

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物		
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ	乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	コンニャクの辛味炒め		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		
	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	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	109kcal	365kcal		
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g		
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	8.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g		
	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g		
	ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg		
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	サワラと白菜の味噌煮込み	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	平身魚の唐揚げ	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼	麦	ブリの西京焼	麦	ブリの西京焼	麦			
	人参グラッセ	乳麦	人参の炒り煮	麦	さやいんげん	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんぴら	乳麦	人参のきんぴら	乳麦	人参のきんぴら	乳麦			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの煮物	乳麦	和風ポトフ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦			
	法蓮草と切干のおひたし	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	198kcal	453kcal	エネルギー	246kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	546kcal		
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g		
	脂質	10.4g	11.2g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g		
	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	11.6g	66.4g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	19.0g	74.3g		
	ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	650mg	896mg	ナトリウム	715mg	943mg	ナトリウム	677mg	904mg		
	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦落	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦			
	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ミックスソテー	乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦			
	豚バラのすき焼き煮	麦	なめこ若芽のサッと煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦			
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	ひとくちがんと煮	麦	フロココリーのゴマ和え	卵乳麦	フロココリーのゴマ和え	卵乳麦	フロココリーのゴマ和え	卵乳麦			
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	220kcal	482kcal	エネルギー	261kcal	528kcal		
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	17.1g	23.0g		
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	13.6g	14.7g		
	炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.4g	74.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.5g	73.4g		
	ナトリウム	666mg	894mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	829mg	1075mg	ナトリウム	865mg	1092mg		
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g		
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	エネルギー	626kcal	1408kcal	エネルギー	647kcal	1425kcal	エネルギー	639kcal	1412kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal		
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	39.9g	56.1g	たんぱく質	42.7g	58.4g	たんぱく質	41.5g	58.5g		
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.3g	34.6g	脂質	32.3g	35.4g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	32.3g	35.7g		
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	47.5g	212.5g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	46.4g	211.5g	炭水化物	48.3g	214.4g		
	ナトリウム	2112mg	2717mg	ナトリウム	2043mg	2664mg	ナトリウム	2177mg	2797mg	ナトリウム	2221mg	2843mg	ナトリウム	2102mg	2703mg		
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g		
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	824kcal	1606kcal	エネルギー	848kcal	1626kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal		
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	50.4g	66.1g	たんぱく質	49.4g	66.4g		
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	38.3g	41.6g	脂質	39.3g	42.4g	脂質	37.4g	39.9g	脂質	39.3g	42.7g		
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	76.4g	241.4g	炭水化物	76.8g	241.5g	炭水化物	74.2g	239.3g	炭水化物	76.5g	242.6g		
	ナトリウム	2186mg	2791mg	ナトリウム	2117mg	2738mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2297mg	2919mg	ナトリウム	2178mg	2779mg		
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g		

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 乳麦落 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal
たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g
脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.1g	4.6g
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	560mg	561mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g サワラと白菜の味噌煮込み 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.9g	20.2g
脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.6g	15.1g
炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	19.0g	60.9g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	677mg	678mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサッと煮	麦 麦落 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g
脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	865mg	866mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	649kcal	1228kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.5g	51.4g
脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.3g	33.8g
炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	856kcal	1435kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	49.4g	59.3g
脂質	40.1g	41.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	76.8g	202.5g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	76.5g	202.2g
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21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150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのみかぶ和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げののろみ煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ	卵乳麦 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 299kcal	542kcal	エネルギー 305kcal	548kcal	エネルギー 289kcal	532kcal	エネルギー 245kcal	488kcal	エネルギー 320kcal	563kcal
たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 5.3g	9.4g	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 8.7g	12.8g
脂質 19.9g	20.5g	脂質 18.3g	18.9g	脂質 18.3g	18.9g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 22.7g	23.3g
炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 28.8g	81.6g	炭水化物 26.2g	79.0g	炭水化物 16.0g	68.8g	炭水化物 21.0g	73.8g
ナトリウム 574mg	575mg	ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 689mg	690mg
カリウム 488mg	549mg	カリウム 582mg	643mg	カリウム 455mg	516mg	カリウム 436mg	497mg	カリウム 350mg	411mg
リン 93mg	158mg	リン 136mg	201mg	リン 95mg	160mg	リン 122mg	187mg	リン 104mg	169mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g
★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	麦 乳 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 345kcal	588kcal	エネルギー 383kcal	626kcal	エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 386kcal	629kcal	エネルギー 316kcal	559kcal
たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 11.7g	15.8g
脂質 19.6g	20.2g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 16.4g	17.0g	脂質 25.1g	25.7g	脂質 22.3g	22.9g
炭水化物 33.6g	86.4g	炭水化物 31.3g	84.1g	炭水化物 42.9g	95.7g	炭水化物 30.5g	83.3g	炭水化物 16.2g	69.0g
ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 816mg	817mg	ナトリウム 522mg	523mg	ナトリウム 536mg	537mg
カリウム 310mg	371mg	カリウム 447mg	508mg	カリウム 695mg	756mg	カリウム 614mg	675mg	カリウム 606mg	667mg
リン 96mg	161mg	リン 133mg	198mg	リン 167mg	232mg	リン 131mg	196mg	リン 171mg	236mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 煮込みタンディーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニサラダ	卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 336kcal	579kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 394kcal	637kcal	エネルギー 366kcal	609kcal	エネルギー 333kcal	576kcal
たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 6.6g	10.7g
脂質 19.4g	20.0g	脂質 14.3g	14.9g	脂質 24.9g	25.5g	脂質 20.6g	21.2g	脂質 14.6g	15.2g
炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 35.1g	87.9g	炭水化物 29.4g	82.2g	炭水化物 30.8g	83.6g	炭水化物 44.3g	97.1g
ナトリウム 769mg	770mg	ナトリウム 542mg	543mg	ナトリウム 483mg	484mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 725mg	726mg
カリウム 608mg	669mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 462mg	523mg	カリウム 505mg	566mg	カリウム 520mg	581mg
リン 163mg	228mg	リン 142mg	207mg	リン 113mg	178mg	リン 102mg	167mg	リン 115mg	180mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 980kcal	1709kcal	エネルギー 1005kcal	1734kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 997kcal	1726kcal	エネルギー 969kcal	1698kcal
たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 27.7g	39.7g	たんぱく質 28.7g	41.0g	たんぱく質 27.0g	39.3g
脂質 58.9g	60.7g	脂質 54.7g	56.5g	脂質 59.6g	61.4g	脂質 61.4g	63.2g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 88.4g	246.8g	炭水化物 95.2g	253.6g	炭水化物 98.5g	256.9g	炭水化物 77.3g	235.7g	炭水化物 81.5g	239.9g
ナトリウム 2073mg	2076mg	ナトリウム 1720mg	1723mg	ナトリウム 1927mg	1930mg	ナトリウム 1787mg	1790mg	ナトリウム 1950mg	1953mg
カリウム 1406mg	1589mg	カリウム 1561mg	1744mg	カリウム 1612mg	1795mg	カリウム 1555mg	1738mg	カリウム 1476mg	1659mg
リン 352mg	547mg	リン 411mg	606mg	リン 375mg	570mg	リン 355mg	550mg	リン 390mg	585mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.5g	4.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal	エネルギー 1110kcal	1839kcal	エネルギー 1061kcal	1790kcal	エネルギー 1032kcal	1761kcal
たんぱく質 24.8g	37.1g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 27.7g	40.0g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 27.3g	39.6g
脂質 59.0g	60.8g	脂質 54.8g	56.6g	脂質 59.7g	61.5g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 59.7g	61.5g
炭水化物 103.9g	262.3g	炭水化物 106.7g	265.1g	炭水化物 113.7g	272.1g	炭水化物 92.8g	251.2g	炭水化物 96.7g	255.1g
ナトリウム 2076mg	2079mg	ナトリウム 1723mg	1726mg	ナトリウム 1928mg	1931mg	ナトリウム 1790mg	1793mg	ナトリウム 1951mg	1954mg
カリウム 1466mg	1649mg	カリウム 1617mg	1800mg	カリウム 1669mg	1852mg	カリウム 1615mg	1798mg	カリウム 1533mg	1716mg
リン 359mg	554mg	リン 417mg	612mg	リン 378mg	573mg	リン 362mg	557mg	リン 393mg	588mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.5g	4.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g

## お食事の作り方

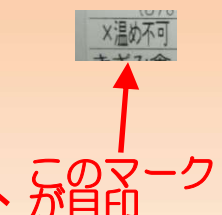


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
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17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21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 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 れんこんサラダ	卵 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦落か 麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 コンニャクの辛味炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦落 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み 大根と蕪の出汁煮	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	192kcal	482kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	140kcal	430kcal	
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.3g	14.2g	
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.9g	6.6g	
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	672mg	673mg	
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	469mg	541mg	
	リン	80mg	157mg	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	131mg	208mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー カリフラワーの塩炒め たたきごぼう	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ	麦 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	280kcal	570kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.7g	16.4g	
	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	32.4g	95.3g	
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	684mg	685mg	
	カリウム	660mg	732mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	353mg	425mg	
	リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	183mg	260mg	リン	132mg	209mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 平さやいんげん きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブりの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 インゲンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.9g	24.8g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.5g	21.2g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	730mg	731mg	
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	544mg	616mg	
	リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	185mg	262mg	
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	62.7g	251.4g	
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	
	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1366mg	1582mg	
	リン	554mg	785mg	リン	513mg	744mg	リン	404mg	635mg	リン	448mg	679mg	
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	47.9g	50.0g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g		
炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.6g	282.3g		
ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2092mg	2095mg		
カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1486mg	1702mg		
リン	568mg	799mg	リン	525mg	756mg	リン	410mg	641mg	リン	462mg	693mg		
食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

## お食事の作り方

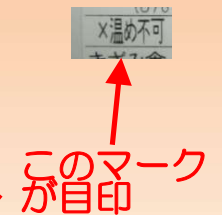


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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 (刻み食)

4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21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		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
菜の花と煮し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		菜の花ときのこの和え物	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		法蓮草とひじきのナムル	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	142kcal	301kcal	エネルギー	85kcal	244kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	7.3g	11.0g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	10.8g	43.8g
ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	684mg	1124mg	ナトリウム	561mg	1001mg	ナトリウム	836mg	1276mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			ブリの照焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		赤玉南瓜煮	麦		人参のきな粉和え	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
大豆とマトのマリネサラダ			キャベツのピーナッツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	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	299kcal	458kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	27.7g	60.7g
ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	904mg	1344mg
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の磯辺焼	麦		照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			鶏肉のレモン風味焼			あぶらかれいみりん焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		インゲンソテー	乳麦		法蓮草			ピーマンソテー	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	319kcal	478kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	248kcal	407kcal
蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	12.8g	13.5g
炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	27.9g	60.9g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	16.8g	49.8g
ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	646mg	1086mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	634kcal	1111kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal
蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	31.2g	42.3g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	38.1g	40.2g	脂質	37.8g	39.9g
炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	55.3g	154.3g
ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2360mg	3680mg	ナトリウム	2386mg	3706mg
食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	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

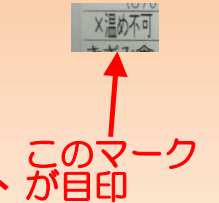


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21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		
牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦	
昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	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	
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	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	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	
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	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		若竹煮	麦		野菜の味噌風味	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	
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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	7.5g	11.3g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	14.6g	53.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	756mg	1279mg	ナトリウム	867mg	1390mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		若竹煮	麦		野菜の味噌風味	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	
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	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	413kcal	935kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g
脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	23.8g	25.9g
炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	46.5g	161.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2216mg	3785mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g

★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。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。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。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