



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14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 チーズオムレツ 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと鶏肉の甘酢和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と挽肉の旨煮 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 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	161kcal	417kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	151kcal	406kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	158kcal	418kcal
	たんぱく質	10.4g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.9g	たんぱく質	10.0g	15.0g	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	9.8g	15.2g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	5.4g	7.0g	脂質	6.1g	6.9g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	7.4g	8.4g
炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	14.4g	69.0g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	
ナトリウム	655mg	882mg	ナトリウム	652mg	881mg	ナトリウム	529mg	755mg	ナトリウム	590mg	817mg	ナトリウム	782mg	1036mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 青菜と高野豆腐の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮びたし 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 菜の花のツナ炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 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	215kcal	471kcal	エネルギー	257kcal	519kcal	エネルギー	222kcal	476kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	232kcal	494kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	12.9g	18.5g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	18.8g	24.4g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	10.8g	11.7g
炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	24.6g	80.1g	炭水化物	14.6g	69.0g	炭水化物	26.4g	80.6g	炭水化物	16.7g	72.4g	
ナトリウム	780mg	1009mg	ナトリウム	897mg	1123mg	ナトリウム	797mg	945mg	ナトリウム	797mg	945mg	ナトリウム	625mg	871mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 鶏肉のマーナレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 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	267kcal	526kcal	エネルギー	260kcal	514kcal	エネルギー	262kcal	519kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	
たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.2g	22.2g	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	14.4g	19.6g	
脂質	15.0g	13.9g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	13.8g	14.5g	
炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	16.8g	71.2g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	16.5g	71.7g	炭水化物	12.7g	67.6g	
ナトリウム	605mg	790mg	ナトリウム	590mg	758mg	ナトリウム	796mg	1024mg	ナトリウム	695mg	942mg	ナトリウム	679mg	826mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーナレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 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	643kcal	1414kcal	エネルギー	659kcal	1443kcal	エネルギー	635kcal	1401kcal	エネルギー	623kcal	1401kcal	エネルギー	629kcal	1407kcal
	たんぱく質	43.6g	59.0g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	45.6g	60.7g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	43.0g	59.2g
	脂質	31.0g	33.9g	脂質	31.4g	34.7g	脂質	29.5g	31.9g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	32.0g	34.6g
炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	55.8g	220.8g	炭水化物	44.4g	208.4g	炭水化物	56.6g	221.0g	炭水化物	43.6g	209.2g	
ナトリウム	2040mg	2681mg	ナトリウム	2139mg	2762mg	ナトリウム	2122mg	2724mg	ナトリウム	2082mg	2704mg	ナトリウム	2086mg	2733mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1613kcal	エネルギー	860kcal	1644kcal	エネルギー	833kcal	1599kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1614kcal
	たんぱく質	51.5g	66.9g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	52.5g	67.6g	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	49.1g	65.3g
	脂質	38.0g	40.9g	脂質	38.4g	41.7g	脂質	36.5g	38.9g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	39.1g	41.7g
	炭水化物	72.7g	236.9g	炭水化物	84.7g	249.7g	炭水化物	73.3g	237.3g	炭水化物	84.4g	248.8g	炭水化物	75.5g	241.1g
	ナトリウム	2116mg	2757mg	ナトリウム	2216mg	2839mg	ナトリウム	2196mg	2798mg	ナトリウム	2158mg	2780mg	ナトリウム	2160mg	2807mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	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

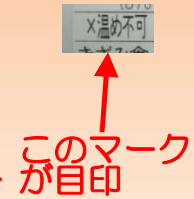


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14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		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	チーズオムレツ	卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦		
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	麩とえのきのさっと煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	161kcal	354kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	
たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	9.8g	13.1g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	8.8g	7.9g	
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	590mg	591mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦	ブリの塩焼	麦		
	ふきのきんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	大根と小松菜の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	金時豆煮	卵乳麦		
	豚バラと根菜の白味噌煮	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	白菜の煮びたし	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦		
	菜の花としらすのおひたし	麦			菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦			ブロッコリーのサラダ	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	257kcal	450kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	
たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	
脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	26.4g	68.3g	
ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	897mg	898mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	797mg	798mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	鶏肉のマーナレード煮	麦	サワラのチリソースかけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦		
	アスパラ	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	きのこソテー	麦	人参のきんぴら	麦		
	チンジャオロース	卵麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か					ひじきと大豆の煮物	麦	春菊のおかか和え	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	267kcal	460kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	19.1g	22.4g	
脂質	15.0g	13.9g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.0g	10.5g	
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	695mg	696mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	45.6g	55.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	28.4g	29.9g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	56.6g	182.3g
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	842kcal	1421kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.5g	62.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g	
脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	35.4g	36.9g	
炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	84.4g	210.1g	
ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

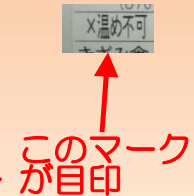


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14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 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根とひじきの煮物 パスタのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 さつま芋の炒り煮 ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 春雨フルーツサラダ	卵 卵乳	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ 若芽の酢味噌和え	卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ ジャガ芋の洋風あんかけ れんこんサラダ	卵 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 298kcal	541kcal	エネルギー 295kcal	538kcal	エネルギー 241kcal	484kcal	エネルギー 316kcal	559kcal	エネルギー 255kcal	498kcal
たんぱく質 6.0g	10.1g	たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 5.9g	10.0g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 4.5g	8.6g
脂質 15.6g	16.2g	脂質 17.9g	18.5g	脂質 12.7g	13.3g	脂質 11.6g	12.2g	脂質 17.9g	18.5g
炭水化物 31.8g	84.6g	炭水化物 25.9g	78.7g	炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 48.1g	100.9g	炭水化物 19.5g	72.3g
ナトリウム 589mg	590mg	ナトリウム 540mg	541mg	ナトリウム 483mg	484mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 570mg	571mg
カリウム 402mg	463mg	カリウム 499mg	560mg	カリウム 324mg	385mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 419mg	480mg
リン 79mg	144mg	リン 137mg	202mg	リン 121mg	186mg	リン 124mg	189mg	リン 85mg	150mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.5g
★ごはん150g カレイの照焼 キヌサヤ 揚ナスの煮物 南瓜サラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	麦落 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 キャベツソテー 五色煮 ポテトマサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー きのこじゃが芋のアヒージョ 大根のマヨネーズ和え	麦 卵乳麦	★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ	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 354kcal	597kcal	エネルギー 363kcal	606kcal	エネルギー 308kcal	551kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 367kcal	610kcal
たんぱく質 12.9g	17.0g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 12.9g	17.0g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 12.2g	16.3g
脂質 22.8g	23.4g	脂質 25.5g	26.1g	脂質 17.2g	17.8g	脂質 25.5g	26.1g	脂質 18.5g	19.1g
炭水化物 24.6g	77.4g	炭水化物 21.3g	74.1g	炭水化物 24.8g	77.6g	炭水化物 19.7g	72.5g	炭水化物 37.2g	90.0g
ナトリウム 465mg	466mg	ナトリウム 654mg	655mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 643mg	644mg
カリウム 613mg	674mg	カリウム 431mg	492mg	カリウム 539mg	600mg	カリウム 647mg	708mg	カリウム 535mg	596mg
リン 173mg	238mg	リン 115mg	180mg	リン 135mg	200mg	リン 156mg	221mg	リン 170mg	235mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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
◎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 天津飯の具 きんぴられんこん 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 えのきのきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかふ和え	麦 麦落 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ インゲンと人参のグラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパブリカのサラダ	乳麦 卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 煮込みタンダーチキン キヌサヤ 中華うま煮炒め 和風マヨネーズ和え	乳 卵乳麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 355kcal	598kcal	エネルギー 324kcal	567kcal	エネルギー 412kcal	655kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 351kcal	594kcal
たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 12.5g	16.6g
脂質 20.9g	21.5g	脂質 17.5g	18.1g	脂質 22.7g	23.3g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 21.4g	22.0g
炭水化物 33.6g	86.4g	炭水化物 30.8g	83.6g	炭水化物 38.5g	91.3g	炭水化物 35.3g	88.1g	炭水化物 26.2g	79.0g
ナトリウム 883mg	884mg	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 627mg	628mg	ナトリウム 466mg	467mg
カリウム 318mg	379mg	カリウム 460mg	521mg	カリウム 715mg	776mg	カリウム 344mg	405mg	カリウム 433mg	494mg
リン 132mg	197mg	リン 215mg	280mg	リン 159mg	224mg	リン 91mg	156mg	リン 150mg	215mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 1007kcal	1784kcal	エネルギー 982kcal	1711kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal
たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 27.6g	39.9g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 24.8g	37.1g	たんぱく質 29.2g	41.5g
脂質 59.3g	61.1g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 52.6g	54.4g	脂質 57.9g	59.7g	脂質 57.8g	59.6g
炭水化物 90.0g	248.4g	炭水化物 78.0g	236.4g	炭水化物 89.3g	247.7g	炭水化物 103.1g	261.5g	炭水化物 82.9g	241.3g
ナトリウム 1937mg	1940mg	ナトリウム 1911mg	1914mg	ナトリウム 1943mg	1943mg	ナトリウム 1921mg	1924mg	ナトリウム 1679mg	1682mg
カリウム 1333mg	1516mg	カリウム 1390mg	1573mg	カリウム 1578mg	1761mg	カリウム 1588mg	1771mg	カリウム 1387mg	1570mg
リン 384mg	579mg	リン 467mg	662mg	リン 415mg	610mg	リン 371mg	566mg	リン 405mg	600mg
食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.3g
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 1055kcal	1784kcal	エネルギー 1045kcal	1774kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1074kcal	1803kcal	エネルギー 1036kcal	1765kcal
たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 25.2g	37.5g	たんぱく質 29.5g	41.8g
脂質 59.4g	61.2g	脂質 61.0g	62.8g	脂質 52.7g	54.5g	脂質 58.0g	59.8g	脂質 57.9g	59.7g
炭水化物 101.5g	259.9g	炭水化物 93.2g	251.6g	炭水化物 104.8g	263.2g	炭水化物 114.6g	273.0g	炭水化物 98.1g	256.5g
ナトリウム 1940mg	1943mg	ナトリウム 1912mg	1915mg	ナトリウム 1946mg	1946mg	ナトリウム 1921mg	1924mg	ナトリウム 1680mg	1683mg
カリウム 1389mg	1572mg	カリウム 1447mg	1630mg	カリウム 1638mg	1821mg	カリウム 1644mg	1827mg	カリウム 1444mg	1627mg
リン 390mg	585mg	リン 470mg	665mg	リン 422mg	617mg	リン 377mg	572mg	リン 408mg	603mg
食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.3g

お食事の作り方

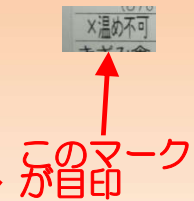


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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)

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14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 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	卵乳 麦 乳麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 白菜の中華そばろ煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦え 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜炒め なすの中華風南蛮漬け	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え	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	191kcal	481kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	196kcal	486kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	13.6g	75.5g
	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	336mg	408mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	434mg	506mg
	リン	108mg	185mg	リン	117mg	194mg	リン	101mg	178mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 若芽としらすのおひたし	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 金時豆煮 青菜のわさび和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー ブロッコリーの玉子とじ かぼちゃのオーリーブサラダ	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	320kcal	610kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	755mg	756mg
	カリウム	568mg	640mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	494mg	566mg
	リン	208mg	285mg	リン	161mg	238mg	リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 かぶのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 落	★ごはん180g 塩だれとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 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	285kcal	575kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	330kcal	620kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	80.6g	80.6g
	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	794mg	795mg
	カリウム	577mg	649mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	835mg	907mg
	リン	204mg	281mg	リン	231mg	308mg	リン	211mg	288mg	リン	233mg	310mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	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	796kcal	1666kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	44.4g	59.1g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	48.8g	50.9g
	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	62.8g	251.5g	炭水化物	47.4g	236.1g	炭水化物	46.3g	235.0g
	ナトリウム	2184mg	2071mg	ナトリウム	2071mg	2131mg	ナトリウム	2128mg	2137mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1655mg	1871mg
	リン	520mg	751mg	リン	509mg	740mg	リン	507mg	738mg	リン	581mg	812mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		924kcal	1794kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
たんぱく質		43.5g	58.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g
脂質		47.0g	49.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	48.3g	50.4g
炭水化物		81.4g	270.1g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	74.7g	263.4g
ナトリウム		2190mg	2193mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2137mg	2137mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
カリウム		1601mg	1817mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1768mg	1984mg
リン		534mg	765mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	593mg	824mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	924kcal	1794kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	48.3g	50.4g
	炭水化物	81.4g	270.1g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	74.7g	263.4g
	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2137mg	2137mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1768mg	1984mg
	リン	534mg	765mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	593mg	824mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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 (やわらか普通食)

5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦 落		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦	
ごぼうの味噌煮			ブロッコリーの煮物	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		人参しりしり	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	
青菜のマヨネーズ和え	卵麦		法蓮草のおひたし	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツソテー	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	170kcal	437kcal	エネルギー	120kcal	397kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	124kcal	394kcal	エネルギー	139kcal	406kcal
蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	5.1g	11.0g
脂質	9.0g	9.9g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	6.0g	6.9g
炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	11.5g	69.6g	炭水化物	16.3g	72.9g	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	16.5g	73.0g
ナトリウム	654mg	1098mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	589mg	1034mg	ナトリウム	712mg	1173mg	ナトリウム	566mg	1010mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g
★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		
赤魚の磯辺焼	麦		メンチカツ	乳麦		鯖のバジルオリーブ焼			キーマカレーのルー	乳麦		鶏豆腐	麦	
ふきのかつお煮			オニオンソテー	乳麦		アスパラ			白菜と若布の煮物	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
中華うま煮	卵乳麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		さつまいもの甘露煮	麦		れんこんサラダ	卵乳麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	151kcal	429kcal	エネルギー	329kcal	595kcal	エネルギー	316kcal	588kcal	エネルギー	239kcal	515kcal	エネルギー	279kcal	546kcal
蛋白質	11.2g	17.2g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	9.7g	16.2g	蛋白質	12.5g	18.3g
脂質	6.1g	7.0g	脂質	19.2g	20.1g	脂質	22.5g	23.5g	脂質	7.9g	9.0g	脂質	16.7g	17.6g
炭水化物	9.3g	68.4g	炭水化物	27.4g	83.5g	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	33.5g	91.1g	炭水化物	19.5g	76.2g
ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	729mg	1172mg	ナトリウム	705mg	1146mg	ナトリウム	797mg	1240mg	ナトリウム	876mg	1345mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★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		
ポークジンジャー	麦		ほっけみりん焼			ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		白身魚のガーリックオイル焼き	乳	
油揚げと菜の花の煮物	麦		キヌサヤ			スナッペンとう			大根の酢漬	卵麦		人参グラッセ	乳麦	
ポテトの和風サラダ	卵乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		きんぴられんこん	麦		ジャーマンポテト	乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		春菊のごまポン酢和え	麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		レモンかぼちゃ	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	282kcal	548kcal	エネルギー	176kcal	441kcal	エネルギー	152kcal	429kcal	エネルギー	332kcal	599kcal	エネルギー	263kcal	533kcal
蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	11.2g	17.0g	蛋白質	6.5g	12.9g	蛋白質	14.7g	20.5g	蛋白質	13.4g	19.3g
脂質	14.2g	15.1g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	14.6g	15.5g
炭水化物	24.7g	80.9g	炭水化物	19.5g	75.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	29.6g	86.1g	炭水化物	18.1g	75.3g
ナトリウム	946mg	1388mg	ナトリウム	764mg	1225mg	ナトリウム	764mg	1207mg	ナトリウム	927mg	1369mg	ナトリウム	802mg	1243mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★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	603kcal	1414kcal	エネルギー	625kcal	1433kcal	エネルギー	610kcal	1427kcal	エネルギー	695kcal	1508kcal	エネルギー	681kcal	1485kcal
蛋白質	31.9g	49.2g	蛋白質	31.3g	49.1g	蛋白質	28.0g	46.4g	蛋白質	31.4g	49.5g	蛋白質	31.0g	48.6g
脂質	29.3g	32.0g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	30.3g	33.2g	脂質	37.3g	40.0g
炭水化物	51.1g	222.8g	炭水化物	58.4g	228.9g	炭水化物	50.1g	220.3g	炭水化物	76.5g	247.8g	炭水化物	54.1g	224.5g
ナトリウム	2377mg	3705mg	ナトリウム	2223mg	3568mg	ナトリウム	2058mg	3387mg	ナトリウム	2436mg	3782mg	ナトリウム	2244mg	3598mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	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

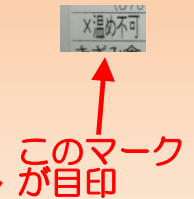


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦 落		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦	
ごぼうの味噌煮			ブロッコリーの煮物	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		人参しりしり	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	
青菜のマヨネーズ和え	卵麦		法蓮草のおひたし	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツソテー	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	170kcal	329kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	139kcal	298kcal
蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.1g	8.8g
脂質	9.0g	9.7g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	16.5g	49.5g
ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	566mg	1006mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の磯辺焼	麦		メンチカツ	乳麦		鯖のバジルオリーブ焼			キーマカレーのルー	乳麦		鶏豆腐	麦	
ふきのかつお煮			オニオンソテー	乳麦		アスパラ			白菜と若布の煮物	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
中華うま煮	卵乳麦か		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		さつまいもの甘露煮	麦		れんこんサラダ	卵乳麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	151kcal	310kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	279kcal	438kcal
蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	12.5g	16.2g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	33.5g	66.5g	炭水化物	19.5g	52.5g
ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	876mg	1316mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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		
ポークジンジャー	麦		ほっけみりん焼			ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		白身魚のガーリックオイル焼き	乳	
油揚げと菜の花の煮物	麦		キヌサヤ			スナッペンえんどう			大根の酢漬			人参グラッセ	乳麦	
ポテトの和風サラダ	卵乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		きんぴられんこん	麦		ジャーマンポテト	乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		春菊のごまポン酢和え	麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		レモンかぼちゃ	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	282kcal	441kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	332kcal	491kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	14.6g	15.3g
炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	18.1g	51.1g
ナトリウム	946mg	1386mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	802mg	1242mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	603kcal	1080kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal
蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	31.0g	42.1g
脂質	29.3g	31.4g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	37.3g	39.4g
炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	76.5g	175.5g	炭水化物	54.1g	153.1g
ナトリウム	2377mg	3697mg	ナトリウム	2223mg	3543mg	ナトリウム	2058mg	3378mg	ナトリウム	2436mg	3756mg	ナトリウム	2244mg	3564mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g

★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

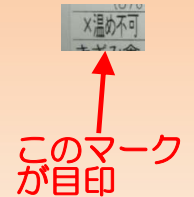


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14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		
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の干切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	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		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼 食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.0g	7.7g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
	がんと煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	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		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
合 計	★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	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	218kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g

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

★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。