



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23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 目玉焼き 三色煮豆 大根の酢漬け ★味噌汁(白菜・人参)	卵 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵 麦 乳 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のかに風あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 卵 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳 麦 麦 卵 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 麩とえのきのさつと煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 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	165kcal	422kcal	エネルギー	171kcal	433kcal	エネルギー	153kcal	419kcal	エネルギー	196kcal	455kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	7.6g	12.6g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	8.6g	14.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	9.0g	14.1g
	脂質	6.2g	7.0g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	6.4g	6.5g	脂質	7.7g	7.7g	脂質	12.3g	13.1g
炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	19.4g	74.3g	炭水化物	24.6g	78.8g	炭水化物	13.2g	67.6g	
ナトリウム	238mg	466mg	ナトリウム	721mg	947mg	ナトリウム	608mg	834mg	ナトリウム	684mg	849mg	ナトリウム	503mg	651mg	
食塩相当量	0.6g	1.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳 麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん150g メパルのパジルオリーブ焼 きのこそテー 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳 麦 麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 塩枝豆 チキンアラビータ マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵 乳 麦 卵 麦	★ごはん150g ほっけ塩焼 ふきのきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵 麦 卵	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(若芽・白菜)	乳 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	249kcal	505kcal	エネルギー	205kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	513kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	223kcal	479kcal
	たんぱく質	18.1g	23.3g	たんぱく質	18.6g	24.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.4g	20.2g	たんぱく質	16.6g	21.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	15.4g	16.2g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	11.4g	12.2g
炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	9.7g	65.8g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	
ナトリウム	825mg	972mg	ナトリウム	649mg	876mg	ナトリウム	738mg	906mg	ナトリウム	796mg	1022mg	ナトリウム	933mg	1180mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	3.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 豚肉と里芋のごま煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦落	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) キヌサヤ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳 麦 麦 卵	★ごはん150g ます白糍焼 ビーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	卵 乳 麦 麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとりみ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 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	249kcal	509kcal	エネルギー	244kcal	503kcal	エネルギー	215kcal	478kcal	エネルギー	223kcal	480kcal	エネルギー	201kcal	474kcal	
たんぱく質	14.9g	20.3g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	19.9g	25.5g	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	14.4g	20.7g	
脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.2g	12.5g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.1g	8.8g	
炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	13.8g	69.6g	炭水化物	13.8g	69.0g	炭水化物	20.1g	75.9g	
ナトリウム	824mg	1078mg	ナトリウム	619mg	784mg	ナトリウム	649mg	876mg	ナトリウム	705mg	952mg	ナトリウム	617mg	843mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 豚肉と里芋のごま煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦落	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) キヌサヤ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳 麦 麦 卵	★ごはん150g ます白糍焼 ビーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	卵 乳 麦 麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとりみ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 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	663kcal	1436kcal	エネルギー	620kcal	1405kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	620kcal	1402kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal
	たんぱく質	40.6g	56.2g	たんぱく質	43.2g	59.7g	たんぱく質	42.0g	58.6g	たんぱく質	39.3g	55.5g	たんぱく質	40.0g	56.5g
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	31.9g	35.0g	脂質	28.8g	32.1g	脂質	29.9g	33.6g	脂質	30.8g	34.1g
炭水化物	53.5g	218.4g	炭水化物	41.6g	207.8g	炭水化物	49.5g	214.6g	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	47.1g	212.2g	
ナトリウム	1887mg	2516mg	ナトリウム	1989mg	2607mg	ナトリウム	1995mg	2616mg	ナトリウム	2185mg	2823mg	ナトリウム	2053mg	2674mg	
食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal	エネルギー	829kcal	1612kcal
	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	49.3g	65.8g	たんぱく質	48.9g	65.5g	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	47.4g	63.9g
	脂質	39.3g	41.8g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	35.8g	39.1g	脂質	36.9g	40.6g	脂質	37.8g	41.1g
	炭水化物	81.3g	246.2g	炭水化物	73.5g	239.7g	炭水化物	78.4g	243.5g	炭水化物	78.2g	242.5g	炭水化物	76.0g	241.1g
	ナトリウム	1963mg	2592mg	ナトリウム	2063mg	2681mg	ナトリウム	2069mg	2690mg	ナトリウム	2261mg	2899mg	ナトリウム	2130mg	2751mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23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 目玉焼き 三色煮豆 大根の酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵 麦 乳 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のかに風あんかけ 春菊のおひたし	麦 卵 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 五日春雨の酢の物	乳 麦 麦 卵	★ごはん120g 厚焼玉子 麩とえのきのさつと煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵 麦 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 165kcal	358kcal	エネルギー 171kcal	364kcal	エネルギー 153kcal	346kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 204kcal	397kcal
たんぱく質 7.6g	10.9g	たんぱく質 8.0g	11.3g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 11.2g	14.5g	たんぱく質 9.0g	12.3g
脂質 6.2g	6.7g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 4.9g	5.4g	脂質 6.4g	6.9g	脂質 12.3g	12.8g
炭水化物 18.4g	60.3g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 24.6g	66.5g	炭水化物 13.2g	55.1g
ナトリウム 238mg	239mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 608mg	609mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 503mg	504mg
食塩相当量 0.6g	0.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え	乳 麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーの煮物	乳 麦 麦 麦	★ごはん120g スペイン風オムレツ 塩枝豆 チキンアラビアータ マリネサラダ	卵 乳 麦 卵 麦	★ごはん120g ほっけ塩焼 ふきのきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 和風サラダ	麦 卵 麦 落 卵	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリネ	乳 麦 麦 卵 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 249kcal	442kcal	エネルギー 205kcal	398kcal	エネルギー 259kcal	452kcal	エネルギー 201kcal	394kcal	エネルギー 223kcal	416kcal
たんぱく質 18.1g	21.4g	たんぱく質 18.6g	21.9g	たんぱく質 13.5g	16.8g	たんぱく質 14.4g	17.7g	たんぱく質 16.6g	19.9g
脂質 13.8g	14.3g	脂質 10.2g	10.7g	脂質 15.4g	15.9g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 11.4g	11.9g
炭水化物 15.9g	57.8g	炭水化物 9.7g	51.6g	炭水化物 16.3g	58.2g	炭水化物 12.0g	53.9g	炭水化物 13.8g	55.7g
ナトリウム 825mg	826mg	ナトリウム 649mg	650mg	ナトリウム 738mg	739mg	ナトリウム 796mg	797mg	ナトリウム 933mg	934mg
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 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.4g	2.4g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 豚肉と里芋のごま煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦 落	★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) キヌサヤ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味	乳 麦 麦 麦	★ごはん120g ます白糍焼 ビーマンのおかか和え 炒り豆腐 野菜のごま和え	卵 乳 麦 乳 麦	★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとりみ煮 菜の花としめじの和え物	乳 麦 乳 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え	麦 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 249kcal	442kcal	エネルギー 244kcal	437kcal	エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 223kcal	416kcal	エネルギー 201kcal	394kcal
たんぱく質 14.9g	18.2g	たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 19.9g	23.2g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 14.4g	17.7g
脂質 12.3g	12.8g	脂質 11.2g	11.7g	脂質 8.5g	9.0g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 7.1g	7.6g
炭水化物 19.2g	61.1g	炭水化物 19.3g	61.2g	炭水化物 13.8g	55.7g	炭水化物 13.8g	55.7g	炭水化物 20.1g	62.0g
ナトリウム 824mg	825mg	ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム 649mg	650mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 617mg	618mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 663kcal	1242kcal	エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 627kcal	1206kcal	エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 628kcal	1207kcal
たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 43.2g	53.1g	たんぱく質 42.0g	51.9g	たんぱく質 39.3g	49.2g	たんぱく質 40.0g	49.9g
脂質 32.3g	33.8g	脂質 31.9g	33.4g	脂質 28.8g	30.3g	脂質 29.9g	31.4g	脂質 30.8g	32.3g
炭水化物 53.5g	179.2g	炭水化物 41.6g	167.3g	炭水化物 49.5g	175.2g	炭水化物 50.4g	176.1g	炭水化物 47.1g	172.8g
ナトリウム 1887mg	1890mg	ナトリウム 1989mg	1992mg	ナトリウム 1995mg	1998mg	ナトリウム 2185mg	2188mg	ナトリウム 2053mg	2056mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 860kcal	1439kcal	エネルギー 827kcal	1406kcal	エネルギー 825kcal	1404kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal
たんぱく質 48.3g	58.2g	たんぱく質 49.3g	59.2g	たんぱく質 48.9g	58.8g	たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.4g	57.3g
脂質 39.3g	40.8g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 35.8g	37.3g	脂質 36.9g	38.4g	脂質 37.8g	39.3g
炭水化物 81.3g	207.0g	炭水化物 73.5g	199.2g	炭水化物 78.4g	204.1g	炭水化物 78.2g	203.9g	炭水化物 76.0g	201.7g
ナトリウム 1963mg	1966mg	ナトリウム 2063mg	2066mg	ナトリウム 2069mg	2072mg	ナトリウム 2261mg	2264mg	ナトリウム 2130mg	2133mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.5g	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19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)	
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 野菜のパジルチーズ焼き 麩とえのきのさっと煮	卵乳麦 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 パスタのトマトカレー炒め コールスローサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 キャベツとウインナーのソテー マセドニアンサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め さつま芋のコンソメ煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんこんの土佐煮 かぼきんサラダ	卵麦 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 262kcal	505kcal	エネルギー 260kcal	503kcal	エネルギー 307kcal	550kcal	エネルギー 311kcal	554kcal	エネルギー 299kcal	542kcal
たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 6.1g	10.2g	たんぱく質 6.7g	10.8g	たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 5.3g	9.4g
脂質 16.9g	17.5g	脂質 14.7g	15.3g	脂質 19.0g	19.6g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 16.9g	17.5g
炭水化物 19.6g	72.4g	炭水化物 26.1g	78.9g	炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 30.9g	83.7g	炭水化物 30.4g	83.2g
ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 563mg	564mg	ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム 509mg	510mg	ナトリウム 598mg	599mg
カリウム 483mg	544mg	カリウム 465mg	526mg	カリウム 435mg	496mg	カリウム 598mg	659mg	カリウム 452mg	513mg
リン 150mg	215mg	リン 93mg	158mg	リン 103mg	168mg	リン 124mg	189mg	リン 109mg	174mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ れんこんとさつま揚げの煮物 南瓜サラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペロンチーノ きんぴられんこん 春雨のサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 牛肉とビーマンの中華炒め 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 野菜のトマト煮 マカロニマリーネサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ひき肉と里芋の味噌煮 春雨フルーツサラダ	麦か 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 316kcal	559kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 330kcal	573kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 317kcal	560kcal
たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 11.7g	15.8g
脂質 18.4g	19.0g	脂質 20.9g	21.5g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 17.4g	18.0g
炭水化物 30.0g	82.8g	炭水化物 30.3g	83.1g	炭水化物 25.8g	78.6g	炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 26.6g	79.4g
ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 869mg	870mg	ナトリウム 533mg	534mg	ナトリウム 697mg	698mg
カリウム 574mg	635mg	カリウム 353mg	414mg	カリウム 425mg	486mg	カリウム 483mg	544mg	カリウム 498mg	559mg
リン 116mg	181mg	リン 146mg	211mg	リン 114mg	179mg	リン 110mg	175mg	リン 154mg	219mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g
間食 ◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 法蓮草とさつま芋の和風味	乳 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース アスパラ 大根と人参のきんぴら 里芋の揚げ煮	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 じゃが芋ときのこの煮物 青菜のわさび和え	麦 乳麦 麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 389kcal	632kcal	エネルギー 381kcal	624kcal	エネルギー 340kcal	583kcal	エネルギー 354kcal	597kcal	エネルギー 374kcal	617kcal
たんぱく質 11.5g	15.6g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 14.2g	18.3g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 13.0g	17.1g
脂質 22.6g	23.2g	脂質 25.2g	25.8g	脂質 15.9g	16.5g	脂質 24.7g	25.3g	脂質 20.8g	21.4g
炭水化物 33.4g	86.2g	炭水化物 27.2g	80.0g	炭水化物 34.0g	86.8g	炭水化物 25.1g	77.9g	炭水化物 33.7g	86.5g
ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 676mg	677mg	ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 767mg	768mg
カリウム 551mg	612mg	カリウム 545mg	606mg	カリウム 744mg	805mg	カリウム 470mg	531mg	カリウム 665mg	726mg
リン 161mg	226mg	リン 127mg	192mg	リン 261mg	326mg	リン 123mg	188mg	リン 196mg	261mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g
合計	おかず 967kcal ご飯セット 1696kcal	おかず 984kcal ご飯セット 1713kcal	おかず 977kcal ご飯セット 1706kcal	おかず 987kcal ご飯セット 1716kcal	おかず 987kcal ご飯セット 1716kcal	おかず 987kcal ご飯セット 1716kcal	おかず 987kcal ご飯セット 1716kcal	おかず 990kcal ご飯セット 1719kcal	おかず 990kcal ご飯セット 1719kcal
エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1032kcal	1761kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1051kcal	1780kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal
たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 27.1g	39.4g	たんぱく質 30.3g	42.6g
脂質 58.0g	59.8g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 54.9g	56.7g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 55.2g	57.0g
炭水化物 98.5g	256.9g	炭水化物 95.1g	253.5g	炭水化物 101.6g	260.0g	炭水化物 99.6g	258.0g	炭水化物 105.9g	264.3g
ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 2063mg	2066mg	ナトリウム 2257mg	2260mg	ナトリウム 1866mg	1869mg	ナトリウム 2063mg	2066mg
カリウム 1668mg	1851mg	カリウム 1419mg	1602mg	カリウム 1661mg	1844mg	カリウム 1611mg	1794mg	カリウム 1672mg	1855mg
リン 434mg	629mg	リン 372mg	567mg	リン 481mg	676mg	リン 364mg	559mg	リン 462mg	657mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g
合計(間食込)	おかず 1031kcal ご飯セット 1760kcal	おかず 1032kcal ご飯セット 1761kcal	おかず 1040kcal ご飯セット 1769kcal	おかず 1051kcal ご飯セット 1780kcal	おかず 1051kcal ご飯セット 1780kcal	おかず 1051kcal ご飯セット 1780kcal	おかず 1051kcal ご飯セット 1780kcal	おかず 1053kcal ご飯セット 1782kcal	おかず 1053kcal ご飯セット 1782kcal
エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1032kcal	1761kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1051kcal	1780kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal
たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 27.1g	39.4g	たんぱく質 30.3g	42.6g
脂質 58.0g	59.8g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 54.9g	56.7g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 55.2g	57.0g
炭水化物 98.5g	256.9g	炭水化物 95.1g	253.5g	炭水化物 101.6g	260.0g	炭水化物 99.6g	258.0g	炭水化物 105.9g	264.3g
ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 2063mg	2066mg	ナトリウム 2257mg	2260mg	ナトリウム 1866mg	1869mg	ナトリウム 2063mg	2066mg
カリウム 1668mg	1851mg	カリウム 1419mg	1602mg	カリウム 1661mg	1844mg	カリウム 1611mg	1794mg	カリウム 1672mg	1855mg
リン 434mg	629mg	リン 372mg	567mg	リン 481mg	676mg	リン 364mg	559mg	リン 462mg	657mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g

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19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23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 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜の中華そぼろ煮 かにかまと春雨の中華和え	乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 スパゲティイタリアン 菜の花のおひたし	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	199kcal	489kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	247kcal	537kcal
	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	26.7g	89.6g	
ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	226mg	298mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	285mg	357mg	カリウム	444mg	516mg	
リン	99mg	176mg	リン	100mg	177mg	リン	200mg	277mg	リン	154mg	231mg	リン	181mg	258mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g 餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 乳麦	★ごはん180g あぶらかれい味噌煮 スナップえんどう 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g スペイン風オムレツ きのこのソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 麦 卵麦か 麦					
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	19.0g	19.7g
炭水化物	32.9g	95.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	18.3g	81.2g	
ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	690mg	691mg	
カリウム	552mg	624mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	371mg	443mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	181mg	258mg	リン	220mg	297mg	リン	145mg	222mg	リン	217mg	294mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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						
夕食	★ごはん180g ます白糍焼 キヌサヤ 豚肉ときのこのペロンチーノ キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん180g ヘルシーハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ピーマンソテー じゃが芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー	麦 卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜とツナのサラダ	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	302kcal	592kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.3g	18.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	674mg	675mg	
カリウム	484mg	556mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	605mg	677mg	
リン	259mg	336mg	リン	176mg	253mg	リン	178mg	255mg	リン	150mg	227mg	リン	191mg	268mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	776kcal	1648kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	51.8g	240.5g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1417mg	1633mg	カリウム	1553mg	1769mg	
リン	539mg	770mg	リン	496mg	727mg	リン	523mg	754mg	リン	521mg	752mg	リン	531mg	762mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	87.5g	276.2g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	90.3g	279.0g
	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
カリウム	1382mg	1598mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1667mg	1883mg	
リン	553mg	784mg	リン	508mg	739mg	リン	529mg	760mg	リン	535mg	766mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。

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。

週間献立表 (刻み食)

4月19日(月)			4月20日(火)			4月21日(水)			4月22日(木)			4月23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		
牛肉の甘酢炒め	麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	
ひじき煮	麦		人参しりしり	麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		春雨のごま炒め	卵麦	
インゲンのごま和え	麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		南瓜のピーナツ和え	乳麦落		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		椎茸昆布	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	179kcal	338kcal	エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	142kcal	301kcal
蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.9g	9.6g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	15.2g	48.2g
ナトリウム	600mg	1040mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	518mg	958mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★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			えび団子の炊き合せ	卵麦え		アジのみりん焼	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		サワラの梅タレ焼	麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵		人参グラッセ	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		菜の花		
大根と豚肉の甘辛煮	麦落		白花豆煮	麦		牛肉と根菜の煮物	麦		春菊のおかか和え	卵麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	
マリーネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		法蓮草ときのこのおひたし	麦		★味噌汁	麦		コーンサラダ	卵乳麦	
★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	254kcal	413kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	272kcal	431kcal
蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	30.5g	63.5g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	15.1g	48.1g
ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	850mg	1290mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		赤魚の味噌焼			豚肉のおろし煮	麦		ハムカツ	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	乳麦	
ブロッコリー			ふきのかつお煮			ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		ミックスソテー	乳麦		アスパラ		
じゃが芋と人参のカレー炒め	麦		きんぴら	麦		ブロッコリーのサラダ	麦		さつま芋のオレンジ煮			ウインナーときのこの炒め物	乳麦	
蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	
★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	216kcal	375kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	229kcal	388kcal
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	8.8g	12.5g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	38.1g	71.1g	炭水化物	16.3g	49.3g
ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	420mg	860mg	ナトリウム	849mg	1289mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	649kcal	1126kcal	エネルギー	699kcal	1176kcal	エネルギー	724kcal	1201kcal	エネルギー	705kcal	1182kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal
蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	30.0g	41.1g
脂質	36.6g	38.7g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	37.1g	39.2g
炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	61.8g	160.8g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	72.8g	171.8g	炭水化物	46.6g	145.6g
ナトリウム	2069mg	3389mg	ナトリウム	2088mg	3408mg	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	1854mg	3174mg	ナトリウム	2217mg	3537mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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19日(月)			4月20日(火)			4月21日(水)			4月22日(木)			4月23日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		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	
	一夜漬	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	
	★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	106kcal	280kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	
脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	
ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の味噌煮	乳麦		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	
	大根の千切煮	乳麦		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	
	もやしサラダ	卵乳麦		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	
	★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	169kcal	343kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	
蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	
脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	
ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	
食塩相当量	2.4g	3.7g	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	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ	卵乳麦		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	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		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	
	サラダスパゲティ	卵乳麦か		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	
	★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	283kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	
脂質	20.3g	21.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	
ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	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	
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	558kcal	1080kcal	エネルギー	517kcal	1039kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	455kcal	977kcal	エネルギー	466kcal	988kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂質	32.2g	34.3g	脂質	26.5g	28.6g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.8g	22.9g
	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g
ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2093mg	3662mg	ナトリウム	2169mg	3738mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	
食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	

★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