



# 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 白菜とがんもの煮物 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 豆腐のあつさりカレー煮込み ★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	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	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 カレーのカレー焼 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	卵乳麦 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	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						
	★ごはん150g 肉丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ	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	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	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			
	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			
	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			
	カリウム	565mg	626mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg			
	リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg			
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				
夕食	★ごはん150g 肉丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ	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	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	1757kcal
	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	卵麦 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 卵麦 卵麦	★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 かっぱのピーナツ味噌和え	卵麦 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 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			
		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	348kcal	638kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
		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	12.8g	17.7g
		脂質	24.3g	25.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.1g	16.8g
		炭水化物	12.6g	22.1g	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 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 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 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 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	5.0g	
	合計(間食込)	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	939kcal	1809kcal
	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	42.8g	57.5g	
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.9g	46.0g	
	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	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)

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			品名			品名			品名			品名		
朝	★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		★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	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
食	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	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦		
	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼	★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		★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	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦		
食	ピーマンのおかか和え	乳麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	オニオンソテー	麦	五目炒め煮	卵麦	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		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	コールスローサラダ	卵麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
夕	★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		★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	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	アスパラ	麦	サワラのごま焼	麦		
食	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	ナスの油炒め	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	豚肉の柳川煮	卵乳麦		
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		
	エネルギー	263kcal	544kcal	209kcal	475kcal	246kcal	516kcal	232kcal	499kcal	288kcal	555kcal			
合	蛋白質	11.2g	17.7g	12.6g	18.3g	18.5g	24.4g	5.9g	11.7g	17.1g	23.0g			
	脂質	16.4g	18.1g	7.4g	8.3g	11.0g	11.9g	13.8g	14.7g	16.1g	17.0g			
計	炭水化物	16.3g	73.6g	24.4g	80.5g	16.5g	73.7g	19.0g	75.7g	17.9g	74.6g			
	ナトリウム	923mg	1364mg	952mg	1395mg	923mg	1364mg	643mg	1105mg	823mg	1265mg			
計	食塩相当量	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g	2.3g	3.5g	1.6g	2.8g	2.1g	3.2g			
	エネルギー	703kcal	1516kcal	698kcal	1507kcal	694kcal	1507kcal	669kcal	1481kcal	664kcal	1474kcal			
計	蛋白質	34.9g	53.0g	27.5g	45.1g	37.2g	55.5g	27.1g	45.1g	34.7g	52.6g			
	脂質	32.7g	36.2g	35.7g	38.5g	33.8g	36.7g	37.8g	41.3g	34.1g	37.6g			
計	炭水化物	63.4g	233.7g	67.5g	238.1g	60.6g	232.1g	52.2g	221.9g	55.7g	225.1g			
	ナトリウム	2255mg	3599mg	2348mg	3701mg	2479mg	3805mg	1962mg	3312mg	2362mg	3688mg			
計	食塩相当量	5.7g	9.2g	5.9g	9.3g	6.3g	9.7g	5.0g	8.4g	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	
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	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
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	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
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	
<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	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

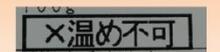
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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