



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦乳麦 麦乳麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵麦 麦え	★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 カリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦落 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	172kcal	439kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	154kcal	414kcal	エネルギー	131kcal	385kcal	エネルギー	172kcal	438kcal
	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	11.7g	17.5g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	4.3g	5.1g	脂質	8.7g	10.3g
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	12.2g	67.1g	
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	461mg	715mg	ナトリウム	581mg	749mg	ナトリウム	658mg	884mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦	★ごはん150g あさりの玉子とじ并の具 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 卵麦落 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	265kcal	524kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.8g	20.3g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	18.3g	23.4g
	脂質	13.4g	14.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.9g	13.7g
炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.1g	73.5g	
ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	767mg	932mg	ナトリウム	682mg	910mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	852mg	1000mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	
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 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソース ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 キノサヤ 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 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	197kcal	464kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	272kcal	535kcal	エネルギー	209kcal	473kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.5g	17.1g	
脂質	9.2g	10.3g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.9g	11.8g	
炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	10.3g	66.4g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	17.7g	73.8g	
ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	380mg	607mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	726mg	953mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.0g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソース ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 キノサヤ 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 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	634kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	644kcal	1417kcal	エネルギー	657kcal	1440kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal
	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	40.2g	56.7g	たんぱく質	43.2g	58.8g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	41.5g	58.0g
	脂質	30.4g	34.4g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	32.5g	35.8g
炭水化物	49.2g	214.5g	炭水化物	46.2g	212.4g	炭水化物	44.1g	209.0g	炭水化物	49.8g	214.9g	炭水化物	49.0g	214.4g	
ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1849mg	2467mg	ナトリウム	1874mg	2503mg	ナトリウム	2059mg	2680mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	855kcal	1638kcal	エネルギー	841kcal	1625kcal
	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	49.3g	64.9g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	49.2g	65.7g
	脂質	37.4g	41.4g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	39.5g	42.8g
	炭水化物	78.1g	243.4g	炭水化物	74.0g	240.2g	炭水化物	76.0g	240.9g	炭水化物	78.7g	243.8g	炭水化物	76.8g	242.2g
	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	1925mg	2543mg	ナトリウム	1948mg	2577mg	ナトリウム	2133mg	2754mg	ナトリウム	2312mg	2913mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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)

4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん120g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し ブロッコリーとエビのチリソース	卵 卵麦 麦え	★ごはん120g 厚揚げのそぼろ煮 カリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物	麦 麦落 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 172kcal	365kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 154kcal	347kcal	エネルギー 131kcal	324kcal	エネルギー 172kcal	365kcal
たんぱく質 8.8g	12.1g	たんぱく質 8.0g	11.3g	たんぱく質 10.1g	13.4g	たんぱく質 8.9g	12.2g	たんぱく質 11.7g	15.0g
脂質 7.8g	8.3g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 4.3g	4.8g	脂質 8.7g	9.2g
炭水化物 17.5g	59.4g	炭水化物 14.3g	56.2g	炭水化物 12.2g	54.1g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 12.2g	54.1g
ナトリウム 555mg	556mg	ナトリウム 702mg	703mg	ナトリウム 461mg	462mg	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 658mg	659mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッパえんどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか ジャガ芋とえきの煮物 煮生酢	麦 麦	★ごはん120g あさりの玉子とじ并の具 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え	卵乳麦 卵麦落 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 265kcal	458kcal	エネルギー 227kcal	420kcal	エネルギー 230kcal	423kcal	エネルギー 254kcal	447kcal	エネルギー 263kcal	456kcal
たんぱく質 18.8g	22.1g	たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 14.8g	18.1g	たんぱく質 14.4g	17.7g	たんぱく質 18.3g	21.6g
脂質 13.4g	13.9g	脂質 7.9g	8.4g	脂質 12.2g	12.7g	脂質 14.0g	14.5g	脂質 12.9g	13.4g
炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 21.6g	63.5g	炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 18.2g	60.1g	炭水化物 19.1g	61.0g
ナトリウム 889mg	890mg	ナトリウム 767mg	768mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 852mg	853mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g
◎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 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソース ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦 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 197kcal	390kcal	エネルギー 207kcal	400kcal	エネルギー 260kcal	453kcal	エネルギー 272kcal	465kcal	エネルギー 209kcal	402kcal
たんぱく質 14.4g	17.7g	たんぱく質 16.4g	19.7g	たんぱく質 18.3g	21.6g	たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 11.5g	14.8g
脂質 9.2g	9.7g	脂質 10.7g	11.2g	脂質 13.8g	14.3g	脂質 14.7g	15.2g	脂質 10.9g	11.4g
炭水化物 16.3g	58.2g	炭水化物 10.3g	52.2g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 17.7g	59.6g	炭水化物 17.7g	59.6g
ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 380mg	381mg	ナトリウム 731mg	732mg	ナトリウム 810mg	811mg	ナトリウム 726mg	727mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 634kcal	1213kcal	エネルギー 630kcal	1209kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 657kcal	1236kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal
たんぱく質 42.0g	51.9g	たんぱく質 40.2g	50.1g	たんぱく質 43.2g	53.1g	たんぱく質 39.5g	49.4g	たんぱく質 41.5g	51.4g
脂質 30.4g	31.9g	脂質 29.5g	31.0g	脂質 32.9g	34.4g	脂質 33.0g	34.5g	脂質 32.5g	34.0g
炭水化物 49.2g	174.9g	炭水化物 46.2g	171.9g	炭水化物 44.1g	169.8g	炭水化物 49.8g	175.5g	炭水化物 49.0g	174.7g
ナトリウム 2161mg	2164mg	ナトリウム 1849mg	1852mg	ナトリウム 1874mg	1877mg	ナトリウム 2059mg	2062mg	ナトリウム 2236mg	2239mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 835kcal	1414kcal	エネルギー 827kcal	1406kcal	エネルギー 851kcal	1430kcal	エネルギー 855kcal	1434kcal	エネルギー 841kcal	1420kcal
たんぱく質 49.4g	59.3g	たんぱく質 47.9g	57.8g	たんぱく質 49.3g	59.2g	たんぱく質 46.4g	56.3g	たんぱく質 49.2g	59.1g
脂質 37.4g	38.9g	脂質 36.5g	38.0g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 39.5g	41.0g
炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 74.0g	199.7g	炭水化物 76.0g	201.7g	炭水化物 78.7g	204.4g	炭水化物 76.8g	202.5g
ナトリウム 2238mg	2241mg	ナトリウム 1925mg	1928mg	ナトリウム 1948mg	1951mg	ナトリウム 2133mg	2136mg	ナトリウム 2312mg	2315mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.9g	5.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭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(たんぱく40g管理食)

	4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵乳	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦					
	切干大根のカレーきんぴら	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵乳	マカロニトマト炒め	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	さつま芋のオレンジ煮	卵乳麦					
	明太ポテトサラダ	卵乳麦	法蓮草ソテー	卵乳麦	れんこんの梅和え	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	和風スパゲティ	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	261kcal	504kcal	エネルギー	193kcal	436kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	
たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	
脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.1g	12.7g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	8.6g	9.2g	
炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.2g	68.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	43.1g	95.9g	
ナトリウム	499mg	499mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	498mg	499mg	
カリウム	234mg	295mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	518mg	579mg	
リン	50mg	115mg	リン	108mg	173mg	リン	115mg	180mg	リン	135mg	200mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白身魚のムニエル	卵麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵乳麦					
	小倉金時	乳麦	野菜の味噌煮込み	卵乳麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	キヌサヤ	麦	きのこのソテー	卵乳麦					
	中華サラダ	卵乳麦	マカロニサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	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	371kcal	614kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	
たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.1g	
脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.2g	22.8g	
炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	25.1g	77.9g	
ナトリウム	367mg	368mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	876mg	877mg	
カリウム	543mg	604mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	638mg	699mg	
リン	200mg	265mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	135mg	200mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナツプル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
大豆の肉じゃが煮	卵乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵乳麦	ブリ田楽	卵乳麦	ビーフカレーのルー	卵乳麦						
野菜のごま和え	卵乳麦	ツナあっさり煮	卵乳麦	ナスの油炒め	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	白菜の煮びたし	卵乳麦						
		南瓜サラダ	卵乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	春雨タンタン	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	354kcal	597kcal				
たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g				
脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	24.5g	25.3g				
炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.5g	76.3g				
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	662mg	663mg				
カリウム	721mg	782mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	431mg	492mg				
リン	203mg	268mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	130mg	195mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g				
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	1001kcal	1733kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	93.3g	251.7g
ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	
カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1626mg	1809mg	
リン	453mg	648mg	リン	372mg	567mg	リン	388mg	583mg	リン	400mg	595mg	リン	365mg	560mg	
食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
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	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal			
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.4g	43.7g			
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	56.4g	58.2g			
	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	102.8g	261.2g			
ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1906mg	1909mg				
カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1336mg	1519mg	カリウム	1486mg	1669mg				
リン	456mg	651mg	リン	379mg	574mg	リン	394mg	589mg	リン	403mg	598mg				
食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g				

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11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鶏肉と春雨の中華煮	麦	目玉焼き	卵	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳		
	竹の子と人参のおかか煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	卵	さつまいもと小松菜の煮浸し	卵	ブロッコリーの煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵		
	ポテトビーンズサラダ	卵	マカロニサラダ	卵	かにかまと春雨の中華和え	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	春菊のなめこ和え	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	259kcal	549kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	403mg	475mg	カリウム	281mg	353mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	501mg	573mg	
リン	142mg	219mg	リン	170mg	247mg	リン	99mg	176mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	白身魚のムニエル	卵	ハニーマスタードチキン	乳	あぶらかれい生姜煮	麦	鶏肉のデミグラスソース	乳麦	さば梅煮	麦		
	豚バラのすき焼き煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	卵	スナップえんどう	卵	うま塩キャベツ	麦	大豆と椎茸の煮物	卵		
	法蓮草のきま和え	麦	チンジャオロース	卵	ナスの挽肉炒め	卵	きんぴら	麦	パンサンスー	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	308kcal	598kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	620mg	621mg
カリウム	556mg	628mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	393mg	465mg	
リン	241mg	318mg	リン	164mg	241mg	リン	223mg	300mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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			
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚生姜焼き丼の具	麦	マーボ豆腐	麦	こんがりハンバーグ	乳	塩ダレポーク	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	おろしポン酢ソース	麦	旨みチンゲン菜	麦	キヌサヤ	麦		
	野菜の三杯酢	麦	青菜のわさび和え	卵	人参グラッセ	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.0g	17.9g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.7g	81.6g
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	651mg	723mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	178mg	256mg	リン	179mg	256mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	豚生姜焼き丼の具	麦	マーボ豆腐	麦	こんがりハンバーグ	乳	塩ダレポーク	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	おろしポン酢ソース	麦	旨みチンゲン菜	麦	キヌサヤ	麦		
	野菜の三杯酢	麦	青菜のわさび和え	卵	人参グラッセ	卵	カボチャとハムのサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.0g	17.9g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	721mg	722mg
カリウム	651mg	723mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	554mg	626mg	
リン	168mg	245mg	リン	178mg	256mg	リン	179mg	256mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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		
	エネルギー	852kcal	1722kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2193mg	2197mg	ナトリウム	1974mg	1974mg
	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1356mg	1572mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1448mg	1664mg
	リン	551mg	782mg	リン	512mg	743mg	リン	501mg	732mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	896kcal
たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.8g	43.9g	
炭水化物	102.7g	291.4g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	89.2g	277.9g	
ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2199mg	2199mg	ナトリウム	1976mg	1976mg	
カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1562mg	1778mg	
リン	557mg	788mg	リン	526mg	757mg	リン	513mg	744mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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。

※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11日(月)			4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15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		
麩の玉子とじ	卵乳麦		高野豆腐と牛肉の煮込み	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		人参しりり	麦		大根の千切煮	麦		ネギ味噌炒め	麦	
たたきごぼう	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(白菜人参)	麦		ブロッコリーのサラダ	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	137kcal	403kcal	エネルギー	148kcal	419kcal	エネルギー	193kcal	461kcal	エネルギー	73kcal	345kcal	エネルギー	157kcal	423kcal
蛋白質	5.1g	10.7g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	10.8g	16.6g	蛋白質	2.4g	8.5g	蛋白質	8.6g	14.3g
脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	1.2g	2.2g	脂質	8.4g	9.3g
炭水化物	17.3g	73.5g	炭水化物	13.4g	70.7g	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	12.3g	68.6g
ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	504mg	948mg	ナトリウム	513mg	981mg	ナトリウム	696mg	1139mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	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		
鯖の照焼	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		和風唐揚げ	麦		ポークチャップ	乳麦	
インゲンソテー	乳麦		スープキャベツ	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		菜の花の粒マスタード和え	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★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	295kcal	565kcal	エネルギー	178kcal	451kcal	エネルギー	248kcal	524kcal	エネルギー	297kcal	563kcal	エネルギー	267kcal	544kcal
蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	10.2g	16.3g	蛋白質	6.7g	13.1g	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	10.9g	17.2g
脂質	19.2g	20.1g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	15.6g	17.3g
炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	18.8g	75.0g	炭水化物	30.2g	86.5g	炭水化物	20.5g	77.0g
ナトリウム	881mg	1322mg	ナトリウム	813mg	1255mg	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	931mg	1374mg	ナトリウム	883mg	1325mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	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		
ホイコーロー	麦落		和風おろしハンバーグ	乳麦		白身魚の生姜煮	麦		すき焼	麦		ホッケの幽庵焼	麦	
若竹煮	麦		スナッフえんどう	麦		法蓮草	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		大根の酢漬	麦	
蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		四川マーボ春雨	麦落	
★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	221kcal	497kcal	エネルギー	311kcal	585kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	274kcal	555kcal	エネルギー	217kcal	491kcal
蛋白質	9.4g	15.8g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	19.4g	25.1g	蛋白質	13.5g	20.0g	蛋白質	10.6g	17.0g
脂質	13.9g	15.6g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	14.3g	16.0g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	26.5g	84.5g	炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	20.9g	78.3g
ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	932mg	1373mg	ナトリウム	1032mg	1474mg	ナトリウム	977mg	1418mg	ナトリウム	763mg	1207mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★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	653kcal	1465kcal	エネルギー	637kcal	1455kcal	エネルギー	677kcal	1487kcal	エネルギー	644kcal	1463kcal	エネルギー	641kcal	1458kcal
蛋白質	29.5g	47.4g	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	36.9g	54.8g	蛋白質	28.0g	46.4g	蛋白質	30.1g	48.5g
脂質	38.4g	41.9g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	30.2g	33.8g	脂質	33.1g	36.7g
炭水化物	46.8g	216.6g	炭水化物	52.5g	225.1g	炭水化物	49.0g	218.3g	炭水化物	65.4g	236.2g	炭水化物	53.7g	223.9g
ナトリウム	2542mg	3866mg	ナトリウム	2385mg	3710mg	ナトリウム	2392mg	3719mg	ナトリウム	2421mg	3773mg	ナトリウム	2342mg	3671mg
食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.4g

★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11日(月)			4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15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		
麩の玉子とじ	卵乳麦		高野豆腐と牛肉の煮込み	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		人参しりしり	麦		大根の千切煮	麦		ネギ味噌炒め	麦	
たたきごぼう	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(白菜人参)	麦		ブロッコリーのサラダ	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	137kcal	296kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	73kcal	232kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	2.4g	6.1g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	1.2g	1.9g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.3g	45.3g
ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	696mg	1136mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の照焼	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		和風唐揚げ	麦		ポークチャップ	乳麦	
インゲンソテー	乳麦		スープキャベツ	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		菜の花の粒マスタード和え	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★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	295kcal	454kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	267kcal	426kcal
蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	10.9g	14.6g
脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	20.5g	53.5g
ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	883mg	1323mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホイコーロー	麦落		和風おろしハンバーグ	乳麦		白身魚の生姜煮	麦		すき焼	麦		ホッケの幽庵焼	麦	
若竹煮	麦		スナップえんどう	麦		法蓮草	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		大根の酢漬	麦	
蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		四川マーボ春雨	麦落	
★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦	
			★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	221kcal	380kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	10.6g	14.3g
脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	9.1g	9.8g
炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	20.9g	53.9g
ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	1032mg	1472mg	ナトリウム	977mg	1417mg	ナトリウム	763mg	1203mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	653kcal	1130kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	30.1g	41.2g
脂質	38.4g	40.5g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	33.1g	35.2g
炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	53.7g	152.7g
ナトリウム	2542mg	3862mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2421mg	3741mg	ナトリウム	2342mg	3662mg
食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g

★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11日(月)			4月12日(火)			4月13日(水)			4月14日(木)			4月15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		
五色煮豆	卵麦		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	
大根とひじきの煮物	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	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	118kcal	292kcal	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
蛋白質	3.4g	7.2g	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
脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.6g	54.0g	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
ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	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
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の照焼	麦		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	
ブロッコリーの煮物	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	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		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	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	207kcal	381kcal	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
蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g
脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g
ナトリウム	845mg	1368mg	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
食塩相当量	2.1g	3.5g	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
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	卵乳麦か		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	
きのこの玉子とじ	卵乳麦		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	
鶏肉のすき焼き煮	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	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
合計			合計			合計			合計			合計		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal
蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g
脂質	25.4g	27.5g	脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g
炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g
ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g

★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