

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	132kcal	394kcal	エネルギー	177kcal	431kcal
	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	6.8g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.9g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.3g	7.1g
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	14.2g	69.9g	炭水化物	19.0g	73.2g
ナトリウム	707mg	854mg	ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	594mg	820mg	ナトリウム	659mg	807mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落 麦					
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	261kcal	525kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	18.1g	23.7g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	14.2g	15.1g
	炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	14.2g	70.3g
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	775mg	1021mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	789mg	1016mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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		◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦					
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.9g	10.0g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	12.9g	68.8g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g
ナトリウム	926mg	1153mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	991mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	625kcal	1403kcal	エネルギー	625kcal	1408kcal	エネルギー	652kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.3g	57.9g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	43.4g	59.1g
	脂質	26.5g	29.7g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.9g	33.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.1g	34.6g
	炭水化物	55.4g	221.0g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	44.9g	210.1g	炭水化物	48.6g	213.7g	炭水化物	48.3g	213.3g
	ナトリウム	2047mg	2648mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1984mg	2665mg	ナトリウム	2244mg	2845mg	ナトリウム	2212mg	2814mg
食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	エネルギー	853kcal	1626kcal
	たんぱく質	49.0g	65.6g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	50.8g	66.5g
	脂質	33.5g	36.7g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.9g	40.9g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.1g	41.6g
	炭水化物	83.2g	248.8g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	73.8g	239.0g	炭水化物	76.4g	241.5g	炭水化物	77.2g	242.2g
	ナトリウム	2123mg	2724mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2058mg	2739mg	ナトリウム	2320mg	2921mg	ナトリウム	2289mg	2891mg
食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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)

5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 卵乳麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g
脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.3g	6.8g
炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	19.0g	60.9g
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	659mg	660mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落	
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	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g
脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	14.2g	56.1g
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	789mg	790mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	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	246kcal	439kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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	633kcal	1212kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal
たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g
脂質	26.5g	28.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g
炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g
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	830kcal	1409kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	50.8g	60.7g
脂質	33.5g	35.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.2g	202.9g
ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	2289mg	2292mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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

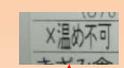


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら ハムの和風サラダ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬	卵麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 若芽のごま酢和え	卵乳麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 303kcal	546kcal	エネルギー 309kcal	552kcal	エネルギー 203kcal	446kcal	エネルギー 263kcal	506kcal	エネルギー 161kcal	404kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 5.5g	9.6g
脂質 21.4g	22.0g	脂質 16.4g	17.0g	脂質 10.9g	11.2g	脂質 20.9g	21.5g	脂質 7.9g	8.5g
炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 32.9g	85.7g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 10.5g	63.3g	炭水化物 19.9g	72.7g
ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 760mg	761mg
カリウム 459mg	520mg	カリウム 410mg	471mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 314mg	375mg	カリウム 382mg	443mg
リン 86mg	151mg	リン 157mg	222mg	リン 119mg	184mg	リン 86mg	151mg	リン 98mg	163mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 切干大根煮 マセドニアンサラダ	麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ 平さやいんげん ジャーマンポテト 中華サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 卵麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー さつま芋のレモン煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのビーナッツ和え	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 279kcal	522kcal	エネルギー 320kcal	563kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 492kcal	735kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 11.6g	15.7g
脂質 17.6g	18.2g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 25.8g	26.4g	脂質 29.5g	30.1g	脂質 27.3g	27.9g
炭水化物 17.2g	70.0g	炭水化物 32.0g	84.8g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 44.0g	96.8g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 746mg	747mg	ナトリウム 727mg	728mg	ナトリウム 507mg	508mg	ナトリウム 637mg	638mg
カリウム 366mg	427mg	カリウム 400mg	461mg	カリウム 470mg	531mg	カリウム 494mg	555mg	カリウム 431mg	492mg
リン 142mg	207mg	リン 74mg	139mg	リン 144mg	209mg	リン 144mg	209mg	リン 168mg	233mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵	★ごはん150g ブりの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え	麦 卵	★ごはん150g ポークチャップ 切干大根のカレーきんぴら 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 ミックスマカロニサラダ	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 393kcal	636kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 365kcal	608kcal	エネルギー 238kcal	481kcal	エネルギー 401kcal	644kcal
たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 11.8g	15.9g
脂質 24.2g	24.8g	脂質 18.7g	19.3g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 11.8g	12.4g	脂質 20.4g	21.0g
炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 35.9g	88.7g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 42.4g	95.2g
ナトリウム 785mg	786mg	ナトリウム 466mg	467mg	ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 563mg	564mg
カリウム 439mg	500mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 621mg	682mg	カリウム 461mg	522mg	カリウム 524mg	585mg
リン 169mg	234mg	リン 131mg	196mg	リン 121mg	186mg	リン 147mg	212mg	リン 138mg	203mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 975kcal	1704kcal	エネルギー 982kcal	1711kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 993kcal	1722kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal
たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 28.9g	41.2g
脂質 63.2g	65.0g	脂質 52.9g	54.7g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 62.2g	64.0g	脂質 55.6g	57.4g
炭水化物 69.5g	227.9g	炭水化物 100.8g	259.2g	炭水化物 73.9g	232.3g	炭水化物 76.8g	235.2g	炭水化物 87.1g	245.5g
ナトリウム 1989mg	1992mg	ナトリウム 1938mg	1941mg	ナトリウム 1839mg	1842mg	ナトリウム 1929mg	1932mg	ナトリウム 1960mg	1963mg
カリウム 1264mg	1447mg	カリウム 1342mg	1525mg	カリウム 1538mg	1721mg	カリウム 1269mg	1452mg	カリウム 1337mg	1520mg
リン 397mg	592mg	リン 362mg	579mg	リン 384mg	579mg	リン 377mg	572mg	リン 404mg	599mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1046kcal	1775kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal
たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 29.2g	41.5g
脂質 63.3g	65.1g	脂質 53.0g	54.8g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 62.3g	64.1g	脂質 55.7g	57.5g
炭水化物 84.7g	243.1g	炭水化物 116.3g	274.7g	炭水化物 89.1g	247.5g	炭水化物 88.3g	246.7g	炭水化物 102.3g	260.7g
ナトリウム 1990mg	1993mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 1932mg	1935mg	ナトリウム 1961mg	1964mg
カリウム 1321mg	1504mg	カリウム 1402mg	1585mg	カリウム 1595mg	1778mg	カリウム 1325mg	1508mg	カリウム 1394mg	1577mg
リン 400mg	595mg	リン 369mg	564mg	リン 387mg	582mg	リン 383mg	578mg	リン 407mg	602mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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60g管理食)

5月15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19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180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 蒸し鶏の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵 卵乳麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	麦 卵 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 220kcal	510kcal	エネルギー 244kcal	534kcal	エネルギー 215kcal	505kcal	エネルギー 173kcal	463kcal	エネルギー 206kcal	496kcal
たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 7.2g	12.1g	たんぱく質 7.8g	12.7g	たんぱく質 9.1g	14.0g	たんぱく質 8.8g	13.7g
脂質 13.9g	14.6g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 14.2g	14.9g	脂質 8.8g	9.5g	脂質 9.4g	10.1g
炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 20.2g	83.1g	炭水化物 15.9g	78.8g	炭水化物 15.3g	78.2g	炭水化物 21.5g	84.4g
ナトリウム 535mg	536mg	ナトリウム 333mg	334mg	ナトリウム 741mg	742mg	ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 742mg	743mg
カリウム 488mg	560mg	カリウム 383mg	455mg	カリウム 320mg	392mg	カリウム 362mg	434mg	カリウム 310mg	382mg
リン 133mg	210mg	リン 144mg	221mg	リン 103mg	180mg	リン 119mg	196mg	リン 121mg	198mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 0.8g	0.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ	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 320kcal	610kcal	エネルギー 320kcal	610kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 306kcal	596kcal	エネルギー 291kcal	581kcal
たんぱく質 13.6g	18.5g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 12.6g	17.5g	たんぱく質 17.8g	22.7g
脂質 22.0g	22.7g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 15.2g	15.9g	脂質 19.1g	19.8g	脂質 14.2g	14.9g
炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 22.7g	85.6g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 21.1g	84.0g
ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 840mg	841mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 426mg	498mg	カリウム 663mg	735mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 482mg	554mg	カリウム 605mg	677mg
リン 179mg	256mg	リン 218mg	295mg	リン 207mg	284mg	リン 173mg	250mg	リン 165mg	242mg
食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 菜の花のおひたし	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
エネルギー 272kcal	562kcal	エネルギー 281kcal	571kcal	エネルギー 320kcal	610kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 312kcal	602kcal
たんぱく質 17.4g	22.3g	たんぱく質 17.4g	22.3g	たんぱく質 18.9g	23.8g	たんぱく質 17.8g	22.7g	たんぱく質 13.9g	18.8g
脂質 11.6g	12.3g	脂質 12.6g	13.3g	脂質 18.3g	19.0g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 20.3g	21.0g
炭水化物 27.1g	90.0g	炭水化物 25.9g	88.8g	炭水化物 19.7g	82.6g	炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 17.3g	80.2g
ナトリウム 881mg	882mg	ナトリウム 817mg	818mg	ナトリウム 859mg	860mg	ナトリウム 710mg	711mg	ナトリウム 808mg	809mg
カリウム 736mg	808mg	カリウム 591mg	663mg	カリウム 598mg	670mg	カリウム 513mg	585mg	カリウム 576mg	648mg
リン 210mg	287mg	リン 197mg	274mg	リン 205mg	282mg	リン 263mg	340mg	リン 182mg	259mg
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	食塩相当量 1.8g	1.8g	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 812kcal	1682kcal	エネルギー 845kcal	1715kcal	エネルギー 821kcal	1691kcal	エネルギー 766kcal	1636kcal	エネルギー 809kcal	1679kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 41.5g	56.2g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 40.5g	55.2g
脂質 47.5g	49.6g	脂質 45.5g	47.6g	脂質 47.7g	49.8g	脂質 44.6g	46.7g	脂質 43.9g	46.0g
炭水化物 57.4g	246.1g	炭水化物 68.8g	257.5g	炭水化物 56.3g	245.0g	炭水化物 51.7g	240.4g	炭水化物 59.9g	248.6g
ナトリウム 2064mg	2067mg	ナトリウム 1990mg	1993mg	ナトリウム 2178mg	2181mg	ナトリウム 2053mg	2056mg	ナトリウム 2236mg	2239mg
カリウム 1650mg	1866mg	カリウム 1637mg	1853mg	カリウム 1424mg	1640mg	カリウム 1357mg	1573mg	カリウム 1491mg	1707mg
リン 522mg	753mg	リン 559mg	790mg	リン 515mg	746mg	リン 555mg	786mg	リン 468mg	699mg
食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.7g	5.7g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 940kcal	1810kcal	エネルギー 941kcal	1811kcal	エネルギー 947kcal	1817kcal	エネルギー 894kcal	1764kcal	エネルギー 935kcal	1805kcal
たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 41.1g	55.8g
脂質 47.7g	49.8g	脂質 45.7g	47.8g	脂質 47.9g	50.0g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 44.1g	46.2g
炭水化物 88.3g	277.0g	炭水化物 91.3g	280.5g	炭水化物 86.8g	275.5g	炭水化物 82.6g	271.3g	炭水化物 90.4g	279.1g
ナトリウム 2070mg	2073mg	ナトリウム 1996mg	1999mg	ナトリウム 2180mg	2183mg	ナトリウム 2059mg	2062mg	ナトリウム 2238mg	2241mg
カリウム 1770mg	1986mg	カリウム 1750mg	1966mg	カリウム 1538mg	1754mg	カリウム 1477mg	1693mg	カリウム 1605mg	1821mg
リン 536mg	767mg	リン 571mg	802mg	リン 521mg	752mg	リン 569mg	800mg	リン 474mg	705mg
食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.7g	5.7g
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 940kcal	1810kcal	エネルギー 941kcal	1811kcal	エネルギー 947kcal	1817kcal	エネルギー 894kcal	1764kcal	エネルギー 935kcal	1805kcal
たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 41.1g	55.8g
脂質 47.7g	49.8g	脂質 45.7g	47.8g	脂質 47.9g	50.0g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 44.1g	46.2g
炭水化物 88.3g	277.0g	炭水化物 91.3g	280.5g	炭水化物 86.8g	275.5g	炭水化物 82.6g	271.3g	炭水化物 90.4g	279.1g
ナトリウム 2070mg	2073mg	ナトリウム 1996mg	1999mg	ナトリウム 2180mg	2183mg	ナトリウム 2059mg	2062mg	ナトリウム 2238mg	2241mg
カリウム 1770mg	1986mg	カリウム 1750mg	1966mg	カリウム 1538mg	1754mg	カリウム 1477mg	1693mg	カリウム 1605mg	1821mg
リン 536mg	767mg	リン 571mg	802mg	リン 521mg	752mg	リン 569mg	800mg	リン 474mg	705mg
食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.7g	5.7g

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）

5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19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		
玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		がんもどきの含め煮	麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		担々風春雨	麦	
キャベツの漬物柚子風味	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ポテコンサラダ	卵乳麦		白菜の辛子柚子和え	麦		オクラとめかぶの三杯酢	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	403kcal	エネルギー	131kcal	408kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	エネルギー	117kcal	383kcal	エネルギー	110kcal	393kcal
蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	5.4g	11.8g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	6.3g	13.2g
脂質	6.2g	7.1g	脂質	3.6g	5.3g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	3.1g	4.9g
炭水化物	10.7g	66.8g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	11.0g	68.2g	炭水化物	12.5g	68.8g	炭水化物	15.2g	72.5g
ナトリウム	596mg	1057mg	ナトリウム	518mg	960mg	ナトリウム	437mg	879mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	626mg	1067mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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		
お魚ザンギ	卵麦		鶏の天ぷら	卵麦		赤魚のごま焼	麦		治部風煮物	麦		メバルのバジルオリーブ焼		
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		インゲンソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		和風スパゲティ	乳麦		★味噌汁	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	272kcal	553kcal	エネルギー	195kcal	468kcal	エネルギー	205kcal	481kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	223kcal	491kcal
蛋白質	11.3g	17.8g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	15.6g	21.4g
脂質	15.1g	16.8g	脂質	5.3g	6.3g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.8g	12.7g
炭水化物	22.2g	79.5g	炭水化物	24.6g	81.9g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.4g	78.6g	炭水化物	12.9g	69.6g
ナトリウム	952mg	1393mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	830mg	1271mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	678mg	1122mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★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		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根としらすの煮物	麦		オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
若芽とパインの酢の物	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		金時豆煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	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	197kcal	470kcal	エネルギー	302kcal	569kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	280kcal	547kcal
蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.5g
脂質	8.0g	9.0g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	18.5g	19.4g
炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	32.4g	89.6g	炭水化物	12.8g	70.1g	炭水化物	17.5g	74.0g
ナトリウム	802mg	1245mg	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	810mg	1254mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	607kcal	1426kcal	エネルギー	628kcal	1445kcal	エネルギー	635kcal	1453kcal	エネルギー	635kcal	1438kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal
蛋白質	30.9g	49.2g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	30.7g	49.1g	蛋白質	31.6g	48.8g	蛋白質	32.4g	51.1g
脂質	29.3g	32.9g	脂質	28.9g	32.5g	脂質	29.3g	32.9g	脂質	34.7g	37.4g	脂質	33.4g	37.0g
炭水化物	53.5g	224.1g	炭水化物	63.5g	234.0g	炭水化物	60.6g	231.4g	炭水化物	47.7g	217.5g	炭水化物	45.6g	216.1g
ナトリウム	2350mg	3695mg	ナトリウム	2217mg	3543mg	ナトリウム	2076mg	3420mg	ナトリウム	2371mg	3698mg	ナトリウム	2114mg	3443mg
食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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)

5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19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		
玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		がんもどきの含め煮	麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		担々風春雨	麦落	
キャベツの漬物柚子風味	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ポテコンサラダ	卵乳麦		白菜の辛子柚子和え	麦		オクラとめかぶの三杯酢	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	131kcal	290kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	110kcal	269kcal
蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	6.2g	6.9g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	15.2g	48.2g
ナトリウム	596mg	1036mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	437mg	877mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	626mg	1066mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
お魚ザンギ	卵麦		鶏の天ぷら	卵麦		赤魚のごま焼	麦		治部風煮物	麦		メバルのバジルオリーブ焼		
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		インゲンソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		和風スパゲティ	乳麦		★味噌汁	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	272kcal	431kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	223kcal	382kcal
蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.6g	19.3g
脂質	15.1g	15.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.8g	12.5g
炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	12.9g	45.9g
ナトリウム	952mg	1392mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	678mg	1118mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根としらすの煮物	麦		オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
若芽とパインの酢の物	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		金時豆煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	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	197kcal	356kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.5g	14.2g
脂質	8.0g	8.7g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.4g	65.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	17.5g	50.5g
ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	810mg	1250mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	607kcal	1084kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal
蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	32.4g	43.5g
脂質	29.3g	31.4g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	33.4g	35.5g
炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	63.5g	162.5g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	47.7g	146.7g	炭水化物	45.6g	144.6g
ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	2076mg	3396mg	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	2114mg	3434mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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)

5月15日(月)			5月16日(火)			5月17日(水)			5月18日(木)			5月19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		
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		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	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		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal
蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g
ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg
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	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	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		大根の干切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	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	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g
ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg
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	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦	
鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	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		サラダスパゲティ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g
ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg
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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal
蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g
脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g
炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.8g	166.0g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg
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	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	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。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