38.6g	脂質 40.2g	42.6g	脂質 36.6g	39.0g	脂質 38.7g	41.9g	脂質 37.7g	40.3g
炭水化物 77.0g	242.1g	炭水化物 74.0g	239.8g	炭水化物 77.6g	241.5g	炭水化物 76.1g	240.0g	炭水化物 76.1g	241.0g
ナトリウム 2227mg	2848mg	ナトリウム 2325mg	2945mg	ナトリウム 2314mg	2918mg	ナトリウム 2247mg	2870mg	ナトリウム 2319mg	3022mg
食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.9g	7.5g	食塩相当量 5.9g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.9g	7.7g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 818kcal	1601kcal	エネルギー 847kcal	1622kcal	エネルギー 825kcal	1592kcal	エネルギー 857kcal	1632kcal	エネルギー 826kcal	1598kcal
たんぱく質 47.7g	64.2g	たんぱく質 49.6g	65.5g	たんぱく質 48.4g	63.8g	たんぱく質 49.6g	65.5g	たんぱく質 48.1g	63.8g
脂質 35.3g	38.6g	脂質 40.2g	42.6g	脂質 36.6g	39.0g	脂質 38.7g	41.9g	脂質 37.7g	40.3g
炭水化物 77.0g	242.1g	炭水化物 74.0g	239.8g	炭水化物 77.6g	241.5g	炭水化物 76.1g	240.0g	炭水化物 76.1g	241.0g
ナトリウム 2227mg	2848mg	ナトリウム 2325mg	2945mg	ナトリウム 2314mg	2918mg	ナトリウム 2247mg	2870mg	ナトリウム 2319mg	3022mg
食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.9g	7.5g	食塩相当量 5.9g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.9g	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11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		
		品名		品名		品名		品名		品名		
朝食	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	大根と鶏肉のマーガリン風味	
		さつま芋と豚肉の湯煮	麦		鶏肉とれんこんの炒め煮	麦		ホワイトソース	乳麦		白菜と若布の煮物	
		白菜のごま味噌和え			キャベツの土佐煮	麦		野菜トマトビーンズ	乳麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	
		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	203kcal	396kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	173kcal
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	乳麦	★ごはん120g	アジのごま醤油焼	麦	★ごはん120g	チキンカレー	卵乳	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	乳麦
		青菜の玉子炒め	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		キャベツソテー	乳麦		キヌサヤ	麦
		マリーネサラダ	卵乳麦		豚バラのすき焼き煮	麦		四色豆腐	麦		五色煮豆	卵麦
		おかず	ご飯セット		おかつ	ご飯セット		おかつ	ご飯セット		おかつ	ご飯セット
		エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	224kcal
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g	◎オレンジ200g		◎牛乳180g	◎りんご150g		◎牛乳180g	◎バナナ90g	
	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん120g	ホイコーロー	麦	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	麦
		チンゲン菜ソテー	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	卵麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		大根煮	麦
		高野豆腐の味噌煮	卵麦		大根とかにかまのサラダ	卵麦		えのききんぴら	麦		菜の花のおひたし	麦
		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		ドレッシング(小袋)	麦						
夕食	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん120g	ホイコーロー	麦	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	麦
		チンゲン菜ソテー	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	卵麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		大根煮	麦
		高野豆腐の味噌煮	卵麦		大根とかにかまのサラダ	卵麦		えのききんぴら	麦		菜の花のおひたし	麦
		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		ドレッシング(小袋)	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
合計	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	28.3g	29.8g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2173mg	2176mg
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	49.6g	59.5g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2314mg	2317mg	ナトリウム	2247mg	2250mg

※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。  
 ※おかつのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

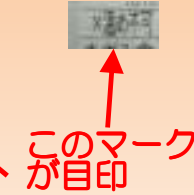


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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(たんぱく40g管理食)

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋ときのこの煮物 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツ 特製デミグラスソース スイーツパン ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦 卵麦 麦		★ごはん150g チキンボールのあんからめ 一口ナスのオランダ煮 マリーネサラダ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 厚焼玉子 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のピーナッツ和え	卵麦 卵乳麦 麦落			
		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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
昼食	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる ひき肉と里芋の味噌煮 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g 野菜コロッケ 青じそパスタ 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 麦 卵乳麦 麦落		★ごはん150g チキンクリームシチュー チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ	乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g 白身魚の和風あん アスパラ 野菜炒め ポテトサラダ	麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g 中華煮豚 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひき肉と豆腐のうま煮	麦落 乳麦 麦 麦落			
		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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
間食	◎パイナップル(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎パイナップル(缶)	75g			
	★ごはん150g さばみり干焼 人参のレモン煮 小倉金時 フロココリのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ピーマンの炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 フロココリ ジャガ芋きんぴら レインボー春雨	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉とニニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え	乳麦 麦 卵麦			
		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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量				
夕食	★ごはん150g さばみり干焼 人参のレモン煮 小倉金時 フロココリのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ピーマンの炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 フロココリ ジャガ芋きんぴら レインボー春雨	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉とニニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え	乳麦 麦 卵麦			
		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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
合計	★ごはん150g さばみり干焼 人参のレモン煮 小倉金時 フロココリのカニカママヨネーズ		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ピーマンの炒め物 ポテトマサラダ		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 フロココリ ジャガ芋きんぴら レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え				
		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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
合計(間食込)	★ごはん150g さばみり干焼 人参のレモン煮 小倉金時 フロココリのカニカママヨネーズ		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ピーマンの炒め物 ポテトマサラダ		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 フロココリ ジャガ芋きんぴら レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん きんぴら ピーマンの中華和え				
		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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			

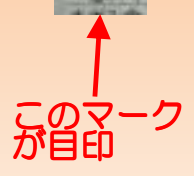
## お食事の作り方



- 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



- 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。  
 ※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11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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		
焼豆腐の含め煮	麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		スクランブルエッグ	卵	
ごぼうの味噌煮			カリフラワーの煮物	卵		ひじきとベーコンの煮物	卵		人参しりしり	麦		ズッキーニのトマト炒め	乳	
マカロニサラダ	卵		法蓮草のごま和え	乳		一夜漬(白菜・人参)	麦		マリーネサラダ	卵		法蓮草ソテー	乳	
★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	163kcal	444kcal	エネルギー	138kcal	412kcal	エネルギー	106kcal	373kcal	エネルギー	132kcal	406kcal	エネルギー	132kcal	404kcal
蛋白質	5.0g	11.5g	蛋白質	8.5g	15.1g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	6.3g	12.2g	蛋白質	5.3g	11.4g
脂質	8.9g	10.6g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	8.8g	9.8g
炭水化物	17.0g	74.3g	炭水化物	13.1g	69.1g	炭水化物	11.3g	67.8g	炭水化物	10.3g	68.6g	炭水化物	9.1g	66.1g
ナトリウム	495mg	936mg	ナトリウム	717mg	1178mg	ナトリウム	675mg	1117mg	ナトリウム	729mg	1170mg	ナトリウム	486mg	927mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	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		
赤魚の青じそ焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		鯖の照焼	麦		ミックスカレーのルー	乳		和風煮込みハンバーグ	乳	
きのこソテー	乳		オクラのペペロンチーノ	麦		菜の花	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵		アスパラ	卵	
五色煮豆	卵		春雨の五目炒め	卵		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		大根の酢漬	麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵	
菜の花のツナ炒め	卵		キャベツの白ドレ和え	卵		白菜の辛子柚子和え	麦		★味噌汁	麦		ごぼう大豆	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	201kcal	480kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	245kcal	517kcal	エネルギー	311kcal	583kcal	エネルギー	241kcal	507kcal
蛋白質	18.3g	24.3g	蛋白質	11.5g	17.3g	蛋白質	14.1g	20.3g	蛋白質	9.8g	15.7g	蛋白質	24.1g	18.5g
脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	15.5g	16.5g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	7.8g	8.7g
炭水化物	12.0g	71.1g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	11.5g	68.7g	炭水化物	27.1g	84.7g	炭水化物	26.1g	82.5g
ナトリウム	861mg	1305mg	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	867mg	1328mg	ナトリウム	861mg	1303mg	ナトリウム	834mg	1296mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★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		
ポークジンジャー	麦		かれい塩焼			ロールキャベツマト煮込み	乳		鶏もも竜田揚げ	卵		ブリのごま醤油焼	麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦		インゲンソテー	乳		スナッパえんどう	乳		スパソテー	乳		人参のきんぴら	麦	
なすの中華風南蛮漬	麦		きんぴられんこん	麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳		麩と豚肉のチャンプルー	卵		ナスの油炒め	麦	
★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵		ゴボウのピリ辛サラダ	卵		若竹煮	麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳	
★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	220kcal	484kcal	エネルギー	203kcal	479kcal	エネルギー	276kcal	544kcal	エネルギー	299kcal	565kcal	エネルギー	266kcal	533kcal
蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	17.1g	23.4g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	17.1g	22.8g	蛋白質	14.9g	20.7g
脂質	10.4g	11.3g	脂質	8.7g	10.4g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	16.3g	17.2g
炭水化物	15.9g	71.7g	炭水化物	15.2g	71.4g	炭水化物	27.0g	83.6g	炭水化物	24.2g	80.5g	炭水化物	11.4g	67.9g
ナトリウム	956mg	1399mg	ナトリウム	757mg	1198mg	ナトリウム	921mg	1366mg	ナトリウム	840mg	1283mg	ナトリウム	658mg	1100mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★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		
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	584kcal	1408kcal	エネルギー	595kcal	1411kcal	エネルギー	627kcal	1434kcal	エネルギー	742kcal	1554kcal	エネルギー	639kcal	1444kcal
蛋白質	35.2g	53.3g	蛋白質	37.1g	55.8g	蛋白質	28.2g	46.0g	蛋白質	33.2g	50.7g	蛋白質	33.0g	50.6g
脂質	29.0g	32.5g	脂質	29.7g	33.9g	脂質	35.6g	38.4g	脂質	41.2g	43.9g	脂質	32.9g	35.7g
炭水化物	44.9g	217.1g	炭水化物	46.3g	215.0g	炭水化物	49.8g	220.1g	炭水化物	61.6g	233.8g	炭水化物	46.6g	216.5g
ナトリウム	2312mg	3640mg	ナトリウム	2223mg	3567mg	ナトリウム	2463mg	3811mg	ナトリウム	2430mg	3756mg	ナトリウム	1978mg	3323mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.5g

★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11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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		
焼豆腐の含め煮	麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳	
ごぼうの味噌煮			カリフラワーの煮物	卵麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		人参しりしり	麦		ズッキーニのトマト炒め	乳麦	
マカロニサラダ	卵麦		法蓮草のごま和え	乳麦		一夜漬(白菜・人参)	麦		マリーネサラダ	卵麦		法蓮草ソテー	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	163kcal	322kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	5.3g	9.0g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.8g	9.5g
炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	9.1g	42.1g
ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	675mg	1115mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	486mg	926mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の青じそ焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		鯖の照焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
きのこソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		菜の花			ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		アスパラ		
五色煮豆	卵麦		春雨の五目炒め	卵乳麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		大根の酢漬け			菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	
菜の花のツナ炒め	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		白菜の辛子柚子和え	麦		★味噌汁	麦		ごぼう大豆	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	201kcal	360kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	12.8g	16.5g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	26.1g	59.1g
ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	834mg	1274mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		かれい塩焼			ロールキャベツマト煮込み	乳麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		ブリのごま醤油焼	麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		インゲンソテー	乳麦		スナッパえんどう			スパソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		きんぴられんこん	麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		ナスの油炒め	麦	
★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若竹煮	麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	
★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	220kcal	379kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	14.9g	18.6g
脂質	10.4g	11.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.3g	17.0g
炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	27.0g	60.0g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	11.4g	44.4g
ナトリウム	956mg	1396mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	921mg	1361mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	658mg	1098mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	584kcal	1061kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	742kcal	1219kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.0g	44.1g
脂質	29.0g	31.1g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	32.9g	35.0g
炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	61.6g	160.6g	炭水化物	46.6g	145.6g
ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	2223mg	3543mg	ナトリウム	2463mg	3783mg	ナトリウム	2430mg	3750mg	ナトリウム	1978mg	3298mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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		
	豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
	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		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	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	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	
蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	
脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	
炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.7g	51.1g	
ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	486mg	1009mg	
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
	黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g	
脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.1g	59.5g	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	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		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	141kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	
蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.4g	12.2g	
脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.4g	60.8g	
ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	750mg	1273mg	ナトリウム	828mg	1351mg	ナトリウム	870mg	1393mg	
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	527kcal	1049kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	14.1g	25.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	24.7g	26.8g
炭水化物	48.7g	163.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.3g	167.5g	
ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	2243mg	3812mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.5g	

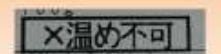
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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