

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 卵麦か 乳麦		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵麦 卵乳麦か 麦		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦落 麦落 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	156kcal	423kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.7g	たんぱく質	11.1g	16.9g
脂質	6.0g	7.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	11.2g	12.8g
炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	17.2g	72.1g
ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	511mg	739mg	ナトリウム	553mg	779mg	ナトリウム	734mg	961mg
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g
★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g カレイのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの塩炒め ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦え 麦か 卵麦落 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	199kcal	466kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	200kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	495kcal
たんぱく質	14.6g	20.5g	たんぱく質	15.2g	21.0g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	12.9g	18.0g
脂質	9.5g	10.6g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	15.5g	71.4g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	19.7g	75.5g	炭水化物	19.2g	73.6g
ナトリウム	807mg	1034mg	ナトリウム	467mg	694mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	793mg	1020mg	ナトリウム	790mg	938mg
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん150g サワラの味噌煮 平さやいんげん 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g アジのカレー焼 平さやいんげん イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 乳麦か 卵乳麦か 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	264kcal	520kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	176kcal	440kcal
たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	18.0g	23.1g	たんぱく質	16.7g	22.3g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	7.9g	8.8g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	20.5g	74.9g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	9.6g	65.7g
ナトリウム	895mg	1042mg	ナトリウム	802mg	950mg	ナトリウム	790mg	1018mg	ナトリウム	737mg	905mg	ナトリウム	636mg	863mg
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	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	
エネルギー	619kcal	1409kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal	エネルギー	632kcal	1405kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal
たんぱく質	42.8g	59.7g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	40.7g	57.2g
脂質	28.9g	32.3g	脂質	28.5g	31.8g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	31.9g	35.2g
炭水化物	47.1g	212.9g	炭水化物	47.9g	213.0g	炭水化物	40.6g	205.5g	炭水化物	49.2g	214.3g	炭水化物	46.0g	211.4g
ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	1974mg	2575mg	ナトリウム	2093mg	2696mg	ナトリウム	2083mg	2704mg	ナトリウム	2160mg	2762mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g
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	820kcal	1610kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal	エネルギー	839kcal	1612kcal	エネルギー	844kcal	1627kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal
たんぱく質	50.2g	67.1g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	48.4g	64.9g
脂質	35.9g	39.3g	脂質	35.5g	38.8g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	38.9g	42.2g
炭水化物	76.0g	241.8g	炭水化物	75.7g	240.8g	炭水化物	72.5g	237.4g	炭水化物	78.1g	243.2g	炭水化物	73.8g	239.2g
ナトリウム	2317mg	2918mg	ナトリウム	2050mg	2651mg	ナトリウム	2167mg	2770mg	ナトリウム	2157mg	2778mg	ナトリウム	2236mg	2838mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g

※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10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮	卵 卵麦 卵乳麦か		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え	卵乳麦落 麦落 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	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g
脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	734mg	735mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g カレイのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの塩炒め	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物	麦え 麦か 卵麦落 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.9g	16.2g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	12.8g	13.3g
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	19.2g	61.1g
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	790mg	791mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g サワラの味噌煮 平さやいんげん 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮	乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢	乳麦 麦		★ごはん120g アジのカレー焼 平さやいんげん イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦か 卵乳麦か	
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	264kcal	457kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g
脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	7.9g	8.4g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.6g	51.5g
ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	636mg	637mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	619kcal	1198kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g
脂質	28.9g	30.4g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.9g	33.4g
炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	46.0g	171.7g
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
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	820kcal	1399kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g
脂質	35.9g	37.4g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.9g	40.4g
炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	73.8g	199.5g
ナトリウム	2317mg	2320mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。



- 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10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14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 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ	卵 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え	麦 乳 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め マカロニマリナーサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 れんこんサラダ	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	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	299kcal	542kcal
たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g
脂質	18.6g	19.2g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	13.2g	13.8g
炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	39.3g	92.1g
ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	418mg	419mg
カリウム	234mg	295mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	567mg	628mg
リン	50mg	115mg	リン	118mg	183mg	リン	129mg	194mg	リン	77mg	142mg	リン	122mg	187mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g
★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ごま風味炒め 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 マカロニサラダ	乳 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め パインキャロットラペ	乳 麦 麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 春雨タンタン かぼちゃのクリームサラダ	乳 麦 麦 卵乳	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え	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	377kcal	620kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
脂質	27.2g	27.8g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	19.5g	20.1g
炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.8g	75.6g
ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	790mg	791mg
カリウム	638mg	699mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	608mg	669mg
リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	107mg	172mg	リン	132mg	197mg	リン	166mg	231mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 小倉金時 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g お魚ザンギ うま塩キャベツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ	卵 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク うま塩キャベツ 大根と人参のきんぴら マセドニアンサラダ	麦 卵	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め スパゲティサラダ	卵乳麦 乳麦 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	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g
脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	27.3g	27.9g
炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.1g	79.9g
ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	840mg	841mg
カリウム	478mg	539mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	622mg	683mg	カリウム	496mg	557mg
リン	145mg	210mg	リン	125mg	190mg	リン	125mg	190mg	リン	165mg	230mg	リン	107mg	172mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.9g	39.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.2g	36.5g
脂質	59.8g	61.6g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.0g	61.8g
炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	89.2g	247.6g
ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2048mg	2051mg
カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1671mg	1854mg
リン	372mg	567mg	リン	396mg	591mg	リン	361mg	556mg	リン	374mg	569mg	リン	395mg	590mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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					
エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.1g	61.9g
炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	104.7g	263.1g
ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1731mg	1914mg
リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg	リン	367mg	562mg	リン	377mg	572mg	リン	402mg	597mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14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 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 パンパンジーサラダ	卵麦 乳麦 落乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 中華サラダ	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 卵麦 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	236kcal	526kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	23.1g	86.0g	
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	657mg	658mg	
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	298mg	370mg	カリウム	490mg	562mg	
	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	リン	79mg	156mg	リン	148mg	225mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え	麦落 乳麦 乳麦	★ごはん180g マーボ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	麦落 卵麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 乳麦 卵麦 卵	★ごはん180g 塩ダレポーク ひじきとアサリのさっぱり煮 カボチャとハムのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	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	305kcal	595kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	12.5g	17.4g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	18.3g	19.0g	
	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	17.6g	80.5g	
	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	712mg	713mg	
	カリウム	592mg	664mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	451mg	523mg	
	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg	リン	144mg	221mg	リン	162mg	239mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 白身魚のバジルオーリーブ焼 オニオンソテー 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g あぶらかい生姜煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 和風サラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース ビーマンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	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	235kcal	525kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
	脂質	14.4g	15.1g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	13.3g	14.0g	
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	22.3g	85.2g	
	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	695mg	696mg	
	カリウム	466mg	538mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	531mg	603mg	
	リン	149mg	226mg	リン	155mg	232mg	リン	223mg	300mg	リン	177mg	254mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.5g	44.6g	
	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	63.0g	251.7g	
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1472mg	1688mg	
	リン	490mg	721mg	リン	521mg	752mg	リン	446mg	677mg	リン	487mg	718mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		44.7g	46.8g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.7g	44.8g	
炭水化物		84.8g	273.5g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	93.5g	282.2g	
ナトリウム		2168mg	2171mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	
カリウム		1630mg	1846mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1586mg	1802mg	
リン		496mg	727mg	リン	535mg	766mg	リン	458mg	689mg	リン	493mg	724mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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。



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（やわらか普通食）

4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14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		
鶏ごぼう	麦		クラムチャウダー	卵乳麦		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
切干大根煮	麦		ナスの油炒め	麦		食べるトマトスープ	乳麦		なめこと若芽のサッと煮	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		キャベツとツナのナムル	麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		キャロットラペ	麦		ブロッコリーのサラダ	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	138kcal	410kcal	エネルギー	200kcal	470kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	153kcal	425kcal	エネルギー	168kcal	446kcal
蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.1g	12.2g	蛋白質	5.7g	11.8g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	11.8g	18.4g
脂質	5.1g	6.1g	脂質	14.1g	15.1g	脂質	3.1g	4.1g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.6g	9.3g
炭水化物	14.4g	71.6g	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	12.8g	70.0g	炭水化物	14.1g	71.7g	炭水化物	11.9g	68.5g
ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	588mg	1033mg	ナトリウム	527mg	968mg	ナトリウム	522mg	964mg	ナトリウム	638mg	1082mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	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		
プリの塩焼			根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		白身魚のみぞれ煮	麦		肉カボチャ	麦	
きのこソテー	乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			ひじきと大豆の煮物	麦	
豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		コーンサラダ	卵乳麦		金時豆煮	麦		菜の花のおひたし	麦	
春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	334kcal	602kcal	エネルギー	303kcal	570kcal	エネルギー	265kcal	535kcal	エネルギー	212kcal	488kcal	エネルギー	285kcal	559kcal
蛋白質	16.7g	22.6g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	9.8g	15.6g	蛋白質	19.1g	25.5g	蛋白質	12.3g	18.5g
脂質	23.3g	24.2g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	10.6g	11.6g
炭水化物	12.7g	69.2g	炭水化物	25.4g	82.1g	炭水化物	18.6g	75.8g	炭水化物	29.8g	86.0g	炭水化物	36.5g	94.1g
ナトリウム	646mg	1092mg	ナトリウム	837mg	1280mg	ナトリウム	810mg	1271mg	ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	964mg	1406mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★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		
甘辛チキン	麦		メバルみりん焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
うま塩キャベツ	麦か		竹輪の辛子炒め	麦		ミックスソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		里芋のおろし煮	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
野菜のおひたし	麦		麩と若芽の酢の物	麦		和風スパゲティ	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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	198kcal	465kcal	エネルギー	186kcal	456kcal	エネルギー	325kcal	602kcal	エネルギー	263kcal	536kcal	エネルギー	278kcal	549kcal
蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	12.0g	18.4g	蛋白質	6.9g	13.1g	蛋白質	10.6g	16.3g
脂質	9.3g	10.2g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	16.9g	18.6g	脂質	16.3g	17.3g	脂質	15.8g	16.7g
炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	12.6g	69.8g	炭水化物	30.7g	87.1g	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	22.4g	79.7g
ナトリウム	796mg	1239mg	ナトリウム	784mg	1225mg	ナトリウム	1062mg	1505mg	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	772mg	1214mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	670kcal	1477kcal	エネルギー	689kcal	1496kcal	エネルギー	691kcal	1510kcal	エネルギー	628kcal	1449kcal	エネルギー	731kcal	1554kcal
蛋白質	36.7g	54.4g	蛋白質	32.4g	50.1g	蛋白質	27.5g	45.8g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	34.7g	53.2g
脂質	37.7g	40.5g	脂質	39.1g	41.9g	脂質	36.4g	40.0g	脂質	28.3g	31.9g	脂質	34.0g	37.6g
炭水化物	42.2g	212.4g	炭水化物	51.3g	221.9g	炭水化物	62.1g	232.9g	炭水化物	65.2g	236.3g	炭水化物	70.8g	242.3g
ナトリウム	2235mg	3565mg	ナトリウム	2209mg	3538mg	ナトリウム	2399mg	3744mg	ナトリウム	2011mg	3336mg	ナトリウム	2374mg	3702mg
食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14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		
鶏ごぼう	麦		クラムチャウダー	卵乳麦		厚揚げときこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
切干大根煮	麦		ナスの油炒め	麦		食べるトマトスープ	乳麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		キャベツとツナのナムル	麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		キャロットラペ	麦		ブロッコリーのサラダ	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	168kcal	327kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	11.8g	15.5g
脂質	5.1g	5.8g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	11.9g	44.9g
ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	522mg	962mg	ナトリウム	638mg	1078mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
プリの塩焼			根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		白身魚のみぞれ煮	麦		肉カボチャ	麦	
きのこソテー	乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		コーンサラダ	卵乳麦		金時豆煮	麦		菜の花のおひたし	麦	
春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	334kcal	493kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	285kcal	444kcal
蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	19.1g	22.8g	蛋白質	12.3g	16.0g
脂質	23.3g	24.0g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	36.5g	69.5g
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	964mg	1404mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
甘辛チキン	麦		メバルみりん焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
うま塩キャベツ	麦か		竹輪の辛子炒め	麦		ミックスソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		里芋のおろし煮	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
野菜のおひたし	麦		麩と若芽の酢の物	麦		和風スパゲティ	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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	198kcal	357kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	278kcal	437kcal
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	10.6g	14.3g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	30.7g	63.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	22.4g	55.4g
ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	1062mg	1502mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	772mg	1212mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	689kcal	1166kcal	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	731kcal	1208kcal
蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	34.7g	45.8g
脂質	37.7g	39.8g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	34.0g	36.1g
炭水化物	42.2g	141.2g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	65.2g	164.2g	炭水化物	70.8g	169.8g
ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2209mg	3529mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	2374mg	3694mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.1g	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 (ムース食)

4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14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		
野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	9.4g	10.1g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	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	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g
ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g
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	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
脂質	17.0g	19.1g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g
炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g
ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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**1.5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