



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 5月9日(月) | | 5月10日(火) | | 5月11日(水) | | 5月12日(木) | | 5月13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 目玉焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 卵 麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 白菜とがんと煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ) | 麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・白菜) | 卵麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 卵乳麦 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 | 154kcal | 413kcal | エネルギー | 149kcal | 413kcal | エネルギー | 166kcal | 433kcal | エネルギー | 153kcal | 413kcal | エネルギー | 169kcal | 442kcal |
| | たんぱく質 | 9.5g | 14.7g | たんぱく質 | 11.6g | 17.2g | たんぱく質 | 8.0g | 13.8g | たんぱく質 | 10.9g | 16.3g | たんぱく質 | 11.3g | 17.6g |
| | 脂質 | 10.1g | 11.4g | 脂質 | 7.5g | 8.4g | 脂質 | 6.6g | 7.6g | 脂質 | 6.6g | 7.6g | 脂質 | 8.5g | 10.2g |
| 炭水化物 | 6.6g | 61.0g | 炭水化物 | 9.2g | 65.3g | 炭水化物 | 13.8g | 68.8g | 炭水化物 | 13.0g | 68.0g | 炭水化物 | 13.3g | 69.1g | |
| ナトリウム | 555mg | 720mg | ナトリウム | 567mg | 794mg | ナトリウム | 762mg | 989mg | ナトリウム | 732mg | 986mg | ナトリウム | 636mg | 862mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき) | 麦 乳麦 麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 中華うま煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ★すまし汁(えのき・おつゆ鮎) | 麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g カレイのカレー焼 ふきのきんぴら 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 265kcal | 520kcal | エネルギー | 273kcal | 530kcal | エネルギー | 209kcal | 463kcal | エネルギー | 217kcal | 473kcal | エネルギー | 184kcal | 440kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 22.3g | たんぱく質 | 15.2g | 20.2g | たんぱく質 | 17.1g | 22.2g | たんぱく質 | 14.4g | 19.6g | たんぱく質 | 16.4g | 21.5g |
| | 脂質 | 13.9g | 14.7g | 脂質 | 14.4g | 15.2g | 脂質 | 10.6g | 11.4g | 脂質 | 10.5g | 11.2g | 脂質 | 8.4g | 9.2g |
| 炭水化物 | 16.0g | 70.6g | 炭水化物 | 20.0g | 75.0g | 炭水化物 | 12.7g | 66.9g | 炭水化物 | 14.4g | 69.3g | 炭水化物 | 12.6g | 67.5g | |
| ナトリウム | 916mg | 1145mg | ナトリウム | 867mg | 1095mg | ナトリウム | 693mg | 841mg | ナトリウム | 779mg | 926mg | ナトリウム | 523mg | 752mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.9g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンソテー ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし ★味噌汁(若芽・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 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 | 234kcal | 500kcal | エネルギー | 219kcal | 473kcal | エネルギー | 266kcal | 523kcal | エネルギー | 242kcal | 510kcal | エネルギー | 258kcal | 517kcal |
| | たんぱく質 | 18.2g | 24.1g | たんぱく質 | 16.2g | 21.3g | たんぱく質 | 16.7g | 21.9g | たんぱく質 | 18.0g | 23.9g | たんぱく質 | 13.6g | 18.8g |
| | 脂質 | 8.8g | 10.3g | 脂質 | 10.3g | 11.1g | 脂質 | 12.7g | 13.5g | 脂質 | 12.5g | 14.1g | 脂質 | 13.4g | 14.7g |
| 炭水化物 | 18.1g | 73.0g | 炭水化物 | 15.4g | 69.8g | 炭水化物 | 19.8g | 75.0g | 炭水化物 | 14.8g | 70.1g | 炭水化物 | 17.8g | 72.2g | |
| ナトリウム | 757mg | 983mg | ナトリウム | 727mg | 875mg | ナトリウム | 696mg | 943mg | ナトリウム | 599mg | 826mg | ナトリウム | 756mg | 941mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 合計 | エネルギー | 653kcal | 1433kcal | エネルギー | 641kcal | 1419kcal | エネルギー | 641kcal | 1419kcal | エネルギー | 612kcal | 1396kcal | エネルギー | 611kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 45.0g | 61.1g | たんぱく質 | 43.0g | 58.7g | たんぱく質 | 41.8g | 57.9g | たんぱく質 | 43.3g | 59.8g | たんぱく質 | 41.3g | 57.9g |
| | 脂質 | 32.8g | 36.5g | 脂質 | 32.2g | 34.7g | 脂質 | 32.6g | 35.8g | 脂質 | 29.6g | 32.9g | 脂質 | 30.3g | 34.1g |
| | 炭水化物 | 40.7g | 204.6g | 炭水化物 | 44.6g | 210.1g | 炭水化物 | 46.3g | 210.7g | 炭水化物 | 42.2g | 207.4g | 炭水化物 | 43.7g | 208.8g |
| | ナトリウム | 2228mg | 2848mg | ナトリウム | 2161mg | 2764mg | ナトリウム | 2151mg | 2773mg | ナトリウム | 2110mg | 2738mg | ナトリウム | 1915mg | 2555mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 6.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 860kcal | 1640kcal | エネルギー | 839kcal | 1614kcal | エネルギー | 838kcal | 1616kcal | エネルギー | 819kcal | 1603kcal | エネルギー | 812kcal | 1600kcal |
| たんぱく質 | 51.1g | 67.2g | たんぱく質 | 49.9g | 65.6g | たんぱく質 | 49.5g | 65.6g | たんぱく質 | 49.4g | 65.9g | たんぱく質 | 48.7g | 65.3g | |
| 脂質 | 39.9g | 43.6g | 脂質 | 39.2g | 41.7g | 脂質 | 39.6g | 42.8g | 脂質 | 36.7g | 40.0g | 脂質 | 37.3g | 41.1g | |
| 炭水化物 | 72.6g | 236.5g | 炭水化物 | 73.5g | 239.0g | 炭水化物 | 74.1g | 238.5g | 炭水化物 | 74.1g | 239.3g | 炭水化物 | 72.6g | 237.7g | |
| ナトリウム | 2302mg | 2922mg | ナトリウム | 2235mg | 2838mg | ナトリウム | 2227mg | 2849mg | ナトリウム | 2184mg | 2812mg | ナトリウム | 1992mg | 2632mg | |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.7g | |

※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★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

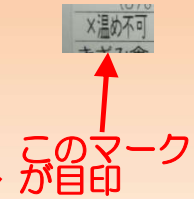


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

| | 5月9日(月) | | 5月10日(火) | | 5月11日(水) | | 5月12日(木) | | 5月13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 目玉焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツとベーコンの和え物 | 卵 麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 白菜とがんと煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 乳麦 麦 | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え | 卵 麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え | 卵 麦 麦 | ★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え | 卵 乳麦 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 | 154kcal | 347kcal | エネルギー | 149kcal | 342kcal | エネルギー | 166kcal | 359kcal | エネルギー | 153kcal | 346kcal | エネルギー | 169kcal | 362kcal |
| | たんぱく質 | 9.5g | 12.8g | たんぱく質 | 11.6g | 14.9g | たんぱく質 | 8.0g | 11.3g | たんぱく質 | 10.9g | 14.2g | たんぱく質 | 11.3g | 14.6g |
| | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 6.6g | 7.1g | 脂質 | 6.0g | 7.1g | 脂質 | 8.5g | 9.0g |
| 炭水化物 | 6.6g | 48.5g | 炭水化物 | 9.2g | 51.1g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 13.0g | 54.9g | 炭水化物 | 13.3g | 55.2g | |
| ナトリウム | 555mg | 556mg | ナトリウム | 567mg | 568mg | ナトリウム | 762mg | 763mg | ナトリウム | 732mg | 733mg | ナトリウム | 636mg | 637mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 麦 乳麦 麦 乳麦 | ★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 | 麦 麦 乳麦 | ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え | 麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 中華うま煮 豆腐のあっさりカレー煮込み | 麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 | ★ごはん120g カレイのカレー焼 ふきのきんぴら 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ | 麦 卵乳麦 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 | 265kcal | 458kcal | エネルギー | 273kcal | 466kcal | エネルギー | 209kcal | 402kcal | エネルギー | 217kcal | 410kcal | エネルギー | 184kcal | 377kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 20.6g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 14.4g | 17.7g | たんぱく質 | 16.4g | 19.7g |
| | 脂質 | 13.9g | 14.4g | 脂質 | 14.4g | 14.9g | 脂質 | 10.6g | 11.1g | 脂質 | 10.5g | 11.0g | 脂質 | 8.4g | 8.9g |
| 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 20.0g | 61.9g | 炭水化物 | 12.7g | 54.6g | 炭水化物 | 14.4g | 56.3g | 炭水化物 | 12.6g | 54.5g | |
| ナトリウム | 916mg | 917mg | ナトリウム | 867mg | 868mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 779mg | 780mg | ナトリウム | 523mg | 524mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 | 乳 麦 麦 | ★ごはん120g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ | 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) | 乳 麦 麦 | ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし | 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 | 234kcal | 427kcal | エネルギー | 219kcal | 412kcal | エネルギー | 266kcal | 459kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal | エネルギー | 258kcal | 451kcal | |
| たんぱく質 | 18.2g | 21.5g | たんぱく質 | 16.2g | 19.5g | たんぱく質 | 16.7g | 20.0g | たんぱく質 | 18.0g | 21.3g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g | |
| 脂質 | 8.8g | 10.3g | 脂質 | 10.3g | 10.8g | 脂質 | 12.7g | 13.2g | 脂質 | 12.5g | 13.0g | 脂質 | 13.4g | 13.9g | |
| 炭水化物 | 18.1g | 60.0g | 炭水化物 | 15.4g | 57.3g | 炭水化物 | 19.8g | 61.7g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | |
| ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 727mg | 728mg | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 756mg | 757mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 | 653kcal | 1232kcal | エネルギー | 641kcal | 1220kcal | エネルギー | 641kcal | 1220kcal | エネルギー | 612kcal | 1191kcal | エネルギー | 611kcal | 1190kcal |
| | たんぱく質 | 45.0g | 54.9g | たんぱく質 | 43.0g | 52.9g | たんぱく質 | 41.8g | 51.7g | たんぱく質 | 43.3g | 53.2g | たんぱく質 | 41.3g | 51.2g |
| | 脂質 | 32.8g | 34.3g | 脂質 | 32.2g | 33.7g | 脂質 | 32.6g | 34.1g | 脂質 | 29.6g | 31.1g | 脂質 | 30.3g | 31.8g |
| | 炭水化物 | 40.7g | 166.4g | 炭水化物 | 44.6g | 170.3g | 炭水化物 | 46.3g | 172.0g | 炭水化物 | 42.2g | 167.9g | 炭水化物 | 43.7g | 169.4g |
| ナトリウム | 2228mg | 2231mg | ナトリウム | 2161mg | 2164mg | ナトリウム | 2151mg | 2154mg | ナトリウム | 2110mg | 2113mg | ナトリウム | 1915mg | 1918mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 860kcal | 1439kcal | エネルギー | 839kcal | 1418kcal | エネルギー | 838kcal | 1417kcal | エネルギー | 819kcal | 1398kcal | エネルギー | 812kcal | 1391kcal |
| | たんぱく質 | 51.1g | 61.0g | たんぱく質 | 49.9g | 59.8g | たんぱく質 | 49.5g | 59.4g | たんぱく質 | 49.4g | 59.3g | たんぱく質 | 48.7g | 58.6g |
| | 脂質 | 39.9g | 41.4g | 脂質 | 39.2g | 40.7g | 脂質 | 39.6g | 41.1g | 脂質 | 36.7g | 38.2g | 脂質 | 37.3g | 38.8g |
| | 炭水化物 | 72.6g | 198.3g | 炭水化物 | 73.5g | 199.2g | 炭水化物 | 74.1g | 199.8g | 炭水化物 | 74.1g | 199.8g | 炭水化物 | 72.6g | 198.3g |
| | ナトリウム | 2302mg | 2305mg | ナトリウム | 2235mg | 2238mg | ナトリウム | 2227mg | 2230mg | ナトリウム | 2184mg | 2187mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |

※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9日(月) | | 5月10日(火) | | 5月11日(水) | | 5月12日(木) | | 5月13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 インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え | 卵乳麦 乳麦 麦落 | ★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ キャベツの白ドレ和え | 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ | 卵 卵乳麦 卵 | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え | 卵麦 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 | 159kcal | 402kcal | エネルギー | 265kcal | 508kcal | エネルギー | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 259kcal | 502kcal | エネルギー | 207kcal | 450kcal |
| | たんぱく質 | 5.2g | 9.3g | たんぱく質 | 8.8g | 12.9g | たんぱく質 | 5.6g | 9.7g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 4.7g | 8.8g |
| | 脂質 | 7.6g | 8.2g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 15.0g | 15.6g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 11.9g | 12.5g |
| | 炭水化物 | 20.0g | 72.8g | 炭水化物 | 17.3g | 70.1g | 炭水化物 | 44.8g | 97.6g | 炭水化物 | 20.4g | 73.2g | 炭水化物 | 20.3g | 73.1g |
| | ナトリウム | 445mg | 446mg | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 470mg | 471mg | ナトリウム | 742mg | 743mg | ナトリウム | 503mg | 504mg |
| | カリウム | 584mg | 645mg | カリウム | 414mg | 475mg | カリウム | 558mg | 619mg | カリウム | 263mg | 324mg | カリウム | 376mg | 437mg |
| | リン | 107mg | 172mg | リン | 162mg | 227mg | リン | 110mg | 175mg | リン | 91mg | 156mg | リン | 75mg | 140mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
| 昼食 | ★ごはん150g ハニーマスタートチキン オニオンステーキ 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 豚肉 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え | 麦 麦落 麦 | ★ごはん150g ポテトコロッケ スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ | 乳麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ナスの炒り煮 里芋のおろし揚げ出し | 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g サワラのおろし煮 コーンクリームマカロニ ポテトサラダ | 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 | 391kcal | 634kcal | エネルギー | 385kcal | 628kcal | エネルギー | 350kcal | 593kcal | エネルギー | 379kcal | 622kcal | エネルギー | 353kcal | 596kcal |
| | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 12.5g | 16.6g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g |
| | 脂質 | 21.2g | 21.8g | 脂質 | 19.8g | 20.4g | 脂質 | 20.6g | 21.2g | 脂質 | 21.8g | 22.4g | 脂質 | 21.7g | 22.3g |
| | 炭水化物 | 35.0g | 87.8g | 炭水化物 | 38.6g | 91.4g | 炭水化物 | 34.0g | 86.8g | 炭水化物 | 32.9g | 85.7g | 炭水化物 | 26.4g | 79.2g |
| | ナトリウム | 763mg | 764mg | ナトリウム | 783mg | 784mg | ナトリウム | 609mg | 610mg | ナトリウム | 474mg | 475mg | ナトリウム | 506mg | 507mg |
| | カリウム | 448mg | 509mg | カリウム | 732mg | 793mg | カリウム | 295mg | 356mg | カリウム | 498mg | 559mg | カリウム | 518mg | 579mg |
| | リン | 150mg | 215mg | リン | 176mg | 241mg | リン | 87mg | 152mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 156mg | 221mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
| 間食 | ◎みかん(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | ◎ハイナツプル(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 肉丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ | 麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ | 乳麦 卵 | ★ごはん150g ポークジンジャー きのこじゃが芋のアーヒョ れんこんサラダ | 麦 卵麦 | ★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ | 麦 乳麦 卵乳 | ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ | 麦 麦 卵乳麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 443kcal | 686kcal | エネルギー | 310kcal | 553kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 404kcal | 647kcal |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 9.3g | 13.4g |
| | 脂質 | 29.5g | 30.1g | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 25.8g | 26.4g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 22.6g | 23.2g |
| | 炭水化物 | 33.0g | 85.8g | 炭水化物 | 33.3g | 86.1g | 炭水化物 | 21.6g | 74.4g | 炭水化物 | 37.2g | 90.0g | 炭水化物 | 40.2g | 93.0g |
| | ナトリウム | 865mg | 866mg | ナトリウム | 568mg | 569mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 643mg | 644mg | ナトリウム | 728mg | 729mg |
| | カリウム | 565mg | 626mg | カリウム | 547mg | 608mg | カリウム | 620mg | 681mg | カリウム | 535mg | 596mg | カリウム | 556mg | 617mg |
| | リン | 159mg | 224mg | リン | 133mg | 198mg | リン | 176mg | 241mg | リン | 170mg | 235mg | リン | 130mg | 195mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 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 | 993kcal | 1720kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 1048kcal | 1777kcal | エネルギー | 1003kcal | 1732kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal |
| | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g | たんぱく質 | 24.3g | 36.6g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 25.5g | 37.8g |
| | 脂質 | 58.3g | 60.1g | 脂質 | 52.8g | 54.6g | 脂質 | 61.4g | 63.2g | 脂質 | 57.2g | 59.0g | 脂質 | 56.2g | 58.0g |
| | 炭水化物 | 88.0g | 246.4g | 炭水化物 | 89.2g | 247.6g | 炭水化物 | 100.4g | 258.8g | 炭水化物 | 90.5g | 248.9g | 炭水化物 | 86.9g | 245.3g |
| | ナトリウム | 2073mg | 2076mg | ナトリウム | 1996mg | 1999mg | ナトリウム | 1833mg | 1836mg | ナトリウム | 1859mg | 1862mg | ナトリウム | 1737mg | 1740mg |
| | カリウム | 1597mg | 1780mg | カリウム | 1693mg | 1876mg | カリウム | 1473mg | 1656mg | カリウム | 1296mg | 1479mg | カリウム | 1450mg | 1633mg |
| | リン | 416mg | 611mg | リン | 471mg | 666mg | リン | 373mg | 568mg | リン | 388mg | 583mg | リン | 361mg | 556mg |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1041kcal | 1770kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1096kcal | 1825kcal | エネルギー | 1066kcal | 1795kcal | エネルギー | 1028kcal |
| たんぱく質 | | 29.0g | 41.3g | たんぱく質 | 30.3g | 42.6g | たんぱく質 | 24.7g | 37.0g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g |
| 脂質 | | 58.4g | 60.2g | 脂質 | 52.9g | 54.7g | 脂質 | 61.5g | 63.3g | 脂質 | 57.3g | 59.1g | 脂質 | 56.3g | 58.1g |
| 炭水化物 | | 99.5g | 257.9g | 炭水化物 | 104.7g | 263.1g | 炭水化物 | 111.9g | 270.3g | 炭水化物 | 105.7g | 264.1g | 炭水化物 | 102.4g | 260.8g |
| ナトリウム | | 2076mg | 2079mg | ナトリウム | 1999mg | 2002mg | ナトリウム | 1836mg | 1839mg | ナトリウム | 1862mg | 1865mg | ナトリウム | 1740mg | 1743mg |
| カリウム | | 1653mg | 1836mg | カリウム | 1753mg | 1936mg | カリウム | 1529mg | 1712mg | カリウム | 1353mg | 1536mg | カリウム | 1510mg | 1693mg |
| リン | | 422mg | 617mg | リン | 478mg | 673mg | リン | 379mg | 574mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 368mg | 563mg |
| 食塩相当量 | | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |

お食事の作り方

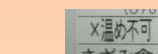


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月) | | 5月10日(火) | | 5月11日(水) | | 5月12日(木) | | 5月13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 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 切干と人参のハリハリ | 卵 卵乳麦 麦 | ★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ | 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ | 卵 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ | 麦 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 | 214kcal | 504kcal | エネルギー | 194kcal | 484kcal | エネルギー | 213kcal | 503kcal | エネルギー | 200kcal | 490kcal |
| | | たんぱく質 | 7.1g | 12.0g | たんぱく質 | 8.9g | 13.8g | たんぱく質 | 7.1g | 12.0g | たんぱく質 | 9.2g | 14.1g |
| | | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 11.3g | 12.0g | 脂質 | 13.2g | 13.9g | 脂質 | 9.4g | 10.1g |
| | | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g | 炭水化物 | 14.4g | 77.3g | 炭水化物 | 18.8g | 81.7g |
| | | ナトリウム | 483mg | 484mg | ナトリウム | 585mg | 586mg | ナトリウム | 613mg | 614mg | ナトリウム | 686mg | 687mg |
| | | カリウム | 231mg | 303mg | カリウム | 463mg | 535mg | カリウム | 382mg | 454mg | カリウム | 247mg | 319mg |
| | | リン | 99mg | 176mg | リン | 141mg | 218mg | リン | 99mg | 176mg | リン | 116mg | 193mg |
| | | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラダ | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 かぶらとピーナツ味噌和え | 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢 | 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう | 麦 乳麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん180g カレイのカレー焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | | エネルギー | 341kcal | 631kcal | エネルギー | 323kcal | 613kcal | エネルギー | 290kcal | 580kcal | エネルギー | 318kcal | 608kcal |
| | | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g | たんぱく質 | 13.6g | 18.5g | たんぱく質 | 16.0g | 20.9g |
| | | 脂質 | 24.3g | 25.0g | 脂質 | 19.0g | 19.7g | 脂質 | 19.2g | 19.9g | 脂質 | 19.6g | 20.3g |
| | | 炭水化物 | 12.6g | 75.5g | 炭水化物 | 22.1g | 85.0g | 炭水化物 | 30.9g | 93.8g | 炭水化物 | 23.8g | 86.7g |
| | | ナトリウム | 633mg | 634mg | ナトリウム | 670mg | 671mg | ナトリウム | 830mg | 831mg | ナトリウム | 614mg | 615mg |
| | | カリウム | 487mg | 559mg | カリウム | 514mg | 586mg | カリウム | 657mg | 729mg | カリウム | 533mg | 605mg |
| | | リン | 231mg | 308mg | リン | 207mg | 284mg | リン | 193mg | 270mg | リン | 155mg | 232mg |
| | | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎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 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え | 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー ひじきとアサリのさつぱり煮 カボチャとハムのサラダ | 麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 白菜のおかかポン酢和え | 麦 麦 麦 | ★ごはん180g プリの塩焼 きのこのソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし | 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 | 333kcal | 623kcal | エネルギー | 238kcal | 528kcal | エネルギー | 251kcal | 541kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal |
| | | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g | たんぱく質 | 15.3g | 20.2g | たんぱく質 | 18.3g | 23.2g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g |
| | | 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 12.6g | 13.3g | 脂質 | 13.0g | 13.7g | 脂質 | 16.7g | 17.4g |
| | | 炭水化物 | 45.8g | 108.7g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g |
| | | ナトリウム | 818mg | 819mg | ナトリウム | 821mg | 822mg | ナトリウム | 860mg | 861mg | ナトリウム | 714mg | 715mg |
| | | カリウム | 898mg | 970mg | カリウム | 503mg | 575mg | カリウム | 587mg | 659mg | カリウム | 454mg | 526mg |
| | | リン | 238mg | 315mg | リン | 197mg | 274mg | リン | 210mg | 217mg | リン | 178mg | 255mg |
| | | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 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 | |
| | エネルギー | 888kcal | 1753kcal | エネルギー | 755kcal | 1625kcal | エネルギー | 810kcal | 1680kcal | エネルギー | 783kcal | 1653kcal | |
| | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | |
| | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 42.9g | 45.0g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | 脂質 | 46.0g | 48.1g | |
| | 炭水化物 | 78.1g | 266.8g | 炭水化物 | 52.2g | 240.9g | 炭水化物 | 61.6g | 250.3g | 炭水化物 | 54.2g | 242.9g | |
| | ナトリウム | 1934mg | 1937mg | ナトリウム | 2076mg | 2079mg | ナトリウム | 2303mg | 2306mg | ナトリウム | 1937mg | 1940mg | |
| | カリウム | 1616mg | 1832mg | カリウム | 1480mg | 1696mg | カリウム | 1626mg | 1842mg | カリウム | 1234mg | 1450mg | |
| | リン | 568mg | 799mg | リン | 545mg | 776mg | リン | 502mg | 733mg | リン | 449mg | 680mg | |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |
| | エネルギー | 952kcal | 1822kcal | エネルギー | 883kcal | 1753kcal | エネルギー | 906kcal | 1779kcal | エネルギー | 909kcal | 1779kcal | |
| たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g | | |
| 脂質 | 46.7g | 48.8g | 脂質 | 43.1g | 45.2g | 脂質 | 45.6g | 47.7g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | | |
| 炭水化物 | 93.6g | 282.3g | 炭水化物 | 83.1g | 271.8g | 炭水化物 | 84.6g | 273.3g | 炭水化物 | 84.7g | 273.4g | | |
| ナトリウム | 1937mg | 1940mg | ナトリウム | 2082mg | 2085mg | ナトリウム | 2309mg | 2312mg | ナトリウム | 1939mg | 1942mg | | |
| カリウム | 1676mg | 1892mg | カリウム | 1600mg | 1816mg | カリウム | 1739mg | 1955mg | カリウム | 1348mg | 1564mg | | |
| リン | 575mg | 806mg | リン | 559mg | 790mg | リン | 514mg | 745mg | リン | 455mg | 686mg | | |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | | |

※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。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

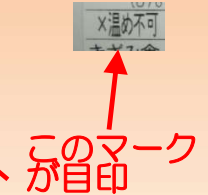


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (やわらか普通食)

| 5月9日(月) | | | 5月10日(火) | | | 5月11日(水) | | | 5月12日(木) | | | 5月13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 | | |
| 豚すき風煮物 | 麦 | | スクランブルエッグ | 卵乳 | | クラムチャウダー | 卵乳麦 | | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | | じぶ風煮物 | 麦 | |
| さつま芋の甘露煮 | 麦 | | きんぴられんこん | 麦 | | 春雨の五目炒め | 麦 | | キャベツの土佐煮 | 麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | |
| たたきごぼう | 麦 | | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | | インゲンのごま和え | 麦 | | 切干と人参のハリハリ | 麦 | | れんこんサラダ | 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 | 175kcal | 440kcal | エネルギー | 165kcal | 431kcal | エネルギー | 184kcal | 458kcal | エネルギー | 125kcal | 393kcal | エネルギー | 159kcal | 435kcal |
| 蛋白質 | 6.1g | 11.9g | 蛋白質 | 5.7g | 11.4g | 蛋白質 | 6.5g | 12.8g | 蛋白質 | 7.2g | 13.0g | 蛋白質 | 6.3g | 12.7g |
| 脂質 | 5.2g | 6.1g | 脂質 | 10.7g | 11.6g | 脂質 | 10.2g | 11.2g | 脂質 | 5.6g | 6.5g | 脂質 | 9.1g | 10.8g |
| 炭水化物 | 26.2g | 82.5g | 炭水化物 | 12.5g | 68.9g | 炭水化物 | 17.7g | 75.3g | 炭水化物 | 11.7g | 68.3g | 炭水化物 | 13.3g | 69.5g |
| ナトリウム | 622mg | 1083mg | ナトリウム | 522mg | 991mg | ナトリウム | 592mg | 1034mg | ナトリウム | 574mg | 1019mg | ナトリウム | 642mg | 1083mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g |
| ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| ブリの幽庵焼 | 麦 | | ミックスカレーのルー | 乳麦 | | 和風唐揚げ | 麦 | | 焼肉塩炒め | 麦か | | 鶏団子のケチャップ煮 | 卵乳麦 | |
| ピーマンのおかか和え | | | 菜の花とベーコンのパスタ | 卵乳麦 | | オニオンソテー | 乳麦 | | 五目炒め煮 | 卵麦落 | | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | |
| 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | | コールスローサラダ | 卵麦 | | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | | ジャガベーコンサラダ | 卵乳麦 | | キャベツとツナのナムル | 麦 | |
| バンサンスー | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 大根と若芽の梅おかか | | | ★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 | 265kcal | 532kcal | エネルギー | 324kcal | 601kcal | エネルギー | 264kcal | 533kcal | エネルギー | 312kcal | 589kcal | エネルギー | 217kcal | 484kcal |
| 蛋白質 | 17.6g | 23.4g | 蛋白質 | 9.2g | 15.4g | 蛋白質 | 12.2g | 18.3g | 蛋白質 | 14.0g | 20.4g | 蛋白質 | 11.3g | 16.9g |
| 脂質 | 11.1g | 12.0g | 脂質 | 17.6g | 18.6g | 脂質 | 12.6g | 13.6g | 脂質 | 18.4g | 20.1g | 脂質 | 8.9g | 9.8g |
| 炭水化物 | 20.9g | 77.6g | 炭水化物 | 30.6g | 88.7g | 炭水化物 | 26.4g | 83.1g | 炭水化物 | 21.5g | 77.9g | 炭水化物 | 24.5g | 81.0g |
| ナトリウム | 710mg | 1152mg | ナトリウム | 874mg | 1315mg | ナトリウム | 964mg | 1407mg | ナトリウム | 745mg | 1188mg | ナトリウム | 897mg | 1340mg |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 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 | | |
| 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | | かわいい塩焼 | | | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦 | | サワラのごま焼 | 麦 | |
| 切干とインゲンの煮物 | 麦 | | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦落 | | 人参のきんぴら | 麦 | | アスパラ | | | きのこソテー | 乳麦 | |
| 菜の花のおひたし | 麦 | | 春菊のおひたし | 麦 | | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落か | | ナスの油炒め | 麦 | | 豚肉の柳川煮 | 卵乳麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 南瓜サラダ | 卵乳麦 | | マカロニとパプリカのサラダ | 卵麦 | | 若芽と春雨のサラダ | 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 | 263kcal | 544kcal | エネルギー | 209kcal | 475kcal | エネルギー | 246kcal | 516kcal | エネルギー | 232kcal | 499kcal | エネルギー | 288kcal | 555kcal |
| 蛋白質 | 11.2g | 17.7g | 蛋白質 | 12.6g | 18.3g | 蛋白質 | 18.5g | 24.4g | 蛋白質 | 5.9g | 11.7g | 蛋白質 | 17.1g | 23.0g |
| 脂質 | 16.4g | 18.1g | 脂質 | 7.4g | 8.3g | 脂質 | 11.0g | 11.9g | 脂質 | 13.8g | 14.7g | 脂質 | 16.1g | 17.0g |
| 炭水化物 | 16.3g | 73.6g | 炭水化物 | 24.4g | 80.5g | 炭水化物 | 16.5g | 73.7g | 炭水化物 | 19.0g | 75.7g | 炭水化物 | 17.9g | 74.6g |
| ナトリウム | 923mg | 1364mg | ナトリウム | 952mg | 1395mg | ナトリウム | 923mg | 1364mg | ナトリウム | 643mg | 1105mg | ナトリウム | 823mg | 1265mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g |
| ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| エネルギー | 703kcal | 1516kcal | エネルギー | 698kcal | 1507kcal | エネルギー | 694kcal | 1507kcal | エネルギー | 669kcal | 1481kcal | エネルギー | 664kcal | 1474kcal |
| 蛋白質 | 34.9g | 53.0g | 蛋白質 | 27.5g | 45.1g | 蛋白質 | 37.2g | 55.5g | 蛋白質 | 27.1g | 45.1g | 蛋白質 | 34.7g | 52.6g |
| 脂質 | 32.7g | 36.2g | 脂質 | 35.7g | 38.5g | 脂質 | 33.8g | 36.7g | 脂質 | 37.8g | 41.3g | 脂質 | 34.1g | 37.6g |
| 炭水化物 | 63.4g | 233.7g | 炭水化物 | 67.5g | 238.1g | 炭水化物 | 60.6g | 232.1g | 炭水化物 | 52.2g | 221.9g | 炭水化物 | 55.7g | 225.1g |
| ナトリウム | 2255mg | 3599mg | ナトリウム | 2348mg | 3701mg | ナトリウム | 2479mg | 3805mg | ナトリウム | 1962mg | 3312mg | ナトリウム | 2362mg | 3688mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 8.4g | 食塩相当量 | 6.0g | 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

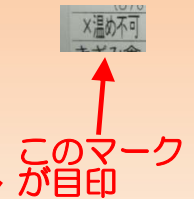


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

| 5月9日(月) | | | 5月10日(火) | | | 5月11日(水) | | | 5月12日(木) | | | 5月13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 | | |
| 豚すき風煮物 | 麦 | | スクランブルエッグ | 卵乳 | | クラムチャウダー | 卵乳麦 | | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | | じぶ風煮物 | 麦 | |
| さつま芋の甘露煮 | 麦 | | きんぴられんこん | 麦 | | 春雨の五目炒め | 麦 | | キャベツの土佐煮 | 麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | |
| たたきごぼう | 麦 | | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | | インゲンのごま和え | 麦 | | 切干と人参のハリハリ | 麦 | | れんこんサラダ | 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 | 175kcal | 334kcal | エネルギー | 165kcal | 324kcal | エネルギー | 184kcal | 343kcal | エネルギー | 125kcal | 284kcal | エネルギー | 159kcal | 318kcal |
| 蛋白質 | 6.1g | 9.8g | 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | 7.2g | 10.9g | 蛋白質 | 6.3g | 10.0g |
| 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 10.7g | 11.4g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 5.6g | 6.3g | 脂質 | 9.1g | 9.8g |
| 炭水化物 | 26.2g | 59.2g | 炭水化物 | 12.5g | 45.5g | 炭水化物 | 17.7g | 50.7g | 炭水化物 | 11.7g | 44.7g | 炭水化物 | 13.3g | 46.3g |
| ナトリウム | 622mg | 1062mg | ナトリウム | 522mg | 962mg | ナトリウム | 592mg | 1032mg | ナトリウム | 574mg | 1014mg | ナトリウム | 642mg | 1082mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| ブリの幽庵焼 | 麦 | | ミックスカレーのルー | 乳麦 | | 和風唐揚げ | 麦 | | 焼肉塩炒め | 麦か | | 鶏団子のケチャップ煮 | 卵乳麦 | |
| ピーマンのおかか和え | | | 菜の花とベーコンのパスタ | 卵乳麦 | | オニオンソテー | 乳麦 | | 五目炒め煮 | 卵麦落 | | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | |
| 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | | コールスローサラダ | 卵麦 | | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | | ジャガベーコンサラダ | 卵乳麦 | | キャベツとツナのナムル | 麦 | |
| バンサンスー | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 大根と若芽の梅おかか | | | ★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 | 265kcal | 424kcal | エネルギー | 324kcal | 483kcal | エネルギー | 264kcal | 423kcal | エネルギー | 312kcal | 471kcal | エネルギー | 217kcal | 376kcal |
| 蛋白質 | 17.6g | 21.3g | 蛋白質 | 9.2g | 12.9g | 蛋白質 | 12.2g | 15.9g | 蛋白質 | 14.0g | 17.7g | 蛋白質 | 11.3g | 15.0g |
| 脂質 | 11.1g | 11.8g | 脂質 | 17.6g | 18.3g | 脂質 | 12.6g | 13.3g | 脂質 | 18.4g | 19.1g | 脂質 | 8.9g | 9.6g |
| 炭水化物 | 20.9g | 53.9g | 炭水化物 | 30.6g | 63.6g | 炭水化物 | 26.4g | 59.4g | 炭水化物 | 21.5g | 54.5g | 炭水化物 | 24.5g | 57.5g |
| ナトリウム | 710mg | 1150mg | ナトリウム | 874mg | 1314mg | ナトリウム | 964mg | 1404mg | ナトリウム | 745mg | 1185mg | ナトリウム | 897mg | 1337mg |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | | かわいい塩焼 | | | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦 | | サワラのごま焼 | 麦 | |
| 切干とインゲンの煮物 | 麦 | | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦落 | | 人参のきんぴら | 麦 | | アスパラ | | | きのこソテー | 乳麦 | |
| 菜の花のおひたし | 麦 | | 春菊のおひたし | 麦 | | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落か | | ナスの油炒め | 麦 | | 豚肉の柳川煮 | 卵乳麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 南瓜サラダ | 卵乳麦 | | マカロニとパプリカのサラダ | 卵麦 | | 若芽と春雨のサラダ | 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 | 263kcal | 422kcal | エネルギー | 209kcal | 368kcal | エネルギー | 246kcal | 405kcal | エネルギー | 232kcal | 391kcal | エネルギー | 288kcal | 447kcal |
| 蛋白質 | 11.2g | 14.9g | 蛋白質 | 12.6g | 16.3g | 蛋白質 | 18.5g | 22.2g | 蛋白質 | 5.9g | 9.6g | 蛋白質 | 17.1g | 20.8g |
| 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 11.0g | 11.7g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 16.1g | 16.8g |
| 炭水化物 | 16.3g | 49.3g | 炭水化物 | 24.4g | 57.4g | 炭水化物 | 16.5g | 49.5g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g |
| ナトリウム | 923mg | 1363mg | ナトリウム | 952mg | 1392mg | ナトリウム | 923mg | 1363mg | ナトリウム | 643mg | 1083mg | ナトリウム | 823mg | 1263mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g |
| 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| エネルギー | 703kcal | 1180kcal | エネルギー | 698kcal | 1175kcal | エネルギー | 694kcal | 1171kcal | エネルギー | 669kcal | 1146kcal | エネルギー | 664kcal | 1141kcal |
| 蛋白質 | 34.9g | 46.0g | 蛋白質 | 27.5g | 38.6g | 蛋白質 | 37.2g | 48.3g | 蛋白質 | 27.1g | 38.2g | 蛋白質 | 34.7g | 45.8g |
| 脂質 | 32.7g | 34.8g | 脂質 | 35.7g | 37.8g | 脂質 | 33.8g | 35.9g | 脂質 | 37.8g | 39.9g | 脂質 | 34.1g | 36.2g |
| 炭水化物 | 63.4g | 162.4g | 炭水化物 | 67.5g | 166.5g | 炭水化物 | 60.6g | 159.6g | 炭水化物 | 52.2g | 151.2g | 炭水化物 | 55.7g | 154.7g |
| ナトリウム | 2255mg | 3575mg | ナトリウム | 2348mg | 3668mg | ナトリウム | 2479mg | 3799mg | ナトリウム | 1962mg | 3282mg | ナトリウム | 2362mg | 3682mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.2g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 8.4g | 食塩相当量 | 6.0g | 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

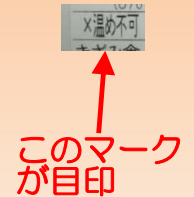


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

| 5月9日(月) | | | 5月10日(火) | | | 5月11日(水) | | | 5月12日(木) | | | 5月13日(金) | | |
|------------|---------|----------|---------------|---------|----------|------------|---------|----------|--------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| 品名 | アレルギー | | 品名 | アレルギー | | 品名 | アレルギー | | 品名 | アレルギー | | 品名 | アレルギー | |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | | 大根の千切煮 | 乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | | 温泉玉子 | 卵麦 | |
| ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | | 昆布の佃煮 | 麦 | | メンマの中華和え | 乳麦か | | ふきの煮物 | 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 | 131kcal | 305kcal | エネルギー | 90kcal | 264kcal | エネルギー | 101kcal | 275kcal | エネルギー | 137kcal | 311kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal |
| 蛋白質 | 3.8g | 7.6g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.9g | 5.7g | 蛋白質 | 4.1g | 7.9g | 蛋白質 | 4.6g | 8.4g |
| 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.4g | 6.1g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 6.3g | 7.0g |
| 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 14.0g | 52.4g | 炭水化物 | 12.8g | 51.2g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 | 10.7g | 49.1g |
| ナトリウム | 608mg | 1131mg | ナトリウム | 453mg | 976mg | ナトリウム | 487mg | 1010mg | ナトリウム | 722mg | 1245mg | ナトリウム | 609mg | 1132mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g |
| 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 | | |
| とんかつ | 卵乳麦 | | 鮭の西京焼 | 乳麦 | | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | |
| 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 五目豆腐煮 | 乳麦 | | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | 大根煮 | 乳麦 | |
| きのこきんぴら | 乳麦 | | もやしサラダ | 卵乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 菜の花のおひたし | 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 | |
| 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 | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 210kcal | 384kcal | エネルギー | 165kcal | 339kcal | エネルギー | 163kcal | 337kcal | エネルギー | 153kcal | 327kcal |
| 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 5.9g | 9.7g |
| 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 7.9g | 8.6g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 6.5g | 7.2g |
| 炭水化物 | 21.0g | 59.4g | 炭水化物 | 20.8g | 59.2g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | 炭水化物 | 15.5g | 53.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g |
| ナトリウム | 846mg | 1369mg | ナトリウム | 979mg | 1502mg | ナトリウム | 829mg | 1352mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 806mg | 1329mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 | | |
| 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | 鶏の照焼 | 乳麦 | | 白身のおろし煮 | 乳麦 | |
| 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 昆布煮豆 | 乳麦 | |
| 若芽のゴマ酢和え | 麦 | | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | | 若竹煮 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 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 | |
| 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 | 194kcal | 368kcal | エネルギー | 190kcal | 364kcal | エネルギー | 226kcal | 400kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | エネルギー | 204kcal | 378kcal |
| 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 11.7g | 15.5g |
| 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 11.4g | 12.1g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 脂質 | 9.2g | 9.9g |
| 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 17.1g | 55.5g | 炭水化物 | 22.4g | 60.8g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 19.3g | 57.7g |
| ナトリウム | 759mg | 1282mg | ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | ナトリウム | 705mg | 1228mg | ナトリウム | 926mg | 1449mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g |
| 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 | 521kcal | 1043kcal | エネルギー | 490kcal | 1012kcal | エネルギー | 492kcal | 1014kcal | エネルギー | 476kcal | 998kcal | エネルギー | 476kcal | 998kcal |
| 蛋白質 | 14.0g | 25.4g | 蛋白質 | 18.2g | 29.6g | 蛋白質 | 17.3g | 28.7g | 蛋白質 | 22.5g | 33.9g | 蛋白質 | 22.2g | 33.6g |
| 脂質 | 27.2g | 29.3g | 脂質 | 23.1g | 25.2g | 脂質 | 24.7g | 26.8g | 脂質 | 19.7g | 21.8g | 脂質 | 22.0g | 24.1g |
| 炭水化物 | 54.8g | 170.0g | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 炭水化物 | 52.4g | 167.6g | 炭水化物 | 52.2g | 167.4g | 炭水化物 | 47.4g | 162.6g |
| ナトリウム | 2213mg | 3782mg | ナトリウム | 2281mg | 3850mg | ナトリウム | 2186mg | 3755mg | ナトリウム | 2294mg | 3863mg | ナトリウム | 2341mg | 3910mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.0g | 10.0g |

★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事があります
※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