



# 週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

	4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 麦 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 麦 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 麦 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦 麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	140kcal	394kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.3g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	6.9g	12.0g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.9g	7.7g
炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	14.6g	69.0g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	901mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	758mg	926mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 スナッフえんどう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	273kcal	532kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	196kcal	464kcal
	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	20.6g	26.6g
	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	11.0g	脂質	14.3g	15.6g	脂質	16.1g	16.9g	脂質	6.1g	7.7g
炭水化物	11.1g	66.0g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	940mg	1166mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	818mg	966mg	ナトリウム	652mg	881mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦落 乳麦 麦 麦					
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	290kcal	552kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	277kcal	541kcal
	たんぱく質	19.5g	25.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	22.5g	28.2g	たんぱく質	11.9g	17.5g
	脂質	16.1g	17.0g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	18.2g	19.1g
	炭水化物	13.6g	69.3g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.4g	75.5g	炭水化物	14.1g	70.2g
ナトリウム	743mg	969mg	ナトリウム	701mg	948mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	837mg	1064mg	ナトリウム	755mg	982mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	673kcal	1448kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	613kcal	1399kcal
	たんぱく質	44.0g	59.9g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.0g	60.6g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	31.1g	33.6g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	35.1g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.2g	34.5g
	炭水化物	40.8g	205.6g	炭水化物	46.2g	211.8g	炭水化物	52.1g	216.4g	炭水化物	44.4g	209.8g	炭水化物	42.6g	208.2g
	ナトリウム	2033mg	2636mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2173mg	2812mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2165mg	2789mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	870kcal	1645kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	811kcal	1597kcal
	たんぱく質	51.4g	67.3g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	51.4g	68.0g	たんぱく質	46.3g	63.0g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	38.2g	41.5g
	炭水化物	69.7g	234.5g	炭水化物	78.1g	243.7g	炭水化物	79.9g	244.2g	炭水化物	73.3g	238.7g	炭水化物	71.5g	237.1g
	ナトリウム	2110mg	2713mg	ナトリウム	2275mg	2895mg	ナトリウム	2249mg	2888mg	ナトリウム	2313mg	2914mg	ナトリウム	2239mg	2863mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	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。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 卵麦 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦 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 150kcal	343kcal	エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 178kcal	371kcal	エネルギー 165kcal	358kcal	エネルギー 140kcal	333kcal
たんぱく質 8.8g	12.1g	たんぱく質 9.3g	12.6g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 9.0g	12.3g	たんぱく質 6.9g	10.2g
脂質 5.7g	6.2g	脂質 13.3g	13.8g	脂質 10.1g	10.6g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 6.9g	7.4g
炭水化物 16.1g	58.0g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 13.4g	55.3g	炭水化物 14.6g	56.5g
ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 560mg	561mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 758mg	759mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 スナッフえんどう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦え 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 麦 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g アジのみりん焼 麦 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 卵麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 189kcal	382kcal	エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 273kcal	466kcal	エネルギー 241kcal	434kcal	エネルギー 196kcal	389kcal
たんぱく質 15.7g	19.0g	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 12.5g	23.9g
脂質 9.3g	9.8g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 14.3g	14.8g	脂質 16.1g	16.6g	脂質 6.1g	6.6g
炭水化物 11.1g	53.0g	炭水化物 17.1g	59.0g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 11.6g	53.5g	炭水化物 13.9g	55.8g
ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 940mg	941mg	ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 652mg	653mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬	麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかい味噌煮 麦 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚リ辛牛肉炒め 麦落 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし	麦落 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 290kcal	483kcal	エネルギー 214kcal	407kcal	エネルギー 222kcal	415kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 277kcal	470kcal
たんぱく質 19.5g	22.8g	たんぱく質 15.4g	18.7g	たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 22.5g	25.8g	たんぱく質 11.9g	15.2g
脂質 16.1g	16.3g	脂質 10.3g	10.8g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 18.2g	18.7g
炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 23.4g	65.3g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 14.1g	56.0g
ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 701mg	702mg	ナトリウム 904mg	905mg	ナトリウム 837mg	838mg	ナトリウム 755mg	756mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 629kcal	1208kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 673kcal	1252kcal	エネルギー 642kcal	1221kcal	エネルギー 613kcal	1192kcal
たんぱく質 44.0g	53.9g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 40.3g	50.2g	たんぱく質 44.0g	53.9g	たんぱく質 39.4g	49.3g
脂質 31.1g	32.6g	脂質 32.9g	34.4g	脂質 32.0g	33.5g	脂質 33.0g	34.5g	脂質 31.2g	32.7g
炭水化物 40.8g	166.5g	炭水化物 46.2g	171.9g	炭水化物 52.1g	177.8g	炭水化物 44.4g	170.1g	炭水化物 42.6g	168.3g
ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2201mg	2204mg	ナトリウム 2173mg	2176mg	ナトリウム 2236mg	2239mg	ナトリウム 2165mg	2168mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g
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 830kcal	1409kcal	エネルギー 851kcal	1430kcal	エネルギー 870kcal	1449kcal	エネルギー 843kcal	1422kcal	エネルギー 811kcal	1390kcal
たんぱく質 51.4g	61.3g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 51.4g	61.3g	たんぱく質 46.3g	56.2g
脂質 38.1g	39.6g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 38.2g	39.7g
炭水化物 69.7g	195.4g	炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 79.9g	205.6g	炭水化物 73.3g	199.0g	炭水化物 71.5g	197.2g
ナトリウム 2110mg	2113mg	ナトリウム 2275mg	2278mg	ナトリウム 2249mg	2252mg	ナトリウム 2313mg	2316mg	ナトリウム 2239mg	2242mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.7g	5.7g

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

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

	4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29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						
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	鶏肉カレークリーム煮	乳麦					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か	ナスの炒り煮	麦	きんぴら	麦	小倉金時	乳麦					
	インゲンのごま和え	麦	春雨のサラダ	卵	スープキャベツ	麦	明太春雨サラダ	卵麦	中華サラダ	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			
	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	480mg	481mg
カリウム	605mg	666mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg	
リン	170mg	235mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	159mg	リン	86mg	151mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	和風唐揚げ	麦	鯖のごま醤油焼	麦	肉井の具	麦					
	中華うま煮炒め	卵乳麦	アスパラ	麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	麦	切干大根煮	卵乳麦					
	マカロニサラダ	卵麦	牛肉のきんぴら	麦	スイートパンプ	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	マカロニマリネサラダ	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			
	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	24.9g	25.5g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	906mg	907mg
カリウム	280mg	341mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	408mg	469mg	
リン	151mg	216mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	180mg	245mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎ハイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナップル(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						
	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g	麦え	★ごはん150g	麦					
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	人参のレモン煮	麦	豚バラチンジャオ	麦か	えびカツ	乳麦	カレイのおろし和え	麦					
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	パジルスパ	麦	豚肉ときのこのペペロンチーノ	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			
	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	534mg	535mg	
カリウム	437mg	498mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	155mg	220mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g	麦え	★ごはん150g	麦					
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	人参のレモン煮	麦	豚バラチンジャオ	麦か	えびカツ	乳麦	カレイのおろし和え	麦					
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	パジルスパ	麦	豚肉ときのこのペペロンチーノ	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			
	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	534mg	535mg
カリウム	437mg	498mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	155mg	220mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	985kcal	1714kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	75.7g	234.1g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	74.4g	232.8g	炭水化物	73.9g	232.3g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	476mg	671mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	421mg	616mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1045kcal
たんぱく質		30.8g	43.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g
脂質		62.4g	64.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		90.9g	249.3g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	89.4g	247.8g
ナトリウム		2209mg	2212mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム		1379mg	1562mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1377mg	1560mg
リン		479mg	674mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	424mg	619mg	リン	421mg	616mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g

## 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。

※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25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29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 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のおひたし	麦 乳 麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 乳 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵 乳 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	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	163kcal	453kcal	197kcal	487kcal	190kcal	480kcal	236kcal	526kcal	226kcal	516kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	7.4g	12.3g	11.2g	16.1g	9.2g	14.1g	9.6g	14.5g
	脂質	7.4g	8.1g	10.5g	11.2g	8.4g	9.1g	13.7g	14.4g	13.4g	14.1g
炭水化物	17.8g	80.7g	18.5g	81.4g	18.5g	79.4g	19.9g	82.8g	17.1g	80.0g	
ナトリウム	435mg	436mg	550mg	551mg	526mg	527mg	779mg	780mg	703mg	704mg	
カリウム	504mg	576mg	477mg	549mg	444mg	516mg	522mg	594mg	349mg	421mg	
リン	112mg	189mg	102mg	179mg	147mg	224mg	152mg	229mg	132mg	209mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g さばみりん干焼 アスパラ 油揚げの玉子とじ パンパンジーサラダ	麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 中華丼の具 ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おほかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	麦 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ	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	306kcal	596kcal	282kcal	572kcal	308kcal	598kcal	275kcal	565kcal	272kcal	562kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	13.3g	18.2g	12.8g	17.7g	17.8g	22.7g	14.1g	19.0g
	脂質	19.2g	19.9g	17.3g	18.0g	17.0g	17.7g	16.8g	17.5g	16.6g	17.3g
炭水化物	14.4g	77.3g	18.8g	81.7g	26.4g	89.3g	13.4g	76.3g	14.7g	77.6g	
ナトリウム	623mg	624mg	959mg	960mg	743mg	744mg	607mg	608mg	640mg	641mg	
カリウム	495mg	567mg	559mg	631mg	433mg	505mg	644mg	716mg	483mg	555mg	
リン	268mg	345mg	250mg	327mg	165mg	242mg	205mg	282mg	188mg	265mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	
間食	◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 麩とえのきのさつと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳 麦 麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵 乳 麦 麦 乳 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーメイド煮 スナッペンとう 揚ナスの煮物 法蓮草のごま和え	麦 麦 麦 乳 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 厚揚げのそぼろ煮 マリーネサラダ	麦 麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き キヌサヤ 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	麦 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	323kcal	613kcal	300kcal	590kcal	264kcal	554kcal	279kcal	569kcal	295kcal	585kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	19.9g	24.8g	14.8g	19.7g	15.7g	20.6g	17.1g	22.0g
	脂質	20.4g	21.1g	15.9g	16.6g	16.0g	16.7g	17.4g	17.4g	15.6g	16.3g
炭水化物	20.5g	83.4g	18.9g	81.8g	16.3g	79.2g	14.1g	77.0g	21.0g	83.9g	
ナトリウム	672mg	673mg	757mg	758mg	615mg	616mg	724mg	725mg	708mg	709mg	
カリウム	517mg	589mg	567mg	639mg	416mg	488mg	461mg	533mg	451mg	523mg	
リン	196mg	273mg	234mg	311mg	148mg	225mg	137mg	214mg	90mg	167mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	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	918kcal	1788kcal	907kcal	1777kcal	888kcal	1758kcal	886kcal	1756kcal	921kcal	1791kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	41.4g	56.1g	39.4g	54.1g	43.5g	58.2g	41.6g	56.3g
	脂質	47.2g	49.3g	43.9g	46.0g	41.6g	43.7g	47.4g	49.5g	45.8g	47.9g
	炭水化物	83.2g	271.9g	87.1g	275.8g	89.7g	278.4g	70.4g	259.1g	83.7g	272.4g
ナトリウム	1732mg	1735mg	2275mg	2275mg	1889mg	1889mg	2119mg	2119mg	2057mg	2060mg	
カリウム	1630mg	1846mg	1723mg	1939mg	1407mg	1623mg	1740mg	1956mg	1403mg	1619mg	
リン	582mg	813mg	600mg	831mg	466mg	697mg	506mg	737mg	424mg	655mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)											

※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）

4月25日(月)			4月26日(火)			4月27日(水)			4月28日(木)			4月29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		
肉詰いなり煮	卵麦		スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			油揚げの玉子とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
五色煮豆	卵麦		スパトマト炒め	乳麦	五色煮	麦			大根と椎茸の煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦			春雨の中華和え	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	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	161kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	440kcal	エネルギー	78kcal	355kcal	エネルギー	119kcal	394kcal	エネルギー	190kcal	456kcal
蛋白質	9.0g	14.6g	蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	4.2g	10.4g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	13.3g
脂質	7.6g	8.5g	脂質	10.3g	12.0g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	10.1g	11.0g
炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	12.3g	69.1g	炭水化物	12.3g	70.4g	炭水化物	14.8g	73.1g	炭水化物	18.6g	74.9g
ナトリウム	626mg	1069mg	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	676mg	1117mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	506mg	949mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★やわらかごはん180g			★竹の子ごはん	麦	★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		鶏肉の韓国風炒め	麦落	豚肉のおろし煮	麦		さわら南蛮焼	麦			おでん	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	大学芋	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦			里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		根菜の柚子マリネ	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦			キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	卵乳麦			★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	303kcal	569kcal	エネルギー	211kcal	500kcal	エネルギー	365kcal	632kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	192kcal	466kcal
蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.9g	18.8g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	18.2g	24.6g	蛋白質	9.8g	15.7g
脂質	19.1g	20.0g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	23.3g	24.2g	脂質	13.4g	15.1g	脂質	6.9g	7.8g
炭水化物	17.3g	73.6g	炭水化物	19.3g	79.8g	炭水化物	26.5g	83.2g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	22.7g	80.9g
ナトリウム	992mg	1435mg	ナトリウム	766mg	1761mg	ナトリウム	913mg	1382mg	ナトリウム	834mg	1277mg	ナトリウム	1124mg	1565mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	4.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g
★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		
ホッケの照焼	麦		肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦			鯖の味噌煮		
ミックスソテー	乳麦		プロックリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦か		バジルスパ	乳麦			法蓮草		
豚肉と大根の煮物	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦			炒り豆腐	卵乳麦	
菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		野菜の三杯酢	麦			若芽とパインの酢の物	麦	
★味噌汁	麦				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	
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	191kcal	463kcal	エネルギー	244kcal	512kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	276kcal	546kcal	エネルギー	289kcal	563kcal
蛋白質	17.3g	23.2g	蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	18.1g	23.7g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	15.8g	22.1g
脂質	7.1g	8.0g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	16.2g	17.2g
炭水化物	14.2g	71.8g	炭水化物	20.0g	76.6g	炭水化物	12.0g	68.4g	炭水化物	22.0g	79.0g	炭水化物	18.9g	76.5g
ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	692mg	1137mg	ナトリウム	769mg	1213mg	ナトリウム	883mg	1324mg	ナトリウム	888mg	1330mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	655kcal	1460kcal	エネルギー	617kcal	1452kcal	エネルギー	693kcal	1504kcal	エネルギー	645kcal	1467kcal	エネルギー	671kcal	1485kcal
蛋白質	39.2g	56.5g	蛋白質	28.5g	47.8g	蛋白質	32.8g	50.4g	蛋白質	35.7g	53.7g	蛋白質	33.2g	51.1g
脂質	33.8g	36.5g	脂質	33.2g	36.7g	脂質	39.0g	41.8g	脂質	32.3g	35.8g	脂質	33.2g	36.0g
炭水化物	48.7g	219.1g	炭水化物	51.6g	225.5g	炭水化物	50.8g	222.0g	炭水化物	50.3g	222.0g	炭水化物	60.2g	232.3g
ナトリウム	2275mg	3603mg	ナトリウム	1947mg	3829mg	ナトリウム	2358mg	3712mg	ナトリウム	2293mg	3619mg	ナトリウム	2518mg	3844mg
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.5g	9.8g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
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 (刻み食)

4月25日(月)			4月26日(火)			4月27日(水)			4月28日(木)			4月29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		
肉詰いなり煮	卵麦		スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			油揚げの玉子とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
五色煮豆	卵麦		スパトマト炒め	乳麦	五色煮	麦			大根と椎茸の煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦			春雨の中華和え	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	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	161kcal	320kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	78kcal	237kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	190kcal	349kcal
蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.6g	11.3g
脂質	7.6g	8.3g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	1.6g	2.3g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	18.6g	51.6g
ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	506mg	946mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★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		鶏肉の韓国風炒め	麦落	豚肉のおろし煮	麦			さわら南蛮焼	麦		おでん	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	大学芋	麦			チンゲン菜ソテー	乳麦		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		根菜の柚子マリネ		青菜のわさび和え	卵乳麦			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	365kcal	524kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	192kcal	351kcal
蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	18.2g	21.9g	蛋白質	9.8g	13.5g
脂質	19.1g	19.8g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	22.7g	55.7g
ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	1124mg	1564mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの照焼	麦		肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦			鶏もも竜田揚げ	卵麦		鯖の味噌煮		
ミックスソテー	乳麦		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦か			バジルスパ	乳麦		法蓮草		
豚肉と大根の煮物	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦			一口ナスのオランダ煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦			野菜の三杯酢	麦		若芽とパインの酢の物	麦	
★味噌汁	麦				★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	191kcal	350kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	15.8g	19.5g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	16.2g	16.9g
炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	18.9g	51.9g
ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	888mg	1328mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	655kcal	1132kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal
蛋白質	39.2g	50.3g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	33.2g	44.3g
脂質	33.8g	35.9g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	39.0g	41.1g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	33.2g	35.3g
炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	60.2g	159.2g
ナトリウム	2275mg	3595mg	ナトリウム	1947mg	3267mg	ナトリウム	2358mg	3678mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2518mg	3838mg
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.5g	9.8g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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25日(月)			4月26日(火)			4月27日(水)			4月28日(木)			4月29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	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんと煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		
	卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 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	77kcal	251kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	311kcal
たんぱく質	2.9g	6.7g	6.7g	たんぱく質	1.5g	5.3g	5.3g	たんぱく質	3.2g	7.0g	7.0g	たんぱく質	2.9g	6.7g	6.7g
脂質	2.8g	3.5g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	7.3g
炭水化物	10.4g	48.8g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	56.0g
ナトリウム	545mg	1068mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	1084mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	2.8g
昼	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		
	麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 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	171kcal	345kcal	345kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	360kcal
たんぱく質	7.6g	11.4g	11.4g	たんぱく質	6.4g	10.2g	10.2g	たんぱく質	5.6g	9.4g	9.4g	たんぱく質	10.5g	14.3g	14.3g
脂質	8.0g	8.7g	8.7g	脂質	9.9g	10.6g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	14.6g	脂質	7.4g	8.1g	8.1g
炭水化物	17.9g	56.3g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	58.0g
ナトリウム	813mg	1336mg	1336mg	ナトリウム	754mg	1277mg	1277mg	ナトリウム	671mg	1194mg	1194mg	ナトリウム	891mg	1414mg	1414mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.0g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	3.6g
夕	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
	乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 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	149kcal	323kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	407kcal	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	347kcal
たんぱく質	3.2g	7.0g	7.0g	たんぱく質	7.4g	11.2g	11.2g	たんぱく質	7.7g	11.5g	11.5g	たんぱく質	6.8g	10.6g	10.6g
脂質	6.7g	7.4g	7.4g	脂質	15.7g	16.4g	16.4g	脂質	7.4g	8.1g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	10.2g
炭水化物	19.2g	57.6g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	53.8g	炭水化物	21.8g	60.2g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	54.4g
ナトリウム	779mg	1302mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	1286mg	ナトリウム	735mg	1258mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	1251mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	3.2g
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	397kcal	919kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	1034kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
	たんぱく質	13.7g	25.1g	25.1g	たんぱく質	15.3g	26.7g	26.7g	たんぱく質	16.5g	27.9g	27.9g	たんぱく質	20.2g	31.6g
	脂質	17.5g	19.6g	19.6g	脂質	29.6g	31.7g	31.7g	脂質	28.2g	30.3g	30.3g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	47.5g	162.7g	162.7g	炭水化物	44.9g	160.1g	160.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	168.5g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	2137mg	3706mg	3706mg	ナトリウム	2021mg	3590mg	3590mg	ナトリウム	1873mg	3442mg	3442mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	
食塩相当量	5.5g	9.4g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.7g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	

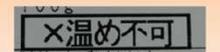
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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