



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7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 千草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★すまし汁(雑草・錦糸玉子)	麦 麦 卵 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの土佐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き ブロッコリーとエビのチリソース パンパンジーサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 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	139kcal	395kcal	206kcal	465kcal	168kcal	427kcal	176kcal	430kcal	179kcal	435kcal
	たんぱく質	7.7g	12.8g	11.9g	17.1g	9.2g	14.4g	9.5g	14.6g	12.6g	17.8g
	脂質	5.0g	5.8g	11.7g	13.0g	8.2g	10.1g	7.4g	8.2g	8.9g	9.6g
炭水化物	15.7g	70.6g	12.9g	67.3g	13.8g	68.0g	17.8g	72.2g	11.8g	66.7g	
ナトリウム	415mg	662mg	666mg	831mg	516mg	681mg	640mg	808mg	426mg	573mg	
食塩相当量	1.1g	1.7g	1.7g	2.1g	1.3g	1.7g	1.6g	2.1g	1.1g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かりんごのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 麩の玉子とじ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 卵 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの昆布醤油焼 スナッフえんどう 肉豆腐煮 ひじきの五目煮 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 鶏ごぼう 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦 卵 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	250kcal	523kcal	214kcal	469kcal	249kcal	515kcal	218kcal	482kcal	234kcal	491kcal
	たんぱく質	16.9g	23.2g	15.3g	20.3g	15.4g	21.2g	19.8g	25.4g	14.3g	19.5g
	脂質	11.2g	12.9g	9.9g	10.7g	13.9g	15.5g	8.8g	9.7g	12.5g	13.3g
炭水化物	20.8g	76.6g	14.8g	69.4g	16.2g	71.1g	15.1g	71.2g	15.4g	70.6g	
ナトリウム	963mg	1189mg	591mg	820mg	739mg	965mg	838mg	1065mg	889mg	1136mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	2.1g	2.7g	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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		
	◎りんご150g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵 麦	★ごはん150g あぶらかい味噌煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 卵 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 三色煮豆 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	251kcal	507kcal	227kcal	487kcal	219kcal	483kcal	264kcal	532kcal	218kcal	478kcal
	たんぱく質	17.8g	23.0g	13.9g	19.3g	18.4g	24.1g	10.2g	16.2g	16.7g	22.1g
	脂質	13.6g	14.3g	8.7g	9.7g	8.3g	9.2g	13.8g	15.4g	9.0g	10.0g
炭水化物	14.0g	68.9g	23.9g	78.9g	17.1g	73.2g	22.0g	77.1g	17.5g	72.5g	
ナトリウム	664mg	811mg	850mg	1097mg	832mg	1059mg	644mg	873mg	662mg	916mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	2.2g	2.8g	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	640kcal	1425kcal	647kcal	1421kcal	636kcal	1425kcal	658kcal	1444kcal	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	42.4g	59.0g	41.1g	56.7g	43.0g	59.7g	39.5g	56.2g	43.6g	59.4g
	脂質	29.8g	33.0g	30.3g	33.4g	31.0g	34.8g	30.0g	33.3g	30.4g	32.9g
	炭水化物	50.5g	216.1g	51.6g	215.6g	47.1g	212.3g	54.9g	220.5g	44.7g	209.8g
	ナトリウム	2042mg	2662mg	2107mg	2748mg	2087mg	2705mg	2122mg	2746mg	1977mg	2625mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	5.3g	6.9g	5.3g	7.0g	5.1g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1632kcal	844kcal	1618kcal	837kcal	1626kcal	856kcal	1642kcal	838kcal	1611kcal
	たんぱく質	48.5g	65.1g	48.8g	64.4g	50.4g	67.1g	46.4g	63.1g	49.7g	65.5g
	脂質	36.9g	40.1g	37.3g	40.4g	38.0g	41.8g	37.0g	40.3g	37.5g	40.0g
	炭水化物	82.4g	248.0g	79.4g	243.4g	76.0g	241.2g	83.8g	249.4g	76.6g	241.7g
	ナトリウム	2116mg	2736mg	2183mg	2824mg	2164mg	2782mg	2196mg	2820mg	2051mg	2699mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	5.5g	7.1g	5.5g	7.2g	5.3g	6.9g	

※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

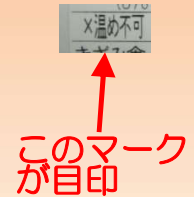


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7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 千草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ キャベツの塩昆布和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの土佐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 目玉焼き フロッキーとエビのチリソース パンパンジーサラダ	卵 麦 乳麦		
		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	139kcal	332kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	5.0g	5.5g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	7.9g	8.9g
炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	640mg	641mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かりふろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 麩の玉子とじ フロッキーのサラダ マヨネーズ(小袋)	麦 乳麦 卵	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦	★ごはん120g アジの昆布醤油焼 スナッフえんどう 肉豆腐煮 ひじきの五目煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 炊き合せ 鶏ごぼう 法蓮草としめじのおひたし	麦 麦 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	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.8g	23.1g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	838mg	839mg	
食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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			
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ	麦 麦 卵	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え	乳麦 卵	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 南瓜とツナのサラダ	乳麦 卵	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め 三色煮豆 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵		
夕食		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	251kcal	444kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	264kcal	457kcal
	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	10.2g	13.5g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	22.0g	63.9g
ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	644mg	645mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	54.9g	180.6g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2122mg	2125mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g	
脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.0g	38.5g	
炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	83.8g	209.5g	
ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	
食塩相当量	5.4g	5.5g	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	5.5g	

※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

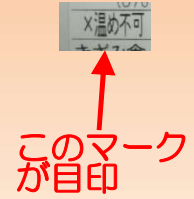


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7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			
	豚肉と厚揚げの煮物 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツのピーナッツ和え	乳麦 麦 麦	目玉焼き 野菜のソース煮込み えんどう豆の味噌マヨ和え	卵 乳麦 卵	肉団子と白菜のとろみ煮 麩とえのきのさっと煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦 麦 卵	鶏肉カレークリーム煮 切干とインゲンの煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	白身魚のしんじょう 大根と人参のきんぴら オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	卵麦 麦 乳麦落		
	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	220kcal	463kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	196kcal	439kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.1g	11.2g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	和風煮込みハンバーグ アスパラ ナスの炒り煮 明太ポテトサラダ	乳麦 麦 卵	和風唐揚げ インゲンソテー スパゲティイタリアン カラフルサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 もずくの酢の物	麦 乳麦 麦 麦	マーボなす 小倉金時 レンコンとフキの煮物	麦落 麦	牛肉とキャベツの炒め物 南瓜煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	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	373kcal	616kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	414kcal	657kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
	★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 チンゲン菜ソテー 野菜炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵 卵乳麦	ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ スイートパンプ 和風マヨネーズ和え	乳麦 麦 卵	豚ばら肉炒め 野菜の味噌煮込み ブロックリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	赤魚の天ぷら おろし天つゆ ポイル野菜 豚肉ときのこのベベロンチーノ 若芽と春雨のサラダ	麦 麦 麦	揚げ豆腐の和風あん スナッフえんどう ジャガ芋ときのこの煮物 スパゲティサラダ	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	369kcal	612kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
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 チンゲン菜ソテー 野菜炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵 卵乳麦	ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ スイートパンプ 和風マヨネーズ和え	乳麦 麦 卵	豚ばら肉炒め 野菜の味噌煮込み ブロックリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	赤魚の天ぷら おろし天つゆ ポイル野菜 豚肉ときのこのベベロンチーノ 若芽と春雨のサラダ	麦 麦 麦	揚げ豆腐の和風あん スナッフえんどう ジャガ芋ときのこの煮物 スパゲティサラダ	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	369kcal	612kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g
合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	102.2g	260.6g
	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1572mg	1575mg	ナトリウム	2088mg	2088mg	ナトリウム	1982mg	1985mg

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7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		
寄せ豆腐のうすあん	卵麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		チーズオムレツ	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	
スープキャベツ	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦		竹輪と菜の花の煮物	麦	
ごぼうのごま酢和え	麦		中華サラダ	乳麦		一夜漬(大根・人参)	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		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	152kcal	426kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	123kcal	390kcal	エネルギー	192kcal	458kcal	エネルギー	101kcal	374kcal
蛋白質	4.9g	11.3g	蛋白質	9.6g	15.3g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	6.4g	12.5g
脂質	8.4g	9.4g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	3.3g	4.3g
炭水化物	15.2g	72.6g	炭水化物	16.2g	72.6g	炭水化物	11.5g	68.0g	炭水化物	16.8g	73.1g	炭水化物	12.8g	70.1g
ナトリウム	883mg	1327mg	ナトリウム	606mg	1068mg	ナトリウム	772mg	1214mg	ナトリウム	636mg	1079mg	ナトリウム	473mg	915mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ホッケの磯辺焼	麦		えびカツ	麦え		やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		白身魚の味噌煮			和風煮込みハンバーグ	乳麦	
人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		ジャガ芋ソテー	乳麦		菜の花			ブロッコリー		
ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		きんぴら	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		野菜炒め	卵麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		南瓜サラダ	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	233kcal	500kcal	エネルギー	229kcal	507kcal	エネルギー	359kcal	627kcal	エネルギー	140kcal	421kcal	エネルギー	254kcal	521kcal
蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	9.9g	15.9g	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	14.2g	20.7g	蛋白質	8.2g	14.1g
脂質	11.7g	12.6g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	24.5g	25.4g	脂質	1.4g	3.1g	脂質	12.2g	13.1g
炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	22.6g	81.5g	炭水化物	17.7g	74.3g	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	25.1g	81.4g
ナトリウム	944mg	1386mg	ナトリウム	737mg	1179mg	ナトリウム	652mg	1097mg	ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	936mg	1380mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★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		
鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツのクリーム煮	乳麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		牛焼肉炒め	麦		ささみ大葉フライ	麦	
キヌサヤ			スナッフえんどう			麩の野菜あんかけ	麦		大豆と人参の煮物	麦		ミックスソテー	乳麦	
麩とえのきのさつと煮	麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵		菜の花ときのこの和え物	麦		春菊のおかか和え	卵麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★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	317kcal	588kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	184kcal	454kcal	エネルギー	342kcal	607kcal	エネルギー	263kcal	542kcal
蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	17.5g	23.2g	蛋白質	12.7g	18.7g
脂質	20.1g	21.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	21.5g	22.4g	脂質	13.3g	14.2g
炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	18.2g	74.5g	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	19.3g	75.6g	炭水化物	21.2g	80.3g
ナトリウム	601mg	1043mg	ナトリウム	711mg	1154mg	ナトリウム	874mg	1315mg	ナトリウム	673mg	1161mg	ナトリウム	667mg	1111mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
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	702kcal	1514kcal	エネルギー	672kcal	1482kcal	エネルギー	666kcal	1471kcal	エネルギー	674kcal	1486kcal	エネルギー	618kcal	1437kcal
蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	31.8g	49.3g	蛋白質	40.1g	58.0g	蛋白質	27.3g	45.3g
脂質	40.2g	43.0g	脂質	35.2g	37.9g	脂質	37.7g	40.4g	脂質	33.3g	36.8g	脂質	28.8g	31.6g
炭水化物	51.7g	223.1g	炭水化物	57.0g	228.6g	炭水化物	48.9g	219.2g	炭水化物	54.1g	224.0g	炭水化物	59.1g	231.8g
ナトリウム	2428mg	3756mg	ナトリウム	2054mg	3401mg	ナトリウム	2298mg	3626mg	ナトリウム	2212mg	3584mg	ナトリウム	2076mg	3406mg
食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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

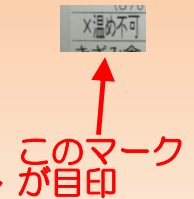


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落					
食	スープキャベツ	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	菜の花とベーコンのバスタ	卵乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦					
	ごぼうのごま酢和え	麦	中華サラダ	乳麦	一夜漬(大根・人参)	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽の酢の物	麦					
昼	★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	
食	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	101kcal	
	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.4g	
夕	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	3.3g	
	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.8g	
食	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	473mg	
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホッケの磯辺焼	麦	えびカツ	麦え	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	白身魚の味噌煮	麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦					
食	人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦	ジャガ芋ソテー	乳麦	菜の花	麦	ブロッコリー	卵麦					
	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	きんぴら	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	野菜炒め	卵乳麦					
夕	青菜のわさび和え	卵乳麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	南瓜サラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	
	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	254kcal	
計	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	8.2g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	24.5g	25.2g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	12.2g	
食	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	25.1g	
	ナトリウム	944mg	1384mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	936mg	
夕	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
食	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	牛焼肉炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦					
	キヌサヤ	麦	スナッフえんどう	麦	麩の野菜あんかけ	麦	大豆と人参の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦					
計	麩とえのきのさつと煮	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	菜の花ときこの和え物	麦	春菊のおかか和え	卵麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落					
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦					
食	★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	
計	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	342kcal	501kcal	エネルギー	263kcal	
	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	12.7g	
食	脂質	20.1g	20.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	13.3g	
	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	21.2g	
計	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	667mg	
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	
	エネルギー	702kcal	1179kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	618kcal	
計	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	40.1g	51.2g	蛋白質	27.3g	
	脂質	40.2g	42.3g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	37.7g	39.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	28.8g	
食	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	54.1g	153.1g	炭水化物	59.1g	
	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2054mg	3374mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2076mg	
計	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.3g	

★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

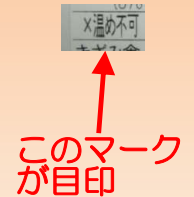


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7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		
	温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	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	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	
蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	
脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	
炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	
ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦	
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦	
	メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	
蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	
脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	
ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	765mg	1288mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
	大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	
蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g	
脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	
ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	474kcal	996kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	466kcal	988kcal
	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g
	脂質	28.7g	30.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.4g	165.6g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g
ナトリウム	2432mg	4001mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2175mg	3744mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	
食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	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。

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