



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9日(金)						
	品名	アレルギー													
朝食	★ごはん150g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け ★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦 小麦	★ごはん150g 厚焼玉子 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 麦落 麦落	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	小麦 小麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦 小麦 小麦 卵麦					
		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	215kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	427kcal	エネルギー	161kcal	418kcal	エネルギー	215kcal	477kcal	エネルギー	177kcal	436kcal
	たんぱく質	15.4g	21.3g	たんぱく質	9.9g	15.3g	たんぱく質	6.3g	11.3g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	11.5g	16.7g
	脂質	9.0g	10.6g	脂質	7.3g	8.3g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	9.0g	10.3g
	炭水化物	19.7g	74.6g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	11.5g	65.7g
	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	556mg	784mg	ナトリウム	789mg	1017mg	ナトリウム	554mg	780mg	ナトリウム	520mg	685mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g
	エネルギー	186kcal	443kcal	エネルギー	245kcal	504kcal	エネルギー	234kcal	490kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	242kcal	502kcal
	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.6g	22.0g
脂質	8.7g	9.5g	脂質	11.7g	13.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	11.6g	12.6g	
炭水化物	11.7g	66.5g	炭水化物	23.7g	78.1g	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	24.9g	79.3g	炭水化物	17.9g	72.9g	
ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	852mg	1037mg	ナトリウム	702mg	849mg	ナトリウム	1031mg	1179mg	ナトリウム	727mg	981mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.6g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦 小麦 卵麦 卵麦 小麦	★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	小麦 小麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)	小麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 豆腐としめじのどろみ煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦 小麦					
		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	222kcal	476kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	262kcal	526kcal	エネルギー	216kcal	473kcal	エネルギー	196kcal	460kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	20.9g	26.7g	たんぱく質	19.0g	24.7g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	11.9g	17.5g
	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	5.9g	6.8g
	炭水化物	17.6g	71.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	13.3g	69.4g	炭水化物	13.2g	68.0g	炭水化物	22.3g	78.4g
	ナトリウム	646mg	794mg	ナトリウム	663mg	889mg	ナトリウム	734mg	961mg	ナトリウム	611mg	840mg	ナトリウム	842mg	1069mg
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g
	エネルギー	623kcal	1400kcal	エネルギー	629kcal	1415kcal	エネルギー	657kcal	1434kcal	エネルギー	656kcal	1429kcal	エネルギー	615kcal	1398kcal
	たんぱく質	44.5g	60.7g	たんぱく質	42.2g	58.6g	たんぱく質	41.6g	57.5g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	40.0g	56.2g
脂質	28.1g	31.3g	脂質	27.6g	31.5g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	31.7g	34.2g	脂質	26.5g	29.7g	
炭水化物	49.0g	212.9g	炭水化物	52.9g	217.3g	炭水化物	48.7g	214.7g	炭水化物	51.3g	216.2g	炭水化物	51.7g	217.0g	
ナトリウム	1962mg	2565mg	ナトリウム	2071mg	2710mg	ナトリウム	2225mg	2827mg	ナトリウム	2196mg	2799mg	ナトリウム	2089mg	2735mg	
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー 820kcal たんぱく質 52.2g 脂質 35.1g 炭水化物 76.8g ナトリウム 2038mg 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1597kcal たんぱく質 68.4g 脂質 38.3g 炭水化物 240.7g ナトリウム 2641mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 830kcal たんぱく質 49.6g 脂質 34.6g 炭水化物 81.8g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1616kcal たんぱく質 66.0g 脂質 38.5g 炭水化物 246.2g ナトリウム 2787mg 食塩相当量 7.1g	エネルギー 855kcal たんぱく質 48.5g 脂質 39.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 2299mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 64.4g 脂質 41.7g 炭水化物 243.6g ナトリウム 2901mg 食塩相当量 7.4g	エネルギー 863kcal たんぱく質 48.5g 脂質 38.8g 炭水化物 83.2g ナトリウム 2270mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1636kcal たんぱく質 64.5g 脂質 41.3g 炭水化物 248.1g ナトリウム 2873mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 812kcal たんぱく質 47.7g 脂質 33.5g 炭水化物 79.5g ナトリウム 2165mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1595kcal たんぱく質 63.9g 脂質 36.7g 炭水化物 244.8g ナトリウム 2811mg 食塩相当量 7.1g					

※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る事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9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120g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け	小麦 小麦	★ごはん120g 厚焼玉子 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツのピーナッツ和え	卵小麦 小麦 小麦落	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え	卵小麦 小麦 乳小麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 インゲンとえのきの炒め物	小麦 小麦 乳小麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風	小麦 小麦 小麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	166kcal 359kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	177kcal 370kcal
	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	9.9g 13.2g	たんぱく質	6.3g 9.6g	たんぱく質	10.0g 13.3g	たんぱく質	11.5g 14.8g
	脂質	9.0g 9.5g	脂質	7.3g 7.8g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	13.6g 14.1g	脂質	9.0g 9.5g
	炭水化物	19.7g 61.6g	炭水化物	16.0g 57.9g	炭水化物	14.5g 56.4g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	11.5g 53.4g
ナトリウム	631mg 632mg	ナトリウム	556mg 557mg	ナトリウム	789mg 790mg	ナトリウム	554mg 555mg	ナトリウム	520mg 521mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.3g 1.3g	
昼食	★ごはん120g 鮭のごま焼 人参グラッセ えのきのきんぴら キャベツとベーコンの和え物	小麦 乳小麦 小麦 卵小麦	★ごはん120g 餃子・焼売セット 春菊と豚肉の炒め物 キャベツとインゲンのソテー	卵小麦 小麦落 乳小麦	★ごはん120g サワラの味噌煮 菜の花 さつま芋と豚肉の湯煮 切干と人参のハリハリ	小麦 小麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳小麦 卵小麦 小麦	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え	乳小麦 小麦 小麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	186kcal 379kcal	エネルギー	245kcal 438kcal	エネルギー	234kcal 427kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	242kcal 435kcal
	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	11.4g 14.7g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	16.9g 20.2g	たんぱく質	16.6g 19.9g
	脂質	8.7g 9.2g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	6.4g 6.9g	脂質	11.6g 12.1g
	炭水化物	11.7g 53.6g	炭水化物	23.7g 65.6g	炭水化物	20.9g 62.8g	炭水化物	24.9g 66.8g	炭水化物	17.9g 59.8g
ナトリウム	685mg 686mg	ナトリウム	852mg 853mg	ナトリウム	702mg 703mg	ナトリウム	1031mg 1032mg	ナトリウム	727mg 728mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.6g 2.6g	食塩相当量	1.8g 1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし	小麦 卵小麦 卵小麦	★ごはん120g ホッケの照焼 ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	小麦 乳小麦 小麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	小麦 乳小麦 乳小麦 卵小麦	★ごはん120g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花としらすのおひたし	乳小麦 小麦 小麦
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	
たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	20.9g 24.2g	たんぱく質	19.0g 22.3g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	11.9g 15.2g	
脂質	10.4g 10.4g	脂質	8.6g 9.1g	脂質	14.3g 14.8g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	5.9g 6.4g	
炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	22.3g 64.2g	
ナトリウム	646mg 647mg	ナトリウム	663mg 664mg	ナトリウム	734mg 735mg	ナトリウム	611mg 612mg	ナトリウム	842mg 843mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	
夕食	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	小麦 乳小麦 小麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	小麦 乳小麦 小麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	小麦 乳小麦 小麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	小麦 乳小麦 小麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	小麦 乳小麦 小麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	196kcal 389kcal
	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	20.9g 24.2g	たんぱく質	19.0g 22.3g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	11.9g 15.2g
	脂質	10.4g 10.4g	脂質	8.6g 9.1g	脂質	14.3g 14.8g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	5.9g 6.4g
	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	13.3g 55.2g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	22.3g 64.2g
ナトリウム	646mg 647mg	ナトリウム	663mg 664mg	ナトリウム	734mg 735mg	ナトリウム	611mg 612mg	ナトリウム	842mg 843mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	
合計	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	629kcal 1208kcal	エネルギー	657kcal 1236kcal	エネルギー	656kcal 1235kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal
	たんぱく質	44.5g 54.4g	たんぱく質	42.2g 52.1g	たんぱく質	41.6g 51.5g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	40.0g 49.9g
	脂質	28.1g 29.6g	脂質	27.6g 29.1g	脂質	32.3g 33.8g	脂質	31.7g 33.2g	脂質	26.5g 28.0g
	炭水化物	49.0g 174.7g	炭水化物	52.9g 178.6g	炭水化物	48.7g 174.4g	炭水化物	51.3g 177.0g	炭水化物	51.7g 177.4g
	ナトリウム	1962mg 1965mg	ナトリウム	2071mg 2074mg	ナトリウム	2225mg 2228mg	ナトリウム	2196mg 2199mg	ナトリウム	2089mg 2092mg
	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.3g
合計(間食込)	エネルギー	820kcal 1399kcal	エネルギー	830kcal 1409kcal	エネルギー	855kcal 1434kcal	エネルギー	863kcal 1442kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal
	たんぱく質	52.2g 62.1g	たんぱく質	49.6g 59.5g	たんぱく質	48.5g 58.4g	たんぱく質	48.5g 58.4g	たんぱく質	47.7g 57.6g
	脂質	35.1g 36.6g	脂質	34.6g 36.1g	脂質	39.3g 40.8g	脂質	38.8g 40.3g	脂質	33.5g 35.0g
	炭水化物	76.8g 202.5g	炭水化物	81.8g 207.5g	炭水化物	77.6g 203.3g	炭水化物	83.2g 208.9g	炭水化物	79.5g 205.2g
	ナトリウム	2038mg 2041mg	ナトリウム	2148mg 2151mg	ナトリウム	2299mg 2302mg	ナトリウム	2270mg 2273mg	ナトリウム	2165mg 2168mg
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.5g

※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★印のものは各家庭で御用意ください。

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る事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9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			
	スクランブルエッグ	卵乳	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦		
	野菜のトマト煮	乳麦	野菜のおろし煮	麦	ジャガ芋きんぴら	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦		
	若芽と春雨のサラダ	麦	マリーネサラダ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	れんこんサラダ	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
	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	694mg	695mg
カリウム	360mg	421mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	531mg	592mg	
リン	77mg	142mg	リン	85mg	150mg	リン	133mg	198mg	リン	119mg	184mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	揚げ豆腐の和風あん	麦	マーポなす	麦落	白身フライ	麦	和風唐揚げ	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落		
	アスパラ	卵乳麦	南瓜煮	麦	スナップえんどう	麦	ポイル野菜	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦		
	竹輪の五色きんぴら	卵麦	麩とえのきのさつと煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	もずくとなめこの三杯酢	卵麦		
	明太ポテトサラダ	卵麦			大根なます	麦	レモンかぼちゃ	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
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	17.0g	17.6g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	34.7g	87.5g
ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	766mg	767mg	
カリウム	463mg	524mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	536mg	597mg	
リン	136mg	201mg	リン	154mg	219mg	リン	196mg	261mg	リン	162mg	227mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	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			
	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	中華煮豚	麦落	赤魚の甘辛タレ	乳麦		
	ブロッコリー	卵麦	人參シャトー	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵乳麦	人參グラッセ	卵乳麦	アスパラ	卵		
	パスタのクリーム煮	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	春雨とじゃが芋の明太炒め	卵麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦		
	かぼきんサラダ	卵麦	若芽のごま酢和え	麦			青菜のわさび和え	卵麦	春雨フルーツサラダ	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
	エネルギー	420kcal	663kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.4g	23.0g
炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	21.5g	74.3g	
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	473mg	534mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	368mg	429mg	カリウム	419mg	480mg	
リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	119mg	184mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	中華煮豚	麦落	赤魚の甘辛タレ	乳麦		
	ブロッコリー	卵麦	人參シャトー	麦	インゲンとえのきの炒め物	卵乳麦	人參グラッセ	卵乳麦	アスパラ	卵		
	パスタのクリーム煮	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	春雨とじゃが芋の明太炒め	卵麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦		
	かぼきんサラダ	卵麦	若芽のごま酢和え	麦			青菜のわさび和え	卵麦	春雨フルーツサラダ	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
	エネルギー	420kcal	663kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	21.5g	74.3g
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	473mg	534mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	368mg	429mg	カリウム	419mg	480mg	
リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	119mg	184mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.0g	58.8g
	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	96.8g	255.2g
	ナトリウム	1593mg	1593mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2059mg	2059mg	ナトリウム	1989mg	1992mg
	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1542mg	1725mg
	リン	362mg	557mg	リン	369mg	564mg	リン	455mg	650mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.1g
	合計(間食込)	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		1058kcal	1787kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		27.5g	39.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.0g	58.8g
炭水化物		99.1g	257.5g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	96.8g	255.2g
ナトリウム		1593mg	1593mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2059mg	2059mg	ナトリウム	1989mg	1992mg
カリウム		1352mg	1535mg	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1542mg	1725mg
リン		362mg	557mg	リン	369mg	564mg	リン	455mg	650mg	リン	405mg	600mg
食塩相当量		4.0g	4.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	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。



このマークが自印

- 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。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	卵乳 卵麦 麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 菜の花のおひたし	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 コールスローサラダ	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 麩と若芽の酢の物	麦 麦 麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 マカロニマリネサラダ	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	226kcal	516kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	216kcal	506kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	1011mg	1012mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	348mg	420mg	カリウム	339mg	411mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	468mg	540mg
	リン	117mg	194mg	リン	120mg	197mg	リン	122mg	199mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 アスパラ 肉じゃが煮 スパゲッティサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g カルビ丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のバジルチーズ焼き	麦落 乳麦落 乳	★ごはん180g サワラの西京焼 人参のきんぴら 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ひじきと挽肉の炒め物 さつまいもサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	20.2g	83.1g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	904mg	905mg
	カリウム	563mg	635mg	カリウム	580mg	652mg	カリウム	688mg	760mg	カリウム	591mg	663mg
	リン	170mg	247mg	リン	213mg	290mg	リン	200mg	277mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎ハイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 きのこソテー 牛肉と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 若芽の酢味噌和え	麦	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 煮し鶏と春雨の炒め物 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 法蓮草と油揚げの煮物 レインボー春雨	乳麦 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	291kcal	581kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	15.9g	16.0g	脂質	16.0g	15.7g	脂質	16.7g	16.9g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	549mg	621mg
	リン	239mg	318mg	リン	186mg	263mg	リン	218mg	295mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	785kcal	1619kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal
	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	41.1g	229.8g	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	58.6g	247.3g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2154mg	2154mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	カリウム	1459mg	1675mg	カリウム	1419mg	1635mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1608mg	1824mg
	リン	526mg	757mg	リン	519mg	750mg	リン	540mg	771mg	リン	576mg	807mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	947kcal	1817kcal	エネルギー	927kcal
たんぱく質	45.9g	60.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	44.0g	58.7g	
脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.5g	47.6g	
炭水化物	71.6g	260.3g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	91.9g	280.6g	炭水化物	81.6g	270.3g	
ナトリウム	2069mg	2162mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2163mg	2163mg	ナトリウム	2143mg	2143mg	
カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1721mg	1937mg	
リン	532mg	763mg	リン	531mg	762mg	リン	554mg	785mg	リン	588mg	819mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.0g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限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)

4月5日(月)			4月6日(火)			4月7日(水)			4月8日(木)			4月9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 がんもどきの含め煮 コーンと挽肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉とふきのしぐれ煮 れんこんと人参の甘露煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ブロッコリーの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ スープキャベツ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 194kcal 10.1g 11.4g 14.1g 810mg 2.1g	フルセット 466kcal 16.2g 12.4g 71.3g 1271mg 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 209kcal 7.5g 12.3g 16.7g 592mg 1.5g	フルセット 475kcal 13.2g 13.2g 73.1g 1034mg 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 151kcal 6.7g 9.6g 10.9g 557mg 1.4g	フルセット 417kcal 12.4g 10.5g 67.2g 1027mg 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 153kcal 11.3g 6.9g 12.6g 607mg 1.5g	フルセット 420kcal 17.1g 7.8g 69.3g 1069mg 2.7g	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 106kcal 6.8g 3.4g 13.0g 623mg 1.6g	フルセット 374kcal 12.6g 4.3g 69.6g 1068mg 2.7g
★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 菜の花 さつま芋と豚肉の揚煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 ブロッコリー 中華うま煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦か 麦		★やわらかごはん180g えびカツ ピーマンソテー ツナあっさり煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁	麦え 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー 豆腐の柚子あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 スナッパえんどう ひじきとベーコンの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 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 256kcal 14.8g 11.7g 22.6g 657mg 1.7g	フルセット 533kcal 21.2g 13.4g 79.1g 1099mg 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 193kcal 8.3g 6.1g 26.0g 1125mg 2.9g	フルセット 463kcal 14.2g 7.0g 83.2g 1566mg 4.0g	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 210kcal 10.0g 8.1g 25.3g 811mg 2.1g	フルセット 488kcal 16.5g 9.8g 82.1g 1253mg 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 248kcal 14.6g 12.9g 15.6g 663mg 1.7g	フルセット 519kcal 20.3g 13.8g 72.9g 1105mg 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 248kcal 12.4g 17.0g 12.1g 776mg 2.0g	フルセット 517kcal 18.5g 18.0g 68.6g 1219mg 3.1g
★やわらかごはん180g 中華丼の具 白花豆煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	麦え 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦か 乳麦落 麦		★やわらかごはん180g ポークジンジャー ふきと人参の甘露煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 大根と人参のきんぴら カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの照焼 人参グラッセ 豚肉と野菜のトマト炒め 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 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 274kcal 13.2g 8.8g 37.1g 905mg 2.3g	フルセット 541kcal 19.1g 9.7g 93.4g 1349mg 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 269kcal 13.2g 18.2g 11.6g 858mg 2.2g	フルセット 548kcal 19.1g 19.1g 70.8g 1301mg 3.3g	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 280kcal 10.4g 16.4g 21.6g 948mg 2.4g	フルセット 549kcal 16.5g 17.4g 78.3g 1391mg 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 234kcal 11.2g 10.1g 24.6g 1034mg 2.6g	フルセット 500kcal 17.0g 11.0g 81.0g 1476mg 3.8g	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 281kcal 18.9g 15.6g 14.0g 915mg 2.3g	フルセット 558kcal 25.2g 16.6g 72.1g 1356mg 3.4g
★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ★味噌汁	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 724kcal 38.1g 31.9g 73.8g 2372mg 6.1g	フルセット 1540kcal 56.5g 35.5g 243.8g 3719mg 9.4g	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 671kcal 29.0g 36.6g 54.3g 2575mg 6.6g	フルセット 1486kcal 46.5g 39.3g 227.1g 3901mg 9.9g	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 641kcal 27.1g 34.1g 57.8g 2316mg 5.9g	フルセット 1454kcal 45.4g 37.7g 227.6g 3671mg 9.3g	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 635kcal 37.1g 29.9g 52.8g 2304mg 5.8g	フルセット 1439kcal 54.4g 32.6g 223.2g 3650mg 9.3g	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 635kcal 38.1g 36.0g 39.1g 2314mg 5.9g	フルセット 1449kcal 56.3g 38.9g 210.3g 3643mg 9.2g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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る事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

	4月5日(月)			4月6日(火)			4月7日(水)			4月8日(木)			4月9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	品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g がんとどきの含め煮 コーンと挽肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦か 卵麦 麦	★全粥240g 牛肉とふきのしぐれ煮 れんこんと人参の甘露煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ ブロッコリーの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ スープキャベツ オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 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
	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	
昼 食	★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 さつま芋と豚肉の揚煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 ブロッコリー 中華うま煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g えびカツ ピーマンソテー ツナあっさり煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁	麦え 卵乳麦 麦	★全粥240g まず白糍焼 チンゲン菜ソテー 豆腐の柚子あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 スナッフえんどう ひじきとベーコンの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 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
	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	
夕 食	★全粥240g 中華丼の具 白花豆煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	麦え 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦か 乳麦落 麦	★全粥240g ポークジンジャー ふきと人参の甘露煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 大根と人参のきんぴら カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g プリの照焼 人参グラッセ 豚肉と野菜のトマト炒め 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 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
	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	
合 計	★全粥240g がんとどきの含め煮 コーンと挽肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦か 卵麦 麦	★全粥240g 牛肉とふきのしぐれ煮 れんこんと人参の甘露煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ ブロッコリーの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ スープキャベツ オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 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
	エネルギー	724kcal	1201kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	
	蛋白質	38.1g	49.2g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	38.1g	49.2g	
	脂質	31.9g	34.0g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	36.0g	38.1g	
	炭水化物	73.8g	172.8g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	39.1g	138.1g	
	ナトリウム	2372mg	3692mg	ナトリウム	2575mg	3895mg	ナトリウム	2316mg	3636mg	ナトリウム	2304mg	3624mg	ナトリウム	2314mg	3634mg	
	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

4月5日(月)			4月6日(火)			4月7日(水)			4月8日(木)			4月9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		
鶏団子の中華風	卵乳麦か		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	
ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	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	102kcal	276kcal	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
蛋白質	4.3g	8.1g	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
脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	11.8g	50.2g	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
ナトリウム	515mg	1038mg	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
食塩相当量	1.3g	2.6g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		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	
ブロッコリーの煮物	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	
マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	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	
★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	225kcal	399kcal	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	218kcal	392kcal
蛋白質	8.5g	12.3g	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
脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.1g	59.5g	炭水化物	19.9g	58.3g
ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	838mg	1361mg	ナトリウム	962mg	1485mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		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	
切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦	
青菜のわさび和え	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ーネ	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	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	203kcal	377kcal
蛋白質	4.8g	8.6g	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
脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.2g	11.9g
炭水化物	17.3g	55.7g	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
ナトリウム	892mg	1415mg	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	826mg	1349mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	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
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	502kcal	1024kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
蛋白質	17.6g	29.0g	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
脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.6g	29.7g	脂質	25.6g	27.7g
炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.0g	166.2g
ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg	ナトリウム	2196mg	3765mg	ナトリウム	2241mg	3810mg
食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.6g	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



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ことがあります
 ※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