



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	小麦 卵乳麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)	卵乳麦 乳麦 小麦	★ごはん150g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 卵乳麦 小麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	小麦 卵乳麦 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 169kcal	437kcal	エネルギー 170kcal	425kcal	エネルギー 134kcal	396kcal	エネルギー 137kcal	393kcal	エネルギー 205kcal	460kcal
たんぱく質 10.7g	16.7g	たんぱく質 9.8g	14.8g	たんぱく質 7.5g	13.1g	たんぱく質 12.6g	17.7g	たんぱく質 9.0g	14.0g
脂質 7.7g	9.3g	脂質 9.8g	10.6g	脂質 2.9g	3.8g	脂質 4.1g	4.9g	脂質 13.3g	14.1g
炭水化物 14.2g	69.3g	炭水化物 11.2g	65.8g	炭水化物 21.5g	77.0g	炭水化物 14.0g	68.9g	炭水化物 12.8g	67.4g
ナトリウム 746mg	975mg	ナトリウム 614mg	840mg	ナトリウム 509mg	735mg	ナトリウム 684mg	931mg	ナトリウム 779mg	1008mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.9g	食塩相当量 1.7g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.6g
★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	小麦 卵乳麦	★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 小麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦 乳麦 小麦 乳麦	★ごはん150g 麦の具 若竹煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦 卵乳麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦 卵乳麦 卵乳麦 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 261kcal	517kcal	エネルギー 217kcal	476kcal	エネルギー 234kcal	494kcal	エネルギー 250kcal	512kcal	エネルギー 215kcal	474kcal
たんぱく質 17.5g	22.6g	たんぱく質 14.0g	19.2g	たんぱく質 18.9g	24.3g	たんぱく質 14.1g	19.7g	たんぱく質 17.6g	22.8g
脂質 12.9g	13.7g	脂質 8.2g	9.5g	脂質 12.4g	13.4g	脂質 12.8g	13.8g	脂質 8.2g	9.5g
炭水化物 16.1g	71.0g	炭水化物 21.0g	75.4g	炭水化物 11.7g	66.7g	炭水化物 19.3g	74.5g	炭水化物 15.9g	70.3g
ナトリウム 591mg	818mg	ナトリウム 763mg	948mg	ナトリウム 776mg	1030mg	ナトリウム 851mg	1081mg	ナトリウム 601mg	766mg
食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.2g	2.7g	食塩相当量 1.5g	1.9g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん150g ポークジンジャー 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦 卵乳麦 小麦	★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦 卵乳麦 小麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	小麦 卵乳麦 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 205kcal	469kcal	エネルギー 251kcal	511kcal	エネルギー 245kcal	501kcal	エネルギー 244kcal	500kcal	エネルギー 234kcal	494kcal
たんぱく質 13.5g	19.2g	たんぱく質 16.8g	22.3g	たんぱく質 16.2g	21.4g	たんぱく質 16.9g	22.1g	たんぱく質 13.8g	19.2g
脂質 9.3g	10.2g	脂質 12.0g	13.0g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 9.6g	10.6g
炭水化物 18.5g	74.6g	炭水化物 21.6g	76.7g	炭水化物 12.4g	67.5g	炭水化物 15.3g	70.2g	炭水化物 23.9g	78.9g
ナトリウム 856mg	1083mg	ナトリウム 805mg	1032mg	ナトリウム 678mg	845mg	ナトリウム 715mg	862mg	ナトリウム 861mg	1108mg
食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.2g	食塩相当量 2.2g	2.8g
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 635kcal	1423kcal	エネルギー 638kcal	1412kcal	エネルギー 613kcal	1391kcal	エネルギー 631kcal	1405kcal	エネルギー 654kcal	1428kcal
たんぱく質 41.7g	58.5g	たんぱく質 40.6g	56.3g	たんぱく質 42.6g	58.8g	たんぱく質 43.6g	59.5g	たんぱく質 40.4g	56.0g
脂質 29.9g	33.2g	脂質 30.0g	33.1g	脂質 28.7g	31.3g	脂質 29.3g	31.8g	脂質 31.1g	34.2g
炭水化物 48.8g	214.9g	炭水化物 53.8g	217.9g	炭水化物 48.6g	211.2g	炭水化物 48.6g	213.6g	炭水化物 52.6g	216.6g
ナトリウム 2193mg	2876mg	ナトリウム 2182mg	2820mg	ナトリウム 1963mg	2610mg	ナトリウム 2250mg	2874mg	ナトリウム 2241mg	2882mg
食塩相当量 5.6g	7.3g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.3g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 842kcal	1630kcal	エネルギー 837kcal	1611kcal	エネルギー 814kcal	1592kcal	エネルギー 838kcal	1612kcal	エネルギー 851kcal	1625kcal
たんぱく質 47.8g	64.6g	たんぱく質 48.5g	64.2g	たんぱく質 50.0g	66.2g	たんぱく質 49.7g	65.6g	たんぱく質 48.1g	63.7g
脂質 37.0g	40.3g	脂質 37.0g	40.1g	脂質 35.7g	38.9g	脂質 36.4g	38.9g	脂質 38.1g	41.2g
炭水化物 80.7g	246.8g	炭水化物 82.0g	246.1g	炭水化物 74.5g	240.1g	炭水化物 80.5g	245.5g	炭水化物 80.4g	244.4g
ナトリウム 2267mg	2950mg	ナトリウム 2258mg	2896mg	ナトリウム 2040mg	2687mg	ナトリウム 2324mg	2948mg	ナトリウム 2317mg	2958mg
食塩相当量 5.8g	7.5g	食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.9g	7.5g	食塩相当量 5.9g	7.5g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 842kcal	1630kcal	エネルギー 837kcal	1611kcal	エネルギー 814kcal	1592kcal	エネルギー 838kcal	1612kcal	エネルギー 851kcal	1625kcal
たんぱく質 47.8g	64.6g	たんぱく質 48.5g	64.2g	たんぱく質 50.0g	66.2g	たんぱく質 49.7g	65.6g	たんぱく質 48.1g	63.7g
脂質 37.0g	40.3g	脂質 37.0g	40.1g	脂質 35.7g	38.9g	脂質 36.4g	38.9g	脂質 38.1g	41.2g
炭水化物 80.7g	246.8g	炭水化物 82.0g	246.1g	炭水化物 74.5g	240.1g	炭水化物 80.5g	245.5g	炭水化物 80.4g	244.4g
ナトリウム 2267mg	2950mg	ナトリウム 2258mg	2896mg	ナトリウム 2040mg	2687mg	ナトリウム 2324mg	2948mg	ナトリウム 2317mg	2958mg
食塩相当量 5.8g	7.5g	食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.9g	7.5g	食塩相当量 5.9g	7.5g

※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

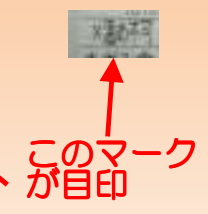


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ スープキャベツ 白花豆煮	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物	卵 卵 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 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 169kcal	362kcal	エネルギー 170kcal	363kcal	エネルギー 134kcal	327kcal	エネルギー 137kcal	330kcal	エネルギー 205kcal	398kcal
たんぱく質 10.7g	14.0g	たんぱく質 9.8g	13.1g	たんぱく質 7.5g	10.8g	たんぱく質 12.6g	15.9g	たんぱく質 9.0g	12.3g
脂質 7.7g	8.2g	脂質 9.8g	10.3g	脂質 2.9g	3.4g	脂質 4.1g	4.6g	脂質 13.3g	13.8g
炭水化物 14.2g	56.1g	炭水化物 11.2g	53.1g	炭水化物 21.5g	63.4g	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 12.8g	54.7g
ナトリウム 746mg	747mg	ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 509mg	510mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 779mg	780mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g
★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 麦の具 若竹煮 ポテトチキン	麦え 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	麦 卵乳麦 卵乳麦 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 261kcal	454kcal	エネルギー 217kcal	410kcal	エネルギー 234kcal	427kcal	エネルギー 250kcal	443kcal	エネルギー 215kcal	408kcal
たんぱく質 17.5g	20.8g	たんぱく質 14.0g	17.3g	たんぱく質 18.9g	22.2g	たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 17.6g	20.9g
脂質 12.9g	13.4g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 12.4g	12.9g	脂質 12.8g	13.3g	脂質 8.2g	8.7g
炭水化物 16.1g	58.0g	炭水化物 21.0g	62.9g	炭水化物 11.7g	53.6g	炭水化物 19.3g	61.2g	炭水化物 15.9g	57.8g
ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム 763mg	764mg	ナトリウム 776mg	777mg	ナトリウム 851mg	852mg	ナトリウム 601mg	602mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん120g ポークジンジャー 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え	乳麦 卵乳麦 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 205kcal	398kcal	エネルギー 251kcal	444kcal	エネルギー 245kcal	438kcal	エネルギー 244kcal	437kcal	エネルギー 234kcal	427kcal
たんぱく質 13.5g	16.8g	たんぱく質 16.8g	20.1g	たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 13.8g	17.1g
脂質 9.3g	9.8g	脂質 12.0g	12.5g	脂質 13.4g	13.9g	脂質 12.4g	12.9g	脂質 9.6g	10.1g
炭水化物 18.5g	60.4g	炭水化物 21.6g	63.5g	炭水化物 12.4g	54.3g	炭水化物 15.3g	57.2g	炭水化物 23.9g	65.8g
ナトリウム 856mg	857mg	ナトリウム 805mg	806mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 715mg	716mg	ナトリウム 861mg	862mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.2g	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 635kcal	1214kcal	エネルギー 638kcal	1217kcal	エネルギー 613kcal	1192kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 654kcal	1233kcal
たんぱく質 41.7g	51.6g	たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 42.6g	52.5g	たんぱく質 43.6g	53.5g	たんぱく質 40.4g	50.3g
脂質 29.9g	31.4g	脂質 30.0g	31.5g	脂質 28.7g	30.2g	脂質 29.3g	30.8g	脂質 31.1g	32.6g
炭水化物 48.8g	174.5g	炭水化物 53.8g	179.5g	炭水化物 48.6g	171.3g	炭水化物 48.6g	174.3g	炭水化物 52.6g	178.3g
ナトリウム 2193mg	2196mg	ナトリウム 2182mg	2185mg	ナトリウム 1963mg	1966mg	ナトリウム 2250mg	2253mg	ナトリウム 2241mg	2244mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.7g	5.7g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 842kcal	1421kcal	エネルギー 837kcal	1416kcal	エネルギー 814kcal	1393kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 851kcal	1430kcal
たんぱく質 47.8g	57.7g	たんぱく質 48.5g	58.4g	たんぱく質 50.0g	59.9g	たんぱく質 49.7g	59.6g	たんぱく質 48.1g	58.0g
脂質 37.0g	38.5g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 35.7g	37.2g	脂質 36.4g	37.9g	脂質 38.1g	39.6g
炭水化物 80.7g	206.4g	炭水化物 82.0g	207.7g	炭水化物 74.5g	200.2g	炭水化物 80.5g	206.2g	炭水化物 80.4g	206.1g
ナトリウム 2267mg	2270mg	ナトリウム 2258mg	2261mg	ナトリウム 2040mg	2043mg	ナトリウム 2324mg	2327mg	ナトリウム 2317mg	2320mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.8g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.9g	5.9g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 842kcal	1421kcal	エネルギー 837kcal	1416kcal	エネルギー 814kcal	1393kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 851kcal	1430kcal
たんぱく質 47.8g	57.7g	たんぱく質 48.5g	58.4g	たんぱく質 50.0g	59.9g	たんぱく質 49.7g	59.6g	たんぱく質 48.1g	58.0g
脂質 37.0g	38.5g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 35.7g	37.2g	脂質 36.4g	37.9g	脂質 38.1g	39.6g
炭水化物 80.7g	206.4g	炭水化物 82.0g	207.7g	炭水化物 74.5g	200.2g	炭水化物 80.5g	206.2g	炭水化物 80.4g	206.1g
ナトリウム 2267mg	2270mg	ナトリウム 2258mg	2261mg	ナトリウム 2040mg	2043mg	ナトリウム 2324mg	2327mg	ナトリウム 2317mg	2320mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.8g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.9g	5.9g

お食事の作り方

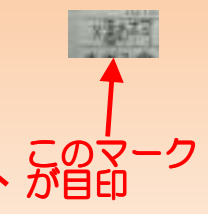


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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 キャベツと豚肉のカキソース炒め インゲンとえのきの炒め物 玉子スバサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜のおろし煮 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g かに玉 天津あん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ	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	344kcal	587kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	279kcal	522kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	23.6g	24.2g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.5g	15.1g
	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	29.4g	82.2g
	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	483mg	480mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	426mg	487mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	443mg	504mg
	リン	123mg	188mg	リン	105mg	170mg	リン	118mg	183mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 きのこのきんぴら コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 牛肉とひじきの炒め煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー かぼちゃと豚肉の揚げ煮 四色なます	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 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	326kcal	569kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	24.1g	76.6g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	667mg	728mg	カリウム	651mg	712mg
	リン	168mg	233mg	リン	144mg	209mg	リン	201mg	266mg	リン	189mg	254mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎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			
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み かぼちゃのオリーブサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g チンジャオポーク マカロニトマト炒め 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 きのこソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g マーボナス ジャガ芋の中華炒め 大根のマヨネーズ和え	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	319kcal	562kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.2g	22.2g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	19.7g	20.3g
	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	19.4g	72.2g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	445mg	506mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	123mg	188mg	リン	175mg	240mg	リン	118mg	183mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	989kcal	1718kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	63.9g	65.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	74.9g	233.3g
	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1909mg	1912mg
	カリウム	1380mg	1563mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1482mg	1665mg
	リン	414mg	609mg	リン	424mg	619mg	リン	437mg	632mg	リン	381mg	576mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1039kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.5g	41.8g
脂質		64.0g	65.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物		89.8g	248.2g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	109.4g	267.8g	炭水化物	90.4g	248.8g
ナトリウム		1910mg	1913mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	1912mg	1915mg
カリウム		1440mg	1623mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1542mg	1725mg
リン		421mg	616mg	リン	430mg	625mg	リン	442mg	637mg	リン	388mg	583mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方

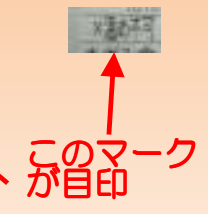


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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(たんぱく60g管理食)

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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 キヌサヤとツナの卵炒め ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 鶏肉と小松菜煮 ひじきの五目煮	卵 麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き えのききんぴら 春雨とツナのサラダ	卵 麦 卵乳麦			
	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	141kcal	431kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	8.7g	13.6g	
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	4.7g	5.4g	
	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	11.7g	74.6g	
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	527mg	527mg	ナトリウム	504mg	505mg	
	カリウム	322mg	394mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	381mg	453mg	
	リン	147mg	224mg	リン	161mg	238mg	リン	143mg	220mg	リン	193mg	270mg	
	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	
	昼食	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ	麦え 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦		
エネルギー		281kcal	571kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
たんぱく質		13.8g	18.7g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.4g	18.3g	
脂質		8.1g	8.8g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	19.7g	20.4g	
炭水化物		38.7g	101.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	17.7g	86.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	
ナトリウム		572mg	573mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	897mg	898mg	ナトリウム	830mg	831mg	
カリウム		661mg	733mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	655mg	727mg	
リン		187mg	264mg	リン	109mg	186mg	リン	211mg	288mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g ポークジンジャー ポテトチキン インゲンのごま和え	麦 卵乳麦	★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロccoli 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 洋風肉じゃがが煮 かっぱのピリ辛味噌和え	麦 乳麦 落			
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.2g	19.1g	
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	21.0g	21.7g	
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	23.1g	86.0g	
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	650mg	651mg	
	カリウム	637mg	709mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	284mg	356mg	カリウム	491mg	563mg	
	リン	215mg	292mg	リン	177mg	254mg	リン	144mg	221mg	リン	207mg	284mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g ポークジンジャー ポテトチキン インゲンのごま和え	麦 卵乳麦	★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロccoli 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 洋風肉じゃがが煮 かっぱのピリ辛味噌和え	麦 乳麦 落			
	エネルギー	851kcal	1721kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g	
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	76.7g	265.4g	炭水化物	48.9g	237.6g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	58.3g	247.0g	
	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	
	カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1221mg	1437mg	カリウム	1527mg	1743mg	
	リン	549mg	780mg	リン	447mg	678mg	リン	498mg	729mg	リン	602mg	833mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g	
	合計	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	42.7g	57.4g	
脂質		42.6g	44.7g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	45.6g	47.7g	
炭水化物		107.6g	296.3g	炭水化物	71.9g	260.6g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	89.2g	277.9g	
ナトリウム		1883mg	1886mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	
カリウム		1740mg	1956mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1401mg	1617mg	カリウム	1647mg	1863mg	
リン		563mg	794mg	リン	459mg	690mg	リン	509mg	740mg	リン	616mg	847mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
		たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	42.7g	57.4g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	45.6g	47.7g	
	炭水化物	107.6g	296.3g	炭水化物	71.9g	260.6g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	89.2g	277.9g	
	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	
	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1401mg	1617mg	カリウム	1647mg	1863mg	
	リン	563mg	794mg	リン	459mg	690mg	リン	509mg	740mg	リン	616mg	847mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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、商品は使用日に限りま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18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22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		
大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		菜の花と牛肉の煮物	麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		ツナの子子とじ	卵乳麦	
パスタのトマトカレー炒め	乳麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳		竹輪のごま炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦	
一夜漬(白菜・人参)	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		一夜漬(大根・人参)	麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
★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	133kcal	400kcal	エネルギー	174kcal	442kcal	エネルギー	132kcal	402kcal	エネルギー	208kcal	485kcal	エネルギー	186kcal	456kcal
蛋白質	8.5g	14.3g	蛋白質	8.7g	14.6g	蛋白質	3.4g	9.2g	蛋白質	14.0g	20.4g	蛋白質	7.5g	13.4g
脂質	6.8g	7.7g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	10.9g	11.8g
炭水化物	10.8g	67.5g	炭水化物	11.0g	67.6g	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	15.8g	72.3g	炭水化物	15.4g	72.7g
ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	573mg	1018mg	ナトリウム	444mg	885mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	649mg	1090mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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		
肉団子の中華炒め	卵乳麦落		鶏味噌田楽	乳麦		ハニーマスタードチキン			鯖の味噌煮			鶏肉のマーマレード煮	麦	
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		豚肉ときくらげの卵炒め	卵		チンゲン菜ソテー	乳麦		菜の花			インゲンソテー	乳麦	
切干と法蓮草のおひたし	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		塩野菜炒め	乳麦か		野菜のおろし煮	麦		さつま芋の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		麩と若芽の酢の物	麦		人参と春雨のサラダ	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	184kcal	455kcal	エネルギー	252kcal	517kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	247kcal	523kcal	エネルギー	263kcal	529kcal
蛋白質	9.6g	15.3g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	11.5g	17.6g	蛋白質	12.5g	18.8g	蛋白質	9.3g	15.0g
脂質	6.5g	7.4g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	16.7g	17.7g	脂質	14.1g	15.8g	脂質	10.0g	10.9g
炭水化物	21.1g	78.4g	炭水化物	20.9g	77.1g	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	18.3g	74.5g	炭水化物	33.1g	89.5g
ナトリウム	910mg	1352mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	828mg	1289mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	580mg	1049mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.5g	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		
アジのみりん焼	麦		カツとじ	卵乳麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		トマト煮込みハンバーグ	乳麦		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	
塩枝豆			ぜんまい煮	麦		アスパラ			スナッフえんどう			一口ナスのオランダ煮	麦	
さつま芋と豚肉の揚煮	麦		春菊のごまポン酢和え	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		法蓮草のおひたし	麦	
若芽の酢味噌和え			★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		カリフラワーの柚子味噌和え			★味噌汁	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	248kcal	520kcal	エネルギー	215kcal	490kcal	エネルギー	186kcal	471kcal	エネルギー	197kcal	463kcal	エネルギー	236kcal	515kcal
蛋白質	18.2g	24.3g	蛋白質	8.0g	14.3g	蛋白質	13.9g	20.4g	蛋白質	9.7g	15.4g	蛋白質	15.3g	21.2g
脂質	8.0g	9.0g	脂質	11.4g	13.1g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	12.7g	13.6g
炭水化物	26.3g	83.3g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	15.6g	75.6g	炭水化物	26.4g	82.8g	炭水化物	13.9g	73.1g
ナトリウム	821mg	1262mg	ナトリウム	927mg	1370mg	ナトリウム	835mg	1277mg	ナトリウム	793mg	1237mg	ナトリウム	901mg	1344mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	565kcal	1375kcal	エネルギー	641kcal	1449kcal	エネルギー	602kcal	1429kcal	エネルギー	652kcal	1471kcal	エネルギー	685kcal	1500kcal
蛋白質	36.3g	53.9g	蛋白質	29.6g	47.5g	蛋白質	28.8g	47.2g	蛋白質	36.2g	54.6g	蛋白質	32.1g	49.6g
脂質	21.3g	24.1g	脂質	35.7g	39.2g	脂質	30.7g	33.6g	脂質	28.5g	32.8g	脂質	33.6g	36.3g
炭水化物	58.2g	229.2g	炭水化物	53.4g	222.3g	炭水化物	54.9g	229.3g	炭水化物	60.5g	229.6g	炭水化物	62.4g	235.3g
ナトリウム	2387mg	3712mg	ナトリウム	2474mg	3803mg	ナトリウム	2107mg	3451mg	ナトリウム	2458mg	3785mg	ナトリウム	2130mg	3483mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g

★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18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22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 大根と鶏肉のマーガリン風味 パスタのトマトカレー炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★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 白菜のスープ煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g ツナの子玉とじ パスタのクリーム煮 ベーコンと白菜のマリネ ★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 133kcal 8.5g 6.8g 10.8g 656mg 1.7g	フルセット 292kcal 12.2g 7.5g 43.8g 1096mg 2.8g	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 174kcal 8.7g 10.7g 11.0g 573mg 1.5g	フルセット 333kcal 12.4g 11.4g 44.0g 1013mg 2.6g	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 132kcal 3.4g 5.5g 18.8g 444mg 1.1g	フルセット 291kcal 7.1g 6.2g 51.8g 884mg 2.2g	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 208kcal 14.0g 9.6g 15.8g 743mg 1.9g	フルセット 367kcal 17.7g 10.3g 48.8g 1183mg 3.0g	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 186kcal 7.5g 10.9g 15.4g 649mg 1.7g	フルセット 345kcal 11.2g 11.6g 48.4g 1089mg 2.8g
★全粥240g 肉団子の中華炒め ナスと麩の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦落 乳麦落 麦 麦		★全粥240g 鶏味噌田楽 豚肉ときくらげの卵炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 卵 卵乳麦 麦		★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 玉子スパサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 鯖の味噌煮 菜の花 野菜のおろし煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー さつま芋の甘露煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 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 184kcal 9.6g 6.5g 21.1g 910mg 2.3g	フルセット 343kcal 13.3g 7.2g 54.1g 1350mg 3.4g	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 252kcal 12.9g 13.6g 20.9g 974mg 2.5g	フルセット 411kcal 16.6g 14.3g 53.9g 1414mg 3.6g	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 284kcal 11.5g 16.7g 20.5g 828mg 2.1g	フルセット 443kcal 15.2g 17.4g 53.5g 1268mg 3.2g	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 247kcal 12.5g 14.1g 18.3g 922mg 2.3g	フルセット 406kcal 16.2g 14.8g 51.3g 1362mg 3.5g	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 263kcal 9.3g 10.0g 33.1g 580mg 1.5g	フルセット 422kcal 13.0g 10.7g 66.1g 1020mg 2.6g
★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g カツとじ ぜんまい煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	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 248kcal 18.2g 8.0g 26.3g 821mg 2.1g	フルセット 407kcal 21.9g 8.7g 59.3g 1261mg 3.2g	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 215kcal 8.0g 11.4g 21.5g 927mg 2.4g	フルセット 374kcal 11.7g 12.1g 54.5g 1367mg 3.5g	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 186kcal 13.9g 8.5g 15.6g 835mg 2.1g	フルセット 345kcal 17.6g 9.2g 48.6g 1275mg 3.2g	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 197kcal 9.7g 4.8g 26.4g 793mg 2.0g	フルセット 356kcal 13.4g 5.5g 59.4g 1233mg 3.1g	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 236kcal 15.3g 12.7g 13.9g 901mg 2.3g	フルセット 395kcal 19.0g 13.4g 46.9g 1341mg 3.4g
★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g カツとじ ぜんまい煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	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 248kcal 18.2g 8.0g 26.3g 821mg 2.1g	フルセット 407kcal 21.9g 8.7g 59.3g 1261mg 3.2g	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 215kcal 8.0g 11.4g 21.5g 927mg 2.4g	フルセット 374kcal 11.7g 12.1g 54.5g 1367mg 3.5g	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 186kcal 13.9g 8.5g 15.6g 835mg 2.1g	フルセット 345kcal 17.6g 9.2g 48.6g 1275mg 3.2g	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 197kcal 9.7g 4.8g 26.4g 793mg 2.0g	フルセット 356kcal 13.4g 5.5g 59.4g 1233mg 3.1g	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 236kcal 15.3g 12.7g 13.9g 901mg 2.3g	フルセット 395kcal 19.0g 13.4g 46.9g 1341mg 3.4g
★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g カツとじ ぜんまい煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	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 248kcal 18.2g 8.0g 26.3g 821mg 2.1g	フルセット 407kcal 21.9g 8.7g 59.3g 1261mg 3.2g	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 215kcal 8.0g 11.4g 21.5g 927mg 2.4g	フルセット 374kcal 11.7g 12.1g 54.5g 1367mg 3.5g	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 186kcal 13.9g 8.5g 15.6g 835mg 2.1g	フルセット 345kcal 17.6g 9.2g 48.6g 1275mg 3.2g	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 197kcal 9.7g 4.8g 26.4g 793mg 2.0g	フルセット 356kcal 13.4g 5.5g 59.4g 1233mg 3.1g	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 236kcal 15.3g 12.7g 13.9g 901mg 2.3g	フルセット 395kcal 19.0g 13.4g 46.9g 1341mg 3.4g
★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g カツとじ ぜんまい煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	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 248kcal 18.2g 8.0g 26.3g 821mg 2.1g	フルセット 407kcal 21.9g 8.7g 59.3g 1261mg 3.2g	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 215kcal 8.0g 11.4g 21.5g 927mg 2.4g	フルセット 374kcal 11.7g 12.1g 54.5g 1367mg 3.5g	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 186kcal 13.9g 8.5g 15.6g 835mg 2.1g	フルセット 345kcal 17.6g 9.2g 48.6g 1275mg 3.2g	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 197kcal 9.7g 4.8g 26.4g 793mg 2.0g	フルセット 356kcal 13.4g 5.5g 59.4g 1233mg 3.1g	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 236kcal 15.3g 12.7g 13.9g 901mg 2.3g	フルセット 395kcal 19.0g 13.4g 46.9g 1341mg 3.4g
★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g カツとじ ぜんまい煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	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 248kcal 18.2g 8.0g 26.3g 821mg 2.1g	フルセット 407kcal 21.9g 8.7g 59.3g 1261mg 3.2g	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 215kcal 8.0g 11.4g 21.5g 927mg 2.4g	フルセット 374kcal 11.7g 12.1g 54.5g 1367mg 3.5g	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 186kcal 13.9g 8.5g 15.6g 835mg 2.1g	フルセット 345kcal 17.6g 9.2g 48.6g 1275mg 3.2g	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 197kcal 9.7g 4.8g 26.4g 793mg 2.0g	フルセット 356kcal 13.4g 5.5g 59.4g 1233mg 3.1g	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 236kcal 15.3g 12.7g 13.9g 901mg 2.3g	フルセット 395kcal 19.0g 13.4g 46.9g 1341mg 3.4g

★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 (ムース食)

	5月18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		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	116kcal	290kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	5.1g	5.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g
	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	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		
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	225kcal	399kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦	
	きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	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	182kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	701mg	1224mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	523kcal	1045kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.4g	31.8g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g
	脂質	26.7g	28.8g	脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.6g	24.7g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g
	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.2g	164.4g
ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

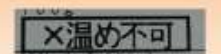
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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