



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	170kcal	438kcal	エネルギー	144kcal	406kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	117kcal	376kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	6.9g	12.1g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	11.3g	11.1g	脂質	11.1g	11.1g	脂質	3.7g	5.0g
炭水化物	11.4g	66.5g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	14.6g	68.8g	
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	595mg	742mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	580mg	745mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦落 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦落 卵乳麦 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	269kcal	525kcal	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	169kcal	431kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	17.9g	23.7g	たんぱく質	13.1g	18.9g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	18.4g	24.3g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	12.6g	13.7g
炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	19.6g	74.6g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.8g	72.7g	
ナトリウム	666mg	893mg	ナトリウム	619mg	845mg	ナトリウム	857mg	1084mg	ナトリウム	899mg	1145mg	ナトリウム	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g						
	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんと煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 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	210kcal	464kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	288kcal	545kcal	エネルギー	243kcal	511kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	19.5g	24.6g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.7g	23.7g	たんぱく質	17.5g	23.4g	
脂質	10.4g	11.3g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	11.8g	13.4g	
炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.5g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	15.2g	70.5g	
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	715mg	883mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	616mg	844mg	ナトリウム	695mg	922mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
夕食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんと煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 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	649kcal	1427kcal	エネルギー	643kcal	1425kcal	エネルギー	642kcal	1420kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	615kcal	1409kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	48.2g	64.8g	たんぱく質	42.9g	59.1g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	42.8g	59.8g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.4g	34.7g	脂質	31.2g	34.3g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	28.1g	32.1g
炭水化物	44.6g	208.8g	炭水化物	42.2g	207.2g	炭水化物	47.8g	212.5g	炭水化物	44.3g	209.4g	炭水化物	46.6g	212.0g	
ナトリウム	2112mg	2716mg	ナトリウム	1985mg	2605mg	ナトリウム	2050mg	2670mg	ナトリウム	2195mg	2817mg	ナトリウム	2126mg	2745mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.5g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	841kcal	1623kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal	エネルギー	814kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	55.1g	71.7g	たんぱく質	50.3g	66.5g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	50.7g	67.7g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	38.4g	41.7g	脂質	38.2g	41.3g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	35.1g	39.1g
	炭水化物	76.5g	240.7g	炭水化物	71.1g	236.1g	炭水化物	76.7g	241.4g	炭水化物	72.1g	237.2g	炭水化物	74.8g	240.2g
	ナトリウム	2186mg	2790mg	ナトリウム	2059mg	2679mg	ナトリウム	2127mg	2747mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	ナトリウム	2202mg	2821mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	

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

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

お食事の作り方

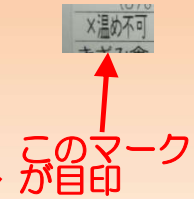


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	4月18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	170kcal	363kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	117kcal	310kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	3.7g	4.2g
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	580mg	581mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え	麦 麦落 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 野菜の三杯酢	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦落 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	269kcal	462kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	851mg	852mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g						
	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんと煮	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物	麦 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	210kcal	403kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	288kcal	481kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	
脂質	10.4g	14.0g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	11.8g	12.3g	
炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	695mg	696mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんと煮	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物	麦 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	649kcal	1228kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	42.8g	52.7g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	28.1g	29.6g
炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	46.6g	172.3g	
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	55.1g	65.0g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	50.7g	60.6g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	35.1g	36.6g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2202mg	2205mg
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	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

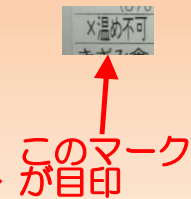


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22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 じゃが芋デミグラスソース 麩とえのきのさつと煮 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げののろみ煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚げナスと玉ねぎの煮物 大根なます	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 野菜のごま和え	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	267kcal	510kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	12.4g	13.0g
炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	23.9g	76.7g	
ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	531mg	532mg	
カリウム	495mg	556mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	459mg	520mg	
リン	118mg	183mg	リン	138mg	203mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g あさりの玉子とじ井の具 菜の花のクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ	卵乳麦 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	380kcal	623kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	24.9g	25.5g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.5g	19.1g
炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	30.1g	82.9g	
ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	639mg	640mg	
カリウム	393mg	454mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	485mg	546mg	
リン	189mg	254mg	リン	142mg	207mg	リン	120mg	185mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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			
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ井の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.2g	25.8g
炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	30.5g	83.3g	
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	522mg	523mg	
カリウム	305mg	366mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg	
リン	93mg	159mg	リン	134mg	199mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	967kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1028kcal	1766kcal
	たんぱく質	24.1g	36.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.2g	58.0g
	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	84.5g	242.9g
ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1859mg	1863mg	ナトリウム	1695mg	1698mg	
カリウム	1193mg	1376mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1558mg	1741mg	
リン	400mg	595mg	リン	414mg	609mg	リン	418mg	613mg	リン	359mg	554mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
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	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1028kcal	1766kcal
	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.2g	58.0g
	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	113.6g	272.0g	炭水化物	100.0g	258.4g
ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1866mg	1870mg	ナトリウム	1698mg	1702mg	
カリウム	1253mg	1436mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1618mg	1801mg	
リン	407mg	602mg	リン	420mg	615mg	リン	421mg	616mg	リン	366mg	561mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

お食事の作り方

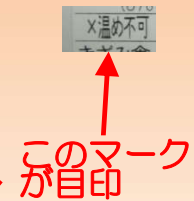


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	4月18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22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 チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 フロッコリーのカニカマヨネーズ	麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子と白菜ののろみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 もずくの酢の物	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	194kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	エネルギー	259kcal	549kcal		
		たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g		
		脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	14.6g	15.3g		
		炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.8g	82.7g		
昼食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 スナップえんどう きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 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	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツの白ドレ和え	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	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	261kcal	551kcal		
		たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	12.0g	16.9g		
		脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g		
		炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.8g	80.0g	炭水化物	21.3g	84.2g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 キヌサヤ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦落 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉の青じそ南蛮 たたきごぼう	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ	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	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	270kcal	560kcal		
		たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.5g	22.4g		
		脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	21.5g	13.6g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 キヌサヤ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦落 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉の青じそ南蛮 たたきごぼう	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ	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	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	270kcal	560kcal		
		たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.5g	22.4g		
		脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	21.5g	13.6g		
		炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	31.1g	94.0g		
合計	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	809kcal	1775kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	47.0g	235.7g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	62.1g	250.8g
	ナトリウム	2083mg	2008mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1962mg	1965mg
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1483mg	1699mg	カリウム	1531mg	1747mg
リン	588mg	819mg	リン	551mg	782mg	リン	405mg	636mg	リン	463mg	694mg	リン	504mg	735mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	70.0g	258.7g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	95.1g	283.8g	炭水化物	85.1g	273.8g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1644mg	1860mg
リン	602mg	833mg	リン	563mg	794mg	リン	411mg	642mg	リン	477mg	708mg	リン	516mg	747mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

お食事の作り方

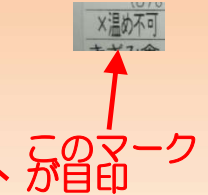


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



週間献立表 (やわらか普通食)

4月18日(月)			4月19日(火)			4月20日(水)			4月21日(木)			4月22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 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじき煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 椎茸昆布 ★すまし汁	乳麦 麦 麦 卵麦		★やわらかごはん180g 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 6.7g 12.2g 10.6g 497mg 1.3g	フルセット 450kcal 12.4g 13.1g 67.4g 940mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 7.6g 4.1g 14.3g 711mg 1.8g	フルセット 399kcal 14.0g 5.8g 70.7g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 4.9g 10.1g 10.8g 668mg 1.7g	フルセット 416kcal 10.6g 11.0g 67.2g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 4.2g 7.7g 14.8g 487mg 1.2g	フルセット 415kcal 10.0g 9.1g 71.0g 895mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 198kcal 8.5g 11.8g 13.6g 551mg 1.4g	フルセット 469kcal 14.2g 12.7g 70.9g 993mg 2.5g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 食べるトマトスープ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	え 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦落か 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 205kcal 12.4g 9.0g 19.8g 744mg 1.9g	フルセット 471kcal 18.1g 9.9g 75.9g 1187mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 245kcal 7.9g 8.4g 34.5g 1065mg 2.7g	フルセット 511kcal 13.5g 9.3g 90.9g 1507mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 215kcal 18.4g 11.7g 14.3g 966mg 2.5g	フルセット 482kcal 18.4g 12.6g 70.8g 1408mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 14.3g 10.9g 14.4g 820mg 2.1g	フルセット 498kcal 20.8g 12.6g 72.7g 1261mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 219kcal 11.2g 9.5g 22.5g 840mg 2.1g	フルセット 485kcal 16.9g 10.4g 78.8g 1283mg 3.3g
★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッペン豆腐 ごぼう大豆 ポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロ口生姜煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 18.5g 8.3g 16.6g 1088mg 2.8g	フルセット 494kcal 25.4g 10.1g 73.9g 1529mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 321kcal 12.9g 15.9g 31.2g 722mg 1.8g	フルセット 602kcal 19.2g 16.9g 90.3g 1163mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 275kcal 15.2g 11.7g 24.1g 810mg 2.1g	フルセット 551kcal 21.6g 13.4g 80.5g 1271mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 10.5g 16.3g 17.6g 962mg 2.4g	フルセット 537kcal 16.3g 17.2g 74.3g 1406mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 11.2g 14.6g 24.7g 1044mg 2.7g	フルセット 554kcal 17.6g 16.3g 80.9g 1485mg 3.8g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 食べるトマトスープ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	え 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦落か 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 6.7g 12.2g 10.6g 497mg 1.3g	フルセット 450kcal 12.4g 13.1g 67.4g 940mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 7.6g 4.1g 14.3g 711mg 1.8g	フルセット 399kcal 14.0g 5.8g 70.7g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 4.9g 10.1g 10.8g 668mg 1.7g	フルセット 416kcal 10.6g 11.0g 67.2g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 4.2g 7.7g 14.8g 487mg 1.2g	フルセット 415kcal 10.0g 9.1g 71.0g 895mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 198kcal 8.5g 11.8g 13.6g 551mg 1.4g	フルセット 469kcal 14.2g 12.7g 70.9g 993mg 2.5g
★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッペン豆腐 ごぼう大豆 ポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロ口生姜煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 18.5g 8.3g 16.6g 1088mg 2.8g	フルセット 494kcal 25.4g 10.1g 73.9g 1529mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 321kcal 12.9g 15.9g 31.2g 722mg 1.8g	フルセット 602kcal 19.2g 16.9g 90.3g 1163mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 275kcal 15.2g 11.7g 24.1g 810mg 2.1g	フルセット 551kcal 21.6g 13.4g 80.5g 1271mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 10.5g 16.3g 17.6g 962mg 2.4g	フルセット 537kcal 16.3g 17.2g 74.3g 1406mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 11.2g 14.6g 24.7g 1044mg 2.7g	フルセット 554kcal 17.6g 16.3g 80.9g 1485mg 3.8g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 食べるトマトスープ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	え 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦落か 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 6.7g 12.2g 10.6g 497mg 1.3g	フルセット 450kcal 12.4g 13.1g 67.4g 940mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 7.6g 4.1g 14.3g 711mg 1.8g	フルセット 399kcal 14.0g 5.8g 70.7g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 4.9g 10.1g 10.8g 668mg 1.7g	フルセット 416kcal 10.6g 11.0g 67.2g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 4.2g 7.7g 14.8g 487mg 1.2g	フルセット 415kcal 10.0g 9.1g 71.0g 895mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 198kcal 8.5g 11.8g 13.6g 551mg 1.4g	フルセット 469kcal 14.2g 12.7g 70.9g 993mg 2.5g
★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッペン豆腐 ごぼう大豆 ポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロ口生姜煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 18.5g 8.3g 16.6g 1088mg 2.8g	フルセット 494kcal 25.4g 10.1g 73.9g 1529mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 321kcal 12.9g 15.9g 31.2g 722mg 1.8g	フルセット 602kcal 19.2g 16.9g 90.3g 1163mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 275kcal 15.2g 11.7g 24.1g 810mg 2.1g	フルセット 551kcal 21.6g 13.4g 80.5g 1271mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 10.5g 16.3g 17.6g 962mg 2.4g	フルセット 537kcal 16.3g 17.2g 74.3g 1406mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 11.2g 14.6g 24.7g 1044mg 2.7g	フルセット 554kcal 17.6g 16.3g 80.9g 1485mg 3.8g

★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)

4月18日(月)			4月19日(火)			4月20日(水)			4月21日(木)			4月22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 大根と豚肉の甘辛煮 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦落乳麦 麦 麦		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじき煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 椎茸昆布 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 6.7g 12.2g 10.6g 497mg 1.3g	フルセット 341kcal 10.4g 12.9g 43.6g 937mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 7.6g 4.1g 14.3g 711mg 1.8g	フルセット 281kcal 11.3g 4.8g 47.3g 1151mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 4.9g 10.1g 10.8g 668mg 1.7g	フルセット 309kcal 8.6g 10.8g 43.8g 1108mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 4.2g 7.7g 14.8g 487mg 1.2g	フルセット 303kcal 7.9g 8.4g 47.8g 927mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 198kcal 8.5g 11.8g 13.6g 551mg 1.4g	フルセット 357kcal 12.2g 12.5g 46.6g 991mg 2.5g
★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉力ポチャ 食べるトマトスープ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	え 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 乳麦落 麦		★全粥240g 麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦落か 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 205kcal 12.4g 9.0g 19.8g 744mg 1.9g	フルセット 364kcal 16.1g 9.7g 52.8g 1184mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 245kcal 7.9g 8.4g 34.5g 1065mg 2.7g	フルセット 404kcal 11.6g 9.1g 67.5g 1505mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 215kcal 12.6g 11.7g 14.3g 966mg 2.5g	フルセット 374kcal 16.3g 12.4g 47.3g 1406mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 14.3g 10.9g 14.4g 820mg 2.1g	フルセット 372kcal 18.0g 11.6g 47.4g 1260mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 219kcal 11.2g 9.5g 22.5g 840mg 2.1g	フルセット 378kcal 14.9g 10.2g 55.5g 1280mg 3.3g
★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g オニオンソースハンバーグ スナッペン豆腐 ごぼう大豆 ポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロ口生姜煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 18.5g 8.3g 16.6g 1088mg 2.8g	フルセット 370kcal 22.2g 9.0g 49.6g 1528mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 321kcal 12.9g 15.9g 31.2g 722mg 1.8g	フルセット 480kcal 16.6g 16.6g 64.2g 1162mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 275kcal 15.2g 11.7g 24.1g 810mg 2.1g	フルセット 434kcal 18.9g 12.4g 57.1g 1250mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 10.5g 16.3g 17.6g 962mg 2.4g	フルセット 428kcal 14.2g 17.0g 50.6g 1402mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 11.2g 14.6g 24.7g 1044mg 2.7g	フルセット 437kcal 14.9g 15.3g 57.7g 1484mg 3.8g
★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 598kcal 37.6g 29.5g 47.0g 2329mg 6.0g	フルセット 1075kcal 48.7g 31.6g 146.0g 3649mg 9.3g	★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 688kcal 28.4g 28.4g 80.0g 2498mg 6.3g	フルセット 1165kcal 39.5g 30.5g 179.0g 3818mg 9.7g	★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 640kcal 32.7g 33.5g 49.2g 2444mg 6.3g	フルセット 1117kcal 43.8g 35.6g 148.2g 3764mg 9.6g	★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 626kcal 29.0g 34.9g 46.8g 2269mg 5.7g	フルセット 1103kcal 40.1g 37.0g 145.8g 3589mg 9.2g	★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 695kcal 30.9g 35.9g 60.8g 2435mg 6.2g	フルセット 1172kcal 42.0g 38.0g 159.8g 3755mg 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

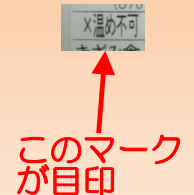


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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18日(月)			4月19日(火)			4月20日(水)			4月21日(木)			4月22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 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g 鶏の味噌煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦		★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	

★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