



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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 キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさつと煮 菜の花と煮し鶏のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 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 165kcal	421kcal	エネルギー 176kcal	430kcal	エネルギー 174kcal	440kcal	エネルギー 150kcal	405kcal	エネルギー 164kcal	432kcal
たんぱく質 12.6g	17.8g	たんぱく質 10.7g	15.8g	たんぱく質 12.7g	18.6g	たんぱく質 8.6g	13.6g	たんぱく質 10.9g	16.9g
脂質 7.4g	8.1g	脂質 6.2g	7.0g	脂質 8.2g	9.8g	脂質 6.8g	7.6g	脂質 7.1g	8.7g
炭水化物 13.5g	68.4g	炭水化物 19.6g	73.8g	炭水化物 10.2g	65.2g	炭水化物 14.0g	68.6g	炭水化物 14.9g	70.0g
ナトリウム 743mg	890mg	ナトリウム 671mg	819mg	ナトリウム 601mg	827mg	ナトリウム 663mg	889mg	ナトリウム 711mg	940mg
食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.4g
★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ジャガ芋とえのきの煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦落 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 266kcal	523kcal	エネルギー 245kcal	508kcal	エネルギー 269kcal	525kcal	エネルギー 255kcal	511kcal	エネルギー 269kcal	523kcal
たんぱく質 13.6g	18.8g	たんぱく質 13.7g	19.3g	たんぱく質 14.2g	19.4g	たんぱく質 15.4g	20.5g	たんぱく質 15.6g	20.7g
脂質 14.0g	14.8g	脂質 14.8g	15.7g	脂質 15.8g	16.5g	脂質 12.6g	13.4g	脂質 13.2g	14.0g
炭水化物 20.8g	76.0g	炭水化物 14.4g	70.2g	炭水化物 14.7g	69.8g	炭水化物 18.9g	73.8g	炭水化物 23.6g	78.0g
ナトリウム 832mg	1079mg	ナトリウム 757mg	984mg	ナトリウム 753mg	920mg	ナトリウム 776mg	1005mg	ナトリウム 1011mg	1179mg
食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.6g	3.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッペンどん さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵 麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵 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 200kcal	460kcal	エネルギー 220kcal	475kcal	エネルギー 200kcal	461kcal	エネルギー 245kcal	501kcal	エネルギー 212kcal	474kcal
たんぱく質 16.6g	22.0g	たんぱく質 16.2g	21.3g	たんぱく質 14.7g	20.1g	たんぱく質 16.0g	21.2g	たんぱく質 13.4g	19.0g
脂質 8.4g	9.4g	脂質 11.8g	12.6g	脂質 8.8g	9.8g	脂質 13.3g	14.0g	脂質 11.0g	11.9g
炭水化物 14.5g	69.5g	炭水化物 11.1g	65.8g	炭水化物 13.3g	68.4g	炭水化物 13.9g	68.8g	炭水化物 13.7g	69.2g
ナトリウム 616mg	870mg	ナトリウム 729mg	955mg	ナトリウム 629mg	857mg	ナトリウム 648mg	795mg	ナトリウム 495mg	721mg
食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.6g	2.0g	食塩相当量 1.3g	1.8g
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 631kcal	1404kcal	エネルギー 641kcal	1413kcal	エネルギー 643kcal	1426kcal	エネルギー 650kcal	1417kcal	エネルギー 645kcal	1429kcal
たんぱく質 42.8g	58.6g	たんぱく質 40.6g	56.4g	たんぱく質 41.6g	58.1g	たんぱく質 40.0g	55.3g	たんぱく質 39.9g	56.6g
脂質 29.8g	32.3g	脂質 32.8g	35.3g	脂質 32.8g	36.1g	脂質 32.7g	35.0g	脂質 31.3g	34.6g
炭水化物 48.8g	213.9g	炭水化物 45.1g	209.8g	炭水化物 38.2g	203.4g	炭水化物 46.8g	211.2g	炭水化物 52.2g	217.2g
ナトリウム 2191mg	2839mg	ナトリウム 2157mg	2758mg	ナトリウム 1983mg	2604mg	ナトリウム 2087mg	2689mg	ナトリウム 2217mg	2840mg
食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 5.3g	6.8g	食塩相当量 5.6g	7.2g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1611kcal	エネルギー 842kcal	1614kcal	エネルギー 840kcal	1623kcal	エネルギー 849kcal	1616kcal	エネルギー 846kcal	1630kcal
たんぱく質 48.9g	64.7g	たんぱく質 48.0g	63.8g	たんぱく質 49.3g	65.8g	たんぱく質 47.9g	63.2g	たんぱく質 47.3g	64.0g
脂質 36.9g	39.4g	脂質 39.8g	42.3g	脂質 39.8g	43.1g	脂質 39.7g	42.0g	脂質 38.3g	41.6g
炭水化物 80.7g	245.8g	炭水化物 74.0g	238.7g	炭水化物 66.0g	231.2g	炭水化物 75.0g	239.4g	炭水化物 81.1g	246.1g
ナトリウム 2265mg	2913mg	ナトリウム 2234mg	2835mg	ナトリウム 2059mg	2680mg	ナトリウム 2163mg	2765mg	ナトリウム 2294mg	2917mg
食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.8g	7.4g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1611kcal	エネルギー 842kcal	1614kcal	エネルギー 840kcal	1623kcal	エネルギー 849kcal	1616kcal	エネルギー 846kcal	1630kcal
たんぱく質 48.9g	64.7g	たんぱく質 48.0g	63.8g	たんぱく質 49.3g	65.8g	たんぱく質 47.9g	63.2g	たんぱく質 47.3g	64.0g
脂質 36.9g	39.4g	脂質 39.8g	42.3g	脂質 39.8g	43.1g	脂質 39.7g	42.0g	脂質 38.3g	41.6g
炭水化物 80.7g	245.8g	炭水化物 74.0g	238.7g	炭水化物 66.0g	231.2g	炭水化物 75.0g	239.4g	炭水化物 81.1g	246.1g
ナトリウム 2265mg	2913mg	ナトリウム 2234mg	2835mg	ナトリウム 2059mg	2680mg	ナトリウム 2163mg	2765mg	ナトリウム 2294mg	2917mg
食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.8g	7.4g

※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

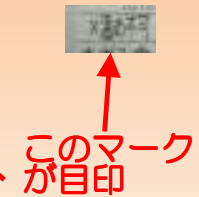


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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られます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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 キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五日春雨の酢の物	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツとインゲンのソテー	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさつと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	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 165kcal	358kcal	エネルギー 176kcal	369kcal	エネルギー 174kcal	367kcal	エネルギー 150kcal	343kcal	エネルギー 164kcal	357kcal
たんぱく質 12.6g	15.9g	たんぱく質 10.7g	14.0g	たんぱく質 12.7g	16.0g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 10.9g	14.2g
脂質 7.4g	7.9g	脂質 6.2g	6.7g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 6.8g	7.3g	脂質 7.1g	7.6g
炭水化物 13.5g	55.4g	炭水化物 19.6g	61.5g	炭水化物 10.2g	52.1g	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 14.9g	56.8g
ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 601mg	602mg	ナトリウム 663mg	664mg	ナトリウム 711mg	712mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ジャガ芋とえのきの煮物 ひき肉と豆腐のうま煮	麦 麦 麦落	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮	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 266kcal	459kcal	エネルギー 245kcal	438kcal	エネルギー 269kcal	462kcal	エネルギー 255kcal	448kcal	エネルギー 269kcal	462kcal
たんぱく質 13.6g	16.9g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 14.2g	17.5g	たんぱく質 15.4g	18.7g	たんぱく質 15.6g	18.9g
脂質 14.0g	14.5g	脂質 14.8g	15.3g	脂質 15.8g	16.3g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 13.2g	13.7g
炭水化物 20.8g	62.7g	炭水化物 14.4g	56.3g	炭水化物 14.7g	56.6g	炭水化物 18.9g	60.8g	炭水化物 23.6g	65.5g
ナトリウム 832mg	833mg	ナトリウム 757mg	758mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 776mg	777mg	ナトリウム 1011mg	1012mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.6g	2.6g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッペンどん さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし	麦 卵麦 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 200kcal	393kcal	エネルギー 220kcal	413kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 245kcal	438kcal	エネルギー 212kcal	405kcal
たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 14.7g	18.0g	たんぱく質 16.0g	19.3g	たんぱく質 13.4g	16.7g
脂質 8.4g	8.9g	脂質 11.8g	12.3g	脂質 8.9g	9.3g	脂質 13.3g	13.8g	脂質 11.0g	11.5g
炭水化物 14.5g	56.4g	炭水化物 11.1g	53.0g	炭水化物 13.3g	55.2g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 13.7g	55.6g
ナトリウム 616mg	617mg	ナトリウム 729mg	730mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 495mg	496mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g
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 631kcal	1210kcal	エネルギー 641kcal	1220kcal	エネルギー 643kcal	1222kcal	エネルギー 650kcal	1229kcal	エネルギー 645kcal	1224kcal
たんぱく質 42.8g	52.7g	たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 41.6g	51.5g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 39.9g	49.8g
脂質 29.8g	31.3g	脂質 32.8g	34.3g	脂質 32.8g	34.3g	脂質 32.7g	34.2g	脂質 31.3g	32.8g
炭水化物 48.8g	174.5g	炭水化物 45.1g	170.8g	炭水化物 38.2g	163.9g	炭水化物 46.8g	172.5g	炭水化物 52.2g	177.9g
ナトリウム 2191mg	2194mg	ナトリウム 2157mg	2160mg	ナトリウム 1983mg	1986mg	ナトリウム 2087mg	2090mg	ナトリウム 2217mg	2220mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.0g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.6g	5.6g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 842kcal	1421kcal	エネルギー 840kcal	1419kcal	エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 846kcal	1425kcal
たんぱく質 48.9g	58.8g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 49.3g	59.2g	たんぱく質 47.9g	57.8g	たんぱく質 47.3g	57.2g
脂質 36.9g	38.4g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.7g	41.2g	脂質 38.3g	39.8g
炭水化物 80.7g	206.4g	炭水化物 74.0g	199.7g	炭水化物 66.0g	191.7g	炭水化物 75.0g	200.7g	炭水化物 81.1g	206.8g
ナトリウム 2265mg	2268mg	ナトリウム 2234mg	2237mg	ナトリウム 2059mg	2062mg	ナトリウム 2163mg	2166mg	ナトリウム 2294mg	2297mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.8g	5.8g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 842kcal	1421kcal	エネルギー 840kcal	1419kcal	エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 846kcal	1425kcal
たんぱく質 48.9g	58.8g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 49.3g	59.2g	たんぱく質 47.9g	57.8g	たんぱく質 47.3g	57.2g
脂質 36.9g	38.4g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.7g	41.2g	脂質 38.3g	39.8g
炭水化物 80.7g	206.4g	炭水化物 74.0g	199.7g	炭水化物 66.0g	191.7g	炭水化物 75.0g	200.7g	炭水化物 81.1g	206.8g
ナトリウム 2265mg	2268mg	ナトリウム 2234mg	2237mg	ナトリウム 2059mg	2062mg	ナトリウム 2163mg	2166mg	ナトリウム 2294mg	2297mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.8g	5.8g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
注)味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	鶏肉のチリソース煮	小麦	オムレツ	卵	豚肉と厚揚げの煮物	小麦	スクランブルエッグ	卵	鶏肉の中華酢炒め	小麦			
	切干とインゲンの煮物	小麦	ホワイトソース	小麦	きんぴら	小麦	大根と人参のきんぴら	小麦	ジャガ芋のカレー煮	小麦			
	レモンかぼちゃ	卵	れんこんと油揚げの煮物	小麦	コーンサラダ	卵	明太春雨サラダ	卵	ゴボウのピリ辛サラダ	卵			
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	7.6g	11.7g	
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.7g	16.3g	
	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	34.9g	87.7g	
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	615mg	616mg	
	カリウム	453mg	514mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	478mg	539mg	
リン	98mg	163mg	リン	194mg	259mg	リン	108mg	173mg	リン	122mg	187mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	赤魚の天ぷら	小麦	鶏のごまタレ煮	小麦	メンチカツ	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g				
	天つゆ	小麦	ピーマンソテー	卵	キャベツといんげんのソテー	小麦	アジの野菜あんかけ	小麦	焼肉炒め	小麦			
	ポイル野菜	卵	さつま芋のコンソメ煮	小麦	パスタのトマトカレー炒め	小麦	一口ナスのオランダ煮	小麦	さつま芋のレモン煮	小麦			
	小倉金時	卵	マリネサラダ	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	マセドニアンサラダ	卵	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵			
	青菜のわさび和え	卵											
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	26.1g	26.7g	
	炭水化物	33.1g	86.6g	炭水化物	26.1g	79.4g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	30.2g	83.0g	
ナトリウム	479mg	480mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	773mg	774mg		
カリウム	599mg	660mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	561mg	622mg		
リン	170mg	235mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	152mg	217mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g			
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵	カレイの照焼き	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひき肉と里芋の味噌煮	小麦	人参のレモン煮	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	若芽と春雨のサラダ	小麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.8g	22.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	38.8g	91.6g	
	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	451mg	512mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	351mg	412mg		
リン	137mg	202mg	リン	134mg	199mg	リン	150mg	215mg	リン	179mg	244mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵	カレイの照焼き	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひき肉と里芋の味噌煮	小麦	人参のレモン煮	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	若芽と春雨のサラダ	小麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	小麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.8g	22.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	38.8g	91.6g	
	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	676mg	677mg	
	カリウム	451mg	512mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	351mg	412mg	
リン	137mg	202mg	リン	134mg	199mg	リン	150mg	215mg	リン	179mg	244mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	60.8g	62.6g	
	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	80.2g	238.6g	
	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1571mg	1574mg	
	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1293mg	1476mg	
	リン	405mg	600mg	リン	457mg	652mg	リン	394mg	589mg	リン	374mg	569mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.5g	38.8g
脂質		56.9g	58.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.9g	62.7g	
炭水化物		99.9g	258.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	91.7g	250.1g	
ナトリウム		1973mg	1976mg	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	
カリウム		1559mg	1742mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1349mg	1532mg	
リン		411mg	606mg	リン	462mg	657mg	リン	401mg	596mg	リン	380mg	575mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
間食込)		エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.5g	38.8g
		脂質	56.9g	58.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	91.7g	250.1g	
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	
	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1349mg	1532mg	
	リン	411mg	606mg	リン	462mg	657mg	リン	401mg	596mg	リン	380mg	575mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
	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



- 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

※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、商品は使用日に関しましては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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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		
<b>朝食</b>											
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
ロールキャベツスープ煮	乳麦	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	スクランブルエッグ	卵乳	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
ソースきんぴら	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	ブロッコリーの煮物	麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	卵乳	ジャガ芋の中華炒め	乳麦		
法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	ツナと大豆の炒め煮	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	スープキャベツ	卵乳	青菜のわさび和え	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	200kcal	490kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	216kcal	506kcal
たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.9g	12.8g
脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	13.1g	13.8g
炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.0g	79.9g
ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	431mg	432mg
カリウム	324mg	396mg	カリウム	380mg	452mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	269mg	341mg
リン	132mg	209mg	リン	178mg	255mg	リン	179mg	256mg	リン	78mg	155mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g
<b>昼食</b>											
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	カレーのスパイス揚	麦	ハニーマスタードチキン	乳麦		
キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	塩枝豆	卵麦	インゲンと人参のグラッセ	卵乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	マカロニトマト炒め	卵乳麦		
れんこんサラダ	卵麦	豚肉となめこのカレー炒め	卵麦	かぼちゃの揚げ煮	卵乳麦	肉じゃが煮	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦		
		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	若芽としらすのおひたし	麦	キャベツのピーナツ和え	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	331kcal	621kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	19.0g	23.9g
脂質	22.5g	23.2g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	33.8g	96.7g	炭水化物	29.9g	92.8g
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	854mg	855mg
カリウム	612mg	684mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	722mg	794mg
リン	188mg	265mg	リン	218mg	295mg	リン	104mg	181mg	リン	234mg	311mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
<b>間食</b>											
◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
白身魚のガーリックオイル焼き	乳	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	鶏の幽庵焼き	麦	サワラのチリソースかけ	麦		
アスパラ	卵乳麦	スパソテー	卵乳麦	キノサヤ	卵乳麦	菜の花のソテー	卵乳麦	春雨と鶏肉の炒め煮	卵乳麦		
トマト味のチャンブル	卵乳麦	ズッキーニのトマト炒め	卵乳麦	豚肉とふきの炒め煮	卵乳麦	竹の子と人参のおかか煮	卵乳麦	春雨と鶏肉の炒め煮	卵乳麦		
えびポテトサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	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	249kcal	539kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.3g	21.2g
脂質	13.7g	14.4g	脂質	17.1g	17.1g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	16.9g	17.6g
炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	32.1g	95.0g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	19.7g	82.6g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	609mg	610mg
カリウム	589mg	661mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	469mg	541mg
リン	211mg	288mg	リン	152mg	229mg	リン	200mg	277mg	リン	165mg	242mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.6g
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.6g
<b>夕食</b>											
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
白身魚のガーリックオイル焼き	乳	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	鶏の幽庵焼き	麦	サワラのチリソースかけ	麦		
アスパラ	卵乳麦	スパソテー	卵乳麦	キノサヤ	卵乳麦	菜の花のソテー	卵乳麦	春雨と鶏肉の炒め煮	卵乳麦		
トマト味のチャンブル	卵乳麦	ズッキーニのトマト炒め	卵乳麦	豚肉とふきの炒め煮	卵乳麦	竹の子と人参のおかか煮	卵乳麦	春雨と鶏肉の炒め煮	卵乳麦		
えびポテトサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	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	780kcal	1650kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	854kcal	1724kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal
たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	41.8g	56.5g
脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物	46.3g	235.0g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	69.7g	258.4g	炭水化物	58.4g	247.1g
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1894mg	1897mg
カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1460mg	1676mg
リン	531mg	762mg	リン	548mg	779mg	リン	483mg	714mg	リン	477mg	708mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
<b>合計</b>											
エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal
たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	42.6g	57.3g
脂質	47.2g	49.3g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物	69.3g	258.0g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	89.3g	278.0g
ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1580mg	1796mg
リン	543mg	774mg	リン	559mg	790mg	リン	495mg	722mg	リン	491mg	722mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
<b>合計(間食込)</b>											
エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal
たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	42.6g	57.3g
脂質	47.2g	49.3g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物	69.3g	258.0g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	89.3g	278.0g
ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1580mg	1796mg
リン	543mg	774mg	リン	559mg	790mg	リン	495mg	722mg	リン	491mg	722mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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、商品は使用日限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



# 週間献立表 (やわらか普通食)

5月25日(月)			5月26日(火)			5月27日(水)			5月28日(木)			5月29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		
春菊と厚揚げの煮物	乳麦		高野豆腐インゲン煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
ふきと人参の甘露煮	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		荒挽きウインナー	乳麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		ふきの含め煮	乳麦	
きんぴら	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		マッシュポテト	乳麦		なめこ昆布	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	92kcal	369kcal	エネルギー	104kcal	387kcal	エネルギー	202kcal	474kcal	エネルギー	130kcal	402kcal	エネルギー	105kcal	370kcal
蛋白質	3.4g	9.8g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	4.6g	10.9g	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	3.2g	8.8g
脂質	2.9g	4.6g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	6.0g	6.9g
炭水化物	14.1g	70.6g	炭水化物	9.2g	69.2g	炭水化物	14.6g	71.9g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	9.5g	65.5g
ナトリウム	524mg	966mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	416mg	857mg	ナトリウム	549mg	994mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★枝豆ごはん			★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		
メバルのバジルオリーブ焼			つくねの照り焼き	卵麦		白糸たら味噌粕焼			大根とつくねの煮物	卵乳麦		鯖のレモンベツパー焼き		
ピーマンソテー	卵乳麦		キヌサヤ			塩枝豆			キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		ミックスソテー	乳麦	
大根と豚肉の甘辛煮	麦落		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		切干と小松菜の煮物	麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		春雨のサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		白菜のおかかポン酢和え	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	240kcal	580kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	210kcal	488kcal	エネルギー	285kcal	551kcal	エネルギー	251kcal	521kcal
蛋白質	14.7g	23.9g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	16.3g	22.9g	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	11.9g	17.7g
脂質	15.5g	18.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	18.2g	19.1g	脂質	17.2g	18.1g
炭水化物	9.6g	76.6g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	11.1g	68.1g
ナトリウム	715mg	1523mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	1071mg	1515mg	ナトリウム	981mg	1450mg	ナトリウム	991mg	1432mg
食塩相当量	1.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★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		
タンダーチキン	卵乳		白身魚の生煮	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落		カレイの甘酢野菜あんかけ	麦		鶏のごまタレ煮	麦	
マカロニトマト炒め	乳麦		人参グラッセ	乳麦		カリフラワーの煮物	卵麦		豚肉豆腐	麦		スナックえんどう		
さつまいものレモン煮	麦		白花豆煮	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		なすの中華風南蛮漬	麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		野菜のピーナツ和え	麦落		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と若芽の酢の物	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	306kcal	573kcal	エネルギー	216kcal	492kcal	エネルギー	208kcal	478kcal	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	221kcal	504kcal
蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	13.6g	20.5g
脂質	13.6g	14.5g	脂質	2.5g	4.2g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	12.6g	14.4g
炭水化物	33.2g	89.7g	炭水化物	34.1g	90.3g	炭水化物	16.2g	73.4g	炭水化物	16.0g	72.7g	炭水化物	12.7g	70.0g
ナトリウム	596mg	1040mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	794mg	1255mg	ナトリウム	623mg	1065mg	ナトリウム	796mg	1237mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	638kcal	1522kcal	エネルギー	585kcal	1410kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	681kcal	1486kcal	エネルギー	577kcal	1395kcal
蛋白質	29.7g	51.2g	蛋白質	34.7g	52.9g	蛋白質	34.4g	53.1g	蛋白質	31.3g	48.8g	蛋白質	28.7g	47.0g
脂質	32.0g	37.1g	脂質	20.2g	23.7g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	37.5g	40.3g	脂質	35.8g	39.4g
炭水化物	56.9g	236.9g	炭水化物	65.8g	238.4g	炭水化物	46.0g	217.1g	炭水化物	49.8g	219.9g	炭水化物	33.3g	203.6g
ナトリウム	1835mg	3529mg	ナトリウム	2108mg	3433mg	ナトリウム	2471mg	3817mg	ナトリウム	2020mg	3372mg	ナトリウム	2336mg	3663mg
食塩相当量	4.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.9g	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。

## 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25日(月)			5月26日(火)			5月27日(水)			5月28日(木)			5月29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		
春菊と厚揚げの煮物	乳麦		高野豆腐インゲン煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
ふきと人参の甘露煮	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		荒挽きウインナー	乳麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		ふきの含め煮	乳麦	
きんぴら	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		マッシュポテト	乳麦		なめこ昆布	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	92kcal	251kcal	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	105kcal	264kcal
蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	3.2g	6.9g
脂質	2.9g	3.6g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.5g	42.5g
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	615mg	1055mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	416mg	856mg	ナトリウム	549mg	989mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メバルのバジルオリーブ焼			つくねの照り焼き	卵麦		白糸たら味噌粕焼			大根とつくねの煮物	卵乳麦		鯖のレモンベツパー焼き		
ピーマンソテー	卵乳麦		キヌサヤ			塩枝豆			キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		ミックスソテー	乳麦	
大根と豚肉の甘辛煮	麦落		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		切干と小松菜の煮物	麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		春雨のサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		白菜のおかかポン酢和え	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	240kcal	399kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.9g	15.6g
脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	17.2g	17.9g
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.1g	44.1g
ナトリウム	715mg	1155mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	1071mg	1511mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	991mg	1431mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
タンダーチキン	卵乳		白身魚の生煮	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落		カレーの甘酢野菜あんかけ	麦		鶏のごまタレ煮	麦	
マカロニトマト炒め	乳麦		人参グラッセ	乳麦		カリフラワーの煮物	卵麦		豚肉豆腐	麦		スナックえんどう	麦	
さつまいものレモン煮	麦		白花豆煮	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		なすの中華風南蛮漬	麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	306kcal	465kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	221kcal	380kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.6g	17.3g
脂質	13.6g	14.3g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	33.2g	66.2g	炭水化物	34.1g	67.1g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	12.7g	45.7g
ナトリウム	596mg	1036mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	796mg	1236mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	638kcal	1115kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	577kcal	1054kcal
蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	28.7g	39.8g
脂質	32.0g	34.1g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	35.8g	37.9g
炭水化物	56.9g	155.9g	炭水化物	65.8g	164.8g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	33.3g	132.3g
ナトリウム	1835mg	3155mg	ナトリウム	2108mg	3428mg	ナトリウム	2471mg	3791mg	ナトリウム	2020mg	3340mg	ナトリウム	2336mg	3656mg
食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.9g	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。

## お食事の作り方

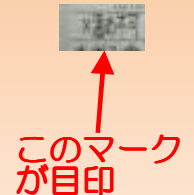


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			5月26日(火)			5月27日(水)			5月28日(木)			5月29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		
豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	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	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.5g	51.9g
ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	615mg	1138mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	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	189kcal	363kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.6g	57.0g
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	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	212kcal	386kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g
炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.0g	53.4g	炭水化物	23.2g	61.6g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.5g	54.9g
ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	794mg	1317mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	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	507kcal	1029kcal	エネルギー	533kcal	1055kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal
蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	18.5g	29.9g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.6g	28.0g
脂質	26.1g	28.2g	脂質	27.7g	29.8g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g
炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.6g	163.8g
ナトリウム	2102mg	3671mg	ナトリウム	2173mg	3742mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2246mg	3815mg
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g

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

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして15分程温めます。追加で火はかけません。

(い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように割がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件  
600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ

【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