

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28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 卵乳麦 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・おつゆ麩)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 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)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦				
	エネルギー	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	168kcal	434kcal	エネルギー	163kcal	427kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.1g	たんぱく質	9.3g	14.9g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.2g	9.1g
	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	11.6g	67.7g
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	593mg	820mg	
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	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん150g メバルみりん焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦落	★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(巻麩・揚げ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれない味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックソテー 五色煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦				
	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	176kcal	432kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	243kcal	507kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	23.4g	79.2g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	11.8g	66.2g
ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	533mg	780mg	ナトリウム	904mg	1130mg	ナトリウム	846mg	1073mg	ナトリウム	677mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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 サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 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)	麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 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(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 乳麦 麦	麦落 乳麦 麦				
エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	489kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	240kcal	508kcal	
たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	17.2g	23.5g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	17.1g	23.1g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	14.4g	70.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	806mg	1035mg	ナトリウム	805mg	1031mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	726mg	874mg	ナトリウム	826mg	1055mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	628kcal	1404kcal	エネルギー	606kcal	1391kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	639kcal	1423kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	43.4g	60.1g	たんぱく質	43.9g	60.6g
	脂質	29.9g	33.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	31.9g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g
	炭水化物	46.2g	210.2g	炭水化物	41.6g	207.2g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	45.1g	210.5g	炭水化物	39.9g	205.5g
	ナトリウム	2177mg	2781mg	ナトリウム	1898mg	2518mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2205mg	2806mg	ナトリウム	2096mg	2720mg
食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	840kcal	1624kcal	エネルギー	830kcal	1616kcal
	たんぱく質	49.9g	65.9g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	50.8g	67.5g
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	38.9g	42.2g	脂質	39.0g	42.3g
	炭水化物	75.1g	239.1g	炭水化物	73.5g	239.1g	炭水化物	75.5g	241.1g	炭水化物	74.0g	239.4g	炭水化物	68.8g	234.4g
	ナトリウム	2254mg	2858mg	ナトリウム	1972mg	2592mg	ナトリウム	2265mg	2866mg	ナトリウム	2282mg	2883mg	ナトリウム	2170mg	2794mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	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24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28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 卵乳麦 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 卵乳麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 チキンアラビアータ 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.3g	12.6g
脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.2g	8.7g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	11.6g	53.5g
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	633mg	634mg	ナトリウム	593mg	594mg
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 乳麦 麦		★ごはん120g メバルみりん焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦落		★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	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮	麦 乳麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
脂質	12.9g	13.4g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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 サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦か 乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 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 卵乳麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 乳麦 麦落		★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え	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	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g
脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	826mg	827mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	628kcal	1207kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	43.9g	53.8g
脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.0g	33.5g
炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	39.9g	165.6g
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2096mg	2099mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	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
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	829kcal	1408kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	50.8g	60.7g
脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.0g	40.5g
炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	68.8g	194.5g
ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	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24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28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 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦落か 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦か 卵	★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 ナスの炒り煮 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太ポテトサラダ	卵乳麦落か 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ	乳麦 乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 245kcal	488kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 249kcal	492kcal	エネルギー 256kcal	499kcal	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 5.0g	9.1g	たんぱく質 5.3g	9.4g	たんぱく質 6.0g	10.1g
脂質 14.4g	15.0g	脂質 21.3g	21.9g	脂質 17.3g	17.9g	脂質 14.4g	15.0g	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 19.0g	71.8g	炭水化物 25.8g	78.6g	炭水化物 37.3g	90.1g
ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 514mg	515mg	ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 480mg	481mg
カリウム 616mg	677mg	カリウム 345mg	406mg	カリウム 473mg	534mg	カリウム 422mg	483mg	カリウム 411mg	472mg
リン 181mg	246mg	リン 72mg	137mg	リン 87mg	152mg	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 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g
★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ バジルスパ 菜の花のクリーム煮 れんこんサラダ	麦え 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエッグ	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 388kcal	631kcal	エネルギー 309kcal	552kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 346kcal	589kcal	エネルギー 296kcal	539kcal
たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 13.5g	17.6g
脂質 24.5g	25.1g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 23.2g	23.8g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 21.9g	22.5g
炭水化物 31.2g	84.0g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 22.6g	75.4g	炭水化物 28.8g	81.6g	炭水化物 11.3g	64.1g
ナトリウム 886mg	887mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 534mg	535mg
カリウム 263mg	324mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 376mg	437mg	カリウム 498mg	559mg
リン 150mg	215mg	リン 119mg	184mg	リン 132mg	197mg	リン 157mg	222mg	リン 180mg	245mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
◎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 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 377kcal	620kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 358kcal	601kcal
たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 12.4g	16.5g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 11.0g	15.1g
脂質 25.0g	25.6g	脂質 19.4g	20.0g	脂質 20.4g	21.0g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 23.1g	23.7g
炭水化物 25.1g	77.9g	炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 43.6g	96.4g	炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 25.3g	78.1g
ナトリウム 825mg	826mg	ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 906mg	907mg
カリウム 456mg	517mg	カリウム 548mg	609mg	カリウム 661mg	722mg	カリウム 575mg	636mg	カリウム 408mg	469mg
リン 165mg	230mg	リン 179mg	244mg	リン 164mg	229mg	リン 182mg	247mg	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 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.3g	2.3g
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
エネルギー 1010kcal	1739kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal
たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 26.7g	37.7g	たんぱく質 26.7g	39.0g	たんぱく質 30.5g	42.8g
脂質 63.9g	65.7g	脂質 57.2g	59.0g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 58.6g	60.4g	脂質 61.7g	63.5g
炭水化物 76.8g	235.2g	炭水化物 76.8g	235.2g	炭水化物 85.2g	243.6g	炭水化物 78.2g	236.6g	炭水化物 73.9g	232.3g
ナトリウム 2287mg	2290mg	ナトリウム 1984mg	1987mg	ナトリウム 1884mg	1887mg	ナトリウム 2069mg	2072mg	ナトリウム 1920mg	1923mg
カリウム 1335mg	1518mg	カリウム 1296mg	1479mg	カリウム 1666mg	1849mg	カリウム 1373mg	1556mg	カリウム 1317mg	1500mg
リン 496mg	691mg	リン 370mg	565mg	リン 383mg	578mg	リン 433mg	628mg	リン 414mg	609mg
食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	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 1073kcal	1802kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1045kcal	1774kcal
たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 28.3g	40.6g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 27.0g	39.3g	たんぱく質 30.9g	43.2g
脂質 64.0g	65.8g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 61.0g	62.8g	脂質 58.7g	60.5g	脂質 61.8g	63.6g
炭水化物 92.0g	250.4g	炭水化物 92.3g	250.7g	炭水化物 96.7g	255.1g	炭水化物 93.4g	251.8g	炭水化物 89.4g	247.8g
ナトリウム 2288mg	2291mg	ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 1887mg	1890mg	ナトリウム 2070mg	2073mg	ナトリウム 1923mg	1926mg
カリウム 1392mg	1575mg	カリウム 1356mg	1539mg	カリウム 1722mg	1905mg	カリウム 1430mg	1613mg	カリウム 1377mg	1560mg
リン 499mg	694mg	リン 377mg	572mg	リン 389mg	584mg	リン 436mg	631mg	リン 421mg	616mg
食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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)	

## お食事の作り方

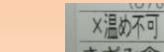


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28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 和風サラダ	麦乳卵	★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辛生姜和え	卵乳麦	★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 乳麦 卵麦	★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 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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦乳麦落	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 揚ナスの煮物 法蓮草のごま和え	麦乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ	卵麦 麦乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ味噌和え	麦乳麦 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	236kcal	526kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	430mg	431mg
	カリウム	620mg	692mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	479mg	551mg
	リン	239mg	316mg	リン	220mg	297mg	リン	148mg	225mg	リン	206mg	283mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き アスパラ 野菜かき揚げ バンバンジーサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	麦乳麦 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	麦乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦 麦	★ごはん180g アジのカレー焼 チンゲン菜ソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	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	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	22.2g	22.9g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g
	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	443mg	515mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	443mg	505mg	カリウム	644mg	716mg
	リン	212mg	289mg	リン	219mg	296mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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		
	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	49.5g	51.6g
	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	48.5g	237.2g
	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1815mg	1818mg
	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1320mg	1536mg	カリウム	1644mg	1860mg
	リン	550mg	781mg	リン	540mg	771mg	リン	460mg	691mg	リン	563mg	794mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	907kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.9g	56.6g
脂質		46.5g	48.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	49.7g	51.8g
炭水化物		83.0g	271.7g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	71.5g	260.2g
ナトリウム		1638mg	1641mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1821mg	1824mg
カリウム		1622mg	1838mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1757mg	1973mg
リン		556mg	787mg	リン	554mg	785mg	リン	474mg	705mg	リン	575mg	806mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g

## 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24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 200kcal 7.7g 11.6g 15.1g 701mg 1.8g	フルセット 477kcal 14.1g 13.3g 71.6g 1143mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 102kcal 6.1g 4.3g 10.5g 556mg 1.4g	フルセット 368kcal 11.8g 5.2g 66.8g 999mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 137kcal 4.9g 7.0g 14.8g 644mg 1.6g	フルセット 417kcal 11.0g 7.9g 74.3g 1087mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 146kcal 8.5g 6.9g 12.6g 681mg 1.7g	フルセット 423kcal 14.7g 7.9g 70.7g 1122mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 125kcal 6.1g 4.8g 14.7g 519mg 1.3g	フルセット 403kcal 12.6g 6.5g 71.5g 961mg 2.4g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 里芋と白菜の味噌煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 280kcal 10.0g 14.8g 26.0g 843mg 2.1g	フルセット 550kcal 15.8g 15.7g 83.2g 1284mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 258kcal 8.0g 12.2g 26.8g 939mg 2.4g	フルセット 536kcal 14.6g 13.9g 83.4g 1383mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 246kcal 10.5g 14.0g 19.7g 783mg 2.0g	フルセット 519kcal 16.7g 15.0g 76.9g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 251kcal 9.1g 13.1g 23.1g 800mg 2.0g	フルセット 528kcal 15.4g 14.8g 79.6g 1242mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 187kcal 10.8g 7.2g 21.1g 973mg 2.5g	フルセット 460kcal 17.0g 8.2g 78.4g 1415mg 3.6g
★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ 筑前煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ 揚げナスの肉味噌からめ コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦落 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 17.5g 8.6g 16.4g 738mg 1.9g	フルセット 487kcal 23.8g 9.6g 74.0g 1180mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 298kcal 13.8g 16.6g 23.0g 778mg 2.0g	フルセット 569kcal 19.6g 17.5g 80.3g 1220mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 233kcal 13.2g 10.8g 22.0g 833mg 2.1g	フルセット 507kcal 19.0g 11.7g 80.0g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 11.7g 16.9g 15.1g 962mg 2.4g	フルセット 529kcal 17.5g 17.8g 71.5g 1404mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 328kcal 11.7g 21.5g 22.0g 857mg 2.2g	フルセット 596kcal 17.6g 22.4g 78.5g 1303mg 3.3g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 693kcal 35.2g 35.0g 57.5g 2282mg 5.8g	フルセット 1514kcal 53.7g 38.6g 228.8g 3607mg 9.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 658kcal 27.9g 33.1g 60.3g 2273mg 5.8g	フルセット 1473kcal 46.0g 36.6g 230.5g 3602mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 616kcal 28.6g 31.8g 56.5g 2260mg 5.7g	フルセット 1443kcal 46.7g 34.6g 231.2g 3587mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 660kcal 29.3g 36.9g 50.8g 2443mg 6.1g	フルセット 1480kcal 47.6g 40.5g 221.8g 3768mg 9.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 640kcal 28.6g 33.5g 57.8g 2349mg 6.0g	フルセット 1459kcal 47.2g 37.1g 228.4g 3679mg 9.3g

★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 週間献立表 (刻み食)

4月24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	白菜と麩の玉子とじ	卵	麦	白身魚のしんじょう	卵	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵	麦	白菜の煮びたし	麦	
キャベツとベーコンのごま酢和え	卵	乳	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		菜の花としめじの和え物	麦		野菜のおひたし	麦		ポテトチキン	卵	
★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	200kcal	359kcal	エネルギー	102kcal	261kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	125kcal	284kcal
蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	11.6g	12.3g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	14.7g	47.7g
ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	519mg	959mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのトマト煮込み	卵	乳	鶏のちゃんちゃん焼き	麦		春野菜の豚肉炒め	麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		キーマカレーのルー	乳	
インゲンソテー	乳	麦	春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳	麦	里芋と白菜の味噌煮	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
五色煮豆	卵	麦	ポテトマサラダ	卵	乳	フレンチマカロニ	卵	乳	春雨のサラダ	卵	乳	菜の花とツナの辛子和え	麦	
玉子スパサラダ	卵	乳	★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	280kcal	439kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	10.8g	14.5g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	21.1g	54.1g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	973mg	1413mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚の生姜煮	麦		キャベツメンチ	卵	乳	肉団子の柚子風味野菜あん	卵	乳	さば塩焼			ポークチャップ	乳	
人参グラッセ	乳	麦	きのこソテー	乳	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦	
筑前煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵	乳	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	コールスローサラダ	卵	
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	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	213kcal	372kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	328kcal	487kcal
蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	11.7g	15.4g
脂質	8.6g	9.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	21.5g	22.2g
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	22.0g	55.0g
ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	857mg	1297mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	693kcal	1170kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	28.6g	39.7g
脂質	35.0g	37.1g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	33.5g	35.6g
炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	57.8g	156.8g
ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2443mg	3763mg	ナトリウム	2349mg	3669mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28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		
五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物ムース	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦	
サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	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	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal
蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g
炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg
食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g

★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