



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21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 肉団子の中華炒め 白菜と麩の玉子とじ 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生煮 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 きのこのきんぴら 野菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 乳麦 卵乳麦 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	148kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	222kcal	490kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	167kcal	434kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	16.5g	22.5g	たんぱく質	8.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	15.4g
	脂質	4.9g	6.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.6g	12.1g	脂質	7.6g	8.7g	脂質	7.9g	9.5g
炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	14.2g	70.1g	炭水化物	14.7g	69.7g	
ナトリウム	645mg	891mg	ナトリウム	727mg	874mg	ナトリウム	639mg	868mg	ナトリウム	642mg	869mg	ナトリウム	761mg	988mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g ハーブチキンソテー ピーマンのおかか和え コーンと挽肉の炒め物 野菜のピーナツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵 乳麦 麦落 卵麦	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し チンゲン菜ソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(しめじ・切干)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の味噌煮 スナッフえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 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	225kcal	484kcal	エネルギー	245kcal	508kcal	エネルギー	204kcal	459kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	231kcal	493kcal
	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.3g	たんぱく質	21.1g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.2g
	脂質	11.1g	12.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	13.2g	14.1g
炭水化物	15.0g	69.2g	炭水化物	18.8g	74.6g	炭水化物	17.5g	72.1g	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	13.9g	69.6g	
ナトリウム	759mg	924mg	ナトリウム	603mg	830mg	ナトリウム	811mg	1037mg	ナトリウム	754mg	919mg	ナトリウム	687mg	913mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 蒸し鶏の炒め物 春菊のおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 インゲンソテー 麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げののりみ煮 若竹煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	256kcal	517kcal	エネルギー	200kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	281kcal	536kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	
たんぱく質	14.8g	20.2g	たんぱく質	14.9g	20.3g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	16.2g	21.3g	
脂質	15.8g	16.8g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.8g	19.6g	脂質	19.6g	20.4g	脂質	6.9g	7.7g	
炭水化物	12.6g	67.7g	炭水化物	13.4g	68.4g	炭水化物	12.5g	66.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	21.6g	76.0g	
ナトリウム	652mg	880mg	ナトリウム	760mg	1014mg	ナトリウム	652mg	800mg	ナトリウム	678mg	904mg	ナトリウム	708mg	856mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
夕食	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 蒸し鶏の炒め物 春菊のおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 インゲンソテー 麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げののりみ煮 若竹煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	629kcal	1415kcal	エネルギー	627kcal	1406kcal	エネルギー	634kcal	1411kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal
	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	40.7g	56.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g
	脂質	31.8g	35.7g	脂質	30.8g	33.4g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	32.3g	35.5g	脂質	28.0g	31.3g
炭水化物	46.2g	210.4g	炭水化物	47.4g	213.1g	炭水化物	46.0g	209.9g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	50.2g	215.3g	
ナトリウム	2056mg	2695mg	ナトリウム	2090mg	2718mg	ナトリウム	2102mg	2705mg	ナトリウム	2148mg	2762mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1616kcal	エネルギー	824kcal	1603kcal	エネルギー	841kcal	1618kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	53.8g	70.0g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	48.0g	64.6g
	脂質	38.8g	42.7g	脂質	37.8g	40.4g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	39.3g	42.5g	脂質	35.0g	38.3g
	炭水化物	75.1g	239.3g	炭水化物	75.2g	240.9g	炭水化物	77.9g	241.8g	炭水化物	76.1g	240.8g	炭水化物	78.0g	243.1g
	ナトリウム	2133mg	2772mg	ナトリウム	2166mg	2794mg	ナトリウム	2176mg	2779mg	ナトリウム	2148mg	2766mg	ナトリウム	2232mg	2833mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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。  
 ※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)

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21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 肉団子の中華炒め 白菜と麩の玉子とじ 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦落 卵麦	★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生煮 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 きのこのきんぴら 野菜のごま和え	麦 麦 乳麦	★ごはん120g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 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	148kcal	341kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	8.3g	11.6g
	脂質	4.9g	5.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.6g	8.1g
炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	642mg	643mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g ハーブチキンソー ピーマンのおかか和え コーンと挽肉の炒め物 野菜のピーナツ和え	卵 乳麦 麦落	★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し チンゲン菜ソー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の味噌煮 スナッペンとう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 卵麦 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	225kcal	418kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.1g	5.6g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	754mg	755mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 蒸し鶏の炒め物 春菊のおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス	乳麦 麦	★ごはん120g ます白糍焼 インゲンソー 麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 五目春雨の酢の物	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	256kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	
たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	
脂質	15.8g	9.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	19.6g	10.5g	脂質	20.1g	20.1g	
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	15.0g	56.9g	
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	678mg	679mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 蒸し鶏の炒め物 春菊のおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーのピクルス	乳麦 麦	★ごはん120g ます白糍焼 インゲンソー 麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 五目春雨の酢の物	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	256kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	281kcal	474kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	15.8g	9.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	19.6g	10.5g	脂質	20.1g	20.1g
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	15.0g	56.9g	
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	678mg	679mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2074mg	2077mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	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)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	53.8g	63.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2148mg	2151mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21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 豆腐のツナあかけ 牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 れんこんと油揚げの煮物 コールスローサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 れんこんと人参の甘露煮 カラフルサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 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	267kcal	510kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	399mg	460mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	432mg	493mg
	リン	89mg	154mg	リン	125mg	190mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 春雨と鶏肉の炒め煮 一口ナスのオランダ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とピーマンの中華炒め 野菜の味噌煮込み ごぼうのごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペロンチーノ 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g プリの蒲焼 人参シャトー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華煮豚 ブロッコリー キャベツとウインナーのソーテー レモンかぼちゃ	麦落 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	434kcal	677kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	24.9g	25.5g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	25.1g	25.7g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.1g	70.9g
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	594mg	595mg
	カリウム	438mg	499mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	400mg	461mg
	リン	146mg	211mg	リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	118mg	183mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこのあん スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと鶏の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬	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	322kcal	565kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	423mg	484mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	673mg	734mg
	リン	131mg	196mg	リン	160mg	225mg	リン	130mg	195mg	リン	137mg	202mg	リン	222mg	287mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1023kcal	1753kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1033kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	110.2g	268.6g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	93.0g	251.4g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1958mg	1958mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1561mg	1744mg
	リン	373mg	568mg	リン	432mg	627mg	リン	419mg	614mg	リン	389mg	584mg	リン	440mg	635mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	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17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21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 肉団子と白菜のとりも煮 三色煮豆 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 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	229kcal	519kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	6.0g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	30.3g	93.2g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	17.6g	80.5g
	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	356mg	428mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	250mg	322mg
	リン	103mg	180mg	リン	132mg	209mg	リン	144mg	221mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ カボチャとひき肉のトマト煮込み 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう 牛肉と春雨の炒め物 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 キヌサヤ 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て 菜の花 ごま風味炒め もずくとなめこの三杯酢	乳麦 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	331kcal	621kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	25.8g	88.7g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	799mg	800mg
	カリウム	640mg	712mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	448mg	520mg
	リン	92mg	169mg	リン	201mg	278mg	リン	211mg	288mg	リン	208mg	285mg	リン	139mg	216mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 油揚げの玉子とじ 青菜のおかまヨネーズ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 五色煮豆 野菜のピーナツ和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g 手作りハンバーグ ミックスソテー おろしポン酢ソース 牛肉のきんぴら 法蓮草のおひたし	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 さっぱりポテトサラダ	麦 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	255kcal	545kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	522mg	523mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	638mg	710mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	603mg	675mg
	リン	283mg	360mg	リン	179mg	256mg	リン	197mg	274mg	リン	239mg	316mg	リン	216mg	293mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.3g	235.0g	炭水化物	61.3g	250.0g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1902mg	1905mg
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1260mg	1476mg	カリウム	1301mg	1517mg
	リン	478mg	709mg	リン	512mg	743mg	リン	552mg	783mg	リン	547mg	778mg	リン	489mg	720mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	904kcal
たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	43.5g	45.6g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.6g	43.7g	
炭水化物	94.9g	283.6g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	92.2g	280.9g	
ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	
カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1374mg	1590mg	カリウム	1421mg	1637mg	
リン	484mg	715mg	リン	526mg	757mg	リン	564mg	795mg	リン	553mg	784mg	リン	503mg	734mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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。



- 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 (やわらか普通食)

5月17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21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		
牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		肉詰いなり煮	卵麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		鶏大豆	麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		大根とひじきの煮物	麦		スープキャベツ	乳麦		三色和え	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
キャベツのピーナッツ和え	麦落		カリフラワーのピクルス	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		きのこの佃煮	麦		キャベツとベーコンの和え物	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	170kcal	436kcal	エネルギー	97kcal	367kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	181kcal	449kcal	エネルギー	182kcal	461kcal
蛋白質	6.6g	12.3g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	5.9g	12.0g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	6.2g	12.2g
脂質	9.2g	10.1g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	9.8g	10.7g
炭水化物	13.6g	69.9g	炭水化物	11.2g	68.2g	炭水化物	18.1g	74.8g	炭水化物	18.6g	75.2g	炭水化物	18.5g	77.6g
ナトリウム	590mg	1060mg	ナトリウム	596mg	1037mg	ナトリウム	509mg	952mg	ナトリウム	550mg	995mg	ナトリウム	851mg	1295mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★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		
豚肉のおろし煮	麦		赤魚の生姜煮	麦		ハニーマスタードチキン			アジのみりん焼	麦		えび団子の炊き合せ	卵麦え	
金時豆煮	麦		菜の花			オニオンソテー	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ふきと人参の甘露煮	麦	
ブロッコリーのサラダ	麦		豚肉とごぼうの甘辛煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		たたきごぼう	麦	
★味噌汁	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		麩と若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	316kcal	594kcal	エネルギー	286kcal	559kcal	エネルギー	339kcal	605kcal	エネルギー	201kcal	477kcal	エネルギー	158kcal	425kcal
蛋白質	13.4g	20.0g	蛋白質	16.1g	22.3g	蛋白質	15.3g	21.0g	蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	7.3g	13.1g
脂質	16.5g	18.2g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	21.2g	22.1g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	6.2g	7.1g
炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	15.3g	71.5g	炭水化物	18.1g	74.8g
ナトリウム	709mg	1153mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	918mg	1387mg	ナトリウム	806mg	1247mg	ナトリウム	896mg	1338mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	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		
サワラの梅タレ焼	麦		カルビ丼の具	麦落		ホッケの磯辺焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		鶏肉のマーメレード煮	麦	
人参のきんぴら	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		ふきのきんぴら	麦		ミックスソテー	乳麦		スナッパえんどう	麦落	
豆腐の柚子あんかけ	麦		春菊のごま味噌和え	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		ぜんまい煮	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落	
バンバンジーサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦		野菜の三杯酢	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★すまし汁	卵麦		★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	199kcal	465kcal	エネルギー	328kcal	608kcal	エネルギー	154kcal	425kcal	エネルギー	282kcal	555kcal	エネルギー	259kcal	529kcal
蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	14.5g	20.3g
脂質	8.2g	9.1g	脂質	19.1g	20.0g	脂質	4.5g	5.9g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	14.1g	15.0g
炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	25.6g	85.1g	炭水化物	14.7g	70.9g	炭水化物	31.4g	88.7g	炭水化物	17.3g	74.5g
ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	1305mg	1748mg	ナトリウム	1061mg	1469mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	653mg	1121mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.3g	4.4g	食塩相当量	2.7g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★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	685kcal	1495kcal	エネルギー	711kcal	1534kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	599kcal	1415kcal
蛋白質	36.5g	54.5g	蛋白質	34.8g	52.9g	蛋白質	36.0g	53.6g	蛋白質	33.9g	52.3g	蛋白質	28.0g	45.6g
脂質	33.9g	37.4g	脂質	38.3g	41.1g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	28.6g	32.2g	脂質	30.1g	32.8g
炭水化物	53.9g	223.2g	炭水化物	57.4g	231.1g	炭水化物	54.4g	223.7g	炭水化物	65.3g	235.4g	炭水化物	53.9g	226.9g
ナトリウム	2153mg	3509mg	ナトリウム	2619mg	3946mg	ナトリウム	2488mg	3808mg	ナトリウム	1982mg	3310mg	ナトリウム	2400mg	3754mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21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		
牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		肉詰いなり煮	卵麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		鶏大豆	麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		大根とひじきの煮物	麦		スープキャベツ	乳麦		三色和え	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
キャベツのピーナッツ和え	麦落		カリフラワーのピクルス	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		きのこの佃煮	麦		キャベツとベーコンの和え物	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	170kcal	329kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	182kcal	341kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.8g	10.5g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	18.5g	51.5g
ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	596mg	1036mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	851mg	1291mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉のおろし煮	麦		赤魚の生姜煮	麦		ハニーマスタードチキン			アジのみりん焼	麦		えび団子の炊き合せ	卵麦え	
金時豆煮	麦		菜の花			オニオンソテー	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ふきと人参の甘露煮	麦	
ブロッコリーのサラダ	麦		豚肉とごぼうの甘辛煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		たたきごぼう	麦	
★味噌汁	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		麩と若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	316kcal	475kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	7.3g	11.0g
脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.2g	6.9g
炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.1g	51.1g
ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	896mg	1336mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラの梅タレ焼	麦		カルビ丼の具	麦落		ホッケの磯辺焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		鶏肉のマーマレード煮	麦	
人参のきんぴら	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		ふきのきんぴら	麦		ミックスソテー	乳麦		スナックえんどう	麦落	
豆腐の柚子あんかけ	麦		春菊のごま味噌和え	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		ぜんまい煮	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落	
バンバンジーサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦		野菜の三杯酢	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	199kcal	358kcal	エネルギー	328kcal	487kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	259kcal	418kcal
蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	14.5g	18.2g
脂質	8.2g	8.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.1g	14.8g
炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	31.4g	64.4g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	1305mg	1745mg	ナトリウム	1061mg	1501mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	653mg	1093mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.3g	4.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	685kcal	1162kcal	エネルギー	711kcal	1188kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal
蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	28.0g	39.1g
脂質	33.9g	36.0g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	30.1g	32.2g
炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	53.9g	152.9g
ナトリウム	2153mg	3473mg	ナトリウム	2619mg	3939mg	ナトリウム	2488mg	3808mg	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2400mg	3720mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21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		
野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
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	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
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	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
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	140kcal	314kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g
ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g
<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>		
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	428kcal	950kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal
蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g
炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g
ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	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。

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
- 湯せん
  - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (b) 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