

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

4月8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦落 麦 麦 卵麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	170kcal	424kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	424kcal	エネルギー	154kcal
	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	10.0g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	6.8g
	炭水化物	17.7g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	13.8g
	ナトリウム	663mg	811mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	695mg	922mg	ナトリウム	767mg	995mg	ナトリウム	555mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦落 麦 麦 麦		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 卵麦えか 麦 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	207kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.0g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.6g
	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.9g
	ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	867mg	1093mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	728mg
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(小松菜・切干)	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵乳麦か 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	257kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.0g
	脂質	14.6g	15.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	15.2g
	炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	11.3g
	ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	692mg
	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	616kcal	1388kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	618kcal
	たんぱく質	43.2g	59.0g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	41.0g
	脂質	31.2g	33.7g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	30.2g	33.6g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	32.6g
	炭水化物	39.5g	204.5g	炭水化物	48.4g	213.1g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.2g	209.2g	炭水化物	43.0g
	ナトリウム	2057mg	2679mg	ナトリウム	2211mg	2813mg	ナトリウム	2144mg	2846mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	ナトリウム	1975mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1595kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	825kcal
	たんぱく質	49.3g	65.1g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.1g
	脂質	38.3g	40.8g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	37.2g	40.6g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	39.7g
	炭水化物	71.4g	236.4g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	76.1g	241.3g	炭水化物	72.1g	238.1g	炭水化物	74.9g
	ナトリウム	2131mg	2753mg	ナトリウム	2287mg	2889mg	ナトリウム	2221mg	2923mg	ナトリウム	2313mg	2915mg	ナトリウム	2049mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g

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

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

お食事の作り方

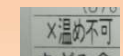


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	4月8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物		卵麦 麦 麦	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		乳麦落 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	170kcal	363kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.8g	7.3g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	555mg	556mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		麦落 麦 麦	★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え		麦 卵麦えか 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	225kcal	418kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.9g	59.8g
	ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	728mg	729mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		乳麦 麦 卵麦えか 卵麦	★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		麦か 卵乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華うま煮		麦 麦 卵乳麦か	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ		麦 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	221kcal	414kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	14.6g	15.1g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g
	炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.3g	53.2g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	692mg	693mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal
	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	43.0g	168.7g
	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	74.9g	200.6g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

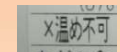


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12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 白菜とがんもの煮物 さつま芋の甘露煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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	221kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	9.9g	10.5g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	621mg	682mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	107mg	172mg	リン	133mg	198mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 人参のレモン煮 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 平さやいんげん 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ	卵麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g シーフードカレーのルー クリームコロッケ マセドニアンサラダ	乳麦え 乳麦か 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	411kcal	654kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	531mg	592mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	369mg	430mg
	リン	174mg	239mg	リン	104mg	169mg	リン	145mg	210mg	リン	115mg	180mg	リン	156mg	221mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ バインキャロットラペ	乳麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポーク キャベツの和風カレー煮 ごぼうのごま酢和え	乳 卵乳麦 麦	★ごはん150g マーボなす 竹輪の五色きんぴら れんこんとひじきのサラダ	麦落 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ オニオンソテー 切干大根のコンソメ炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根のピリ辛煮 マリネサラダ	卵麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	39.9g	92.7g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	14.9g	67.7g	炭水化物	17.6g	70.4g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	546mg	607mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg	リン	149mg	214mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	960kcal	1689kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	71.2g	229.6g	炭水化物	76.6g	235.0g
	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1716mg	1719mg
	カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1392mg	1575mg
	リン	430mg	625mg	リン	396mg	591mg	リン	402mg	597mg	リン	428mg	623mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1037kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		52.4g	54.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	62.2g	64.0g
炭水化物		110.5g	268.9g	炭水化物	111.8g	270.2g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	88.1g	246.5g
ナトリウム		1845mg	1848mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2100mg	2103mg	ナトリウム	1719mg	1722mg
カリウム		1758mg	1941mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1448mg	1631mg
リン	437mg	632mg	リン	402mg	597mg	リン	405mg	600mg	リン	435mg	630mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※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、商品は消費期限内に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

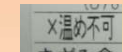


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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)

4月8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら ベーコンのごま酢和え	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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	251kcal	541kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	13.3g	14.0g
	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	23.7g	86.6g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	553mg	625mg
	リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	132mg	209mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g ポークチャップ きのこじゃが芋のアーヒョ 鶏肉とオクラの中華風	乳 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 蒸し鶏の炒め物 ピーマンと人参のツナ和え	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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	224kcal	514kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.1g	74.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	523mg	595mg
	リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg	リン	141mg	218mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦え 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	231kcal	521kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	367mg	439mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	152mg	229mg	リン	201mg	278mg	リン	85mg	162mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	50.2g	238.9g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	1915mg	1918mg
	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1598mg	1814mg
	リン	494mg	725mg	リン	533mg	764mg	リン	407mg	638mg	リン	506mg	737mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	882kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質		43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.0g	46.1g
炭水化物		85.9g	274.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	80.7g	269.4g
ナトリウム		2214mg	2217mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
カリウム		1585mg	1801mg	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1712mg	1928mg
リン		508mg	739mg	リン	539mg	770mg	リン	419mg	650mg	リン	520mg	751mg	リン	525mg	756mg
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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、商品は消費期限内に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

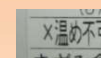


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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（やわらか普通食）

4月8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 鶏肉とオクラの中華風 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんと人参の甘露煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		
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	117kcal	382kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	エネルギー	136kcal	404kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	134kcal	417kcal
蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	6.5g	12.1g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	4.5g	11.4g
脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	4.9g	5.8g	脂 質	8.8g	9.7g	脂 質	6.4g	8.2g
炭水化物	14.0g	70.3g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	15.1g	72.4g
ナトリウム	633mg	1094mg	ナトリウム	578mg	1021mg	ナトリウム	459mg	903mg	ナトリウム	752mg	1214mg	ナトリウム	582mg	1023mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの炒め物 ふきと大根のスープ煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		
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	214kcal	488kcal		236kcal	507kcal	エネルギー	317kcal	582kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	511kcal
蛋白質	9.2g	15.4g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	8.8g	14.6g
脂 質	13.1g	14.1g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	19.3g	20.2g	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	11.1g	12.0g
炭水化物	14.9g	72.5g	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	21.3g	77.4g	炭水化物	19.8g	77.9g	炭水化物	23.9g	80.3g
ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	871mg	1332mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	744mg	1186mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハツシユドボーク ツナあっさり煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ バンバンジーサラダ ★味噌汁		
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	270kcal	536kcal	エネルギー	268kcal	540kcal	エネルギー	222kcal	503kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	220kcal	488kcal
蛋白質	14.9g	20.6g	蛋白質	9.1g	15.4g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	16.7g	22.5g
脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	11.3g	13.0g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	11.2g	12.1g
炭水化物	19.8g	76.0g	炭水化物	25.3g	82.5g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	24.6g	80.9g	炭水化物	11.5g	68.1g
ナトリウム	893mg	1335mg	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	963mg	1404mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	552mg	997mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g
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	601kcal	1406kcal	エネルギー	674kcal	1483kcal	エネルギー	675kcal	1489kcal	エネルギー	658kcal	1467kcal	エネルギー	599kcal	1416kcal
蛋白質	30.7g	48.4g	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	31.7g	49.7g	蛋白質	30.0g	47.7g	蛋白質	30.0g	48.5g
脂 質	30.6g	33.4g	脂 質	37.1g	39.9g	脂 質	35.5g	39.0g	脂 質	31.5g	34.3g	脂 質	28.7g	32.3g
炭水化物	48.7g	218.8g	炭水化物	57.9g	228.8g	炭水化物	56.0g	226.1g	炭水化物	63.2g	234.0g	炭水化物	50.5g	220.8g
ナトリウム	2371mg	3716mg	ナトリウム	2261mg	3587mg	ナトリウム	2293mg	3639mg	ナトリウム	2445mg	3791mg	ナトリウム	1878mg	3206mg
食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	4.8g	8.1g

★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。
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



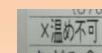
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12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 肉団子と白菜の煮物 鶏肉とオクラの中華風 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんと人参の甘露煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	134kcal	293kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	4.5g	8.2g
脂質	4.1g	4.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.1g	48.1g
ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	578mg	1018mg	ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	582mg	1022mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 ふきと大根のスープ煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦落 卵麦 麦	★全粥240g ハニーマスタードチキン オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦落 卵乳麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	245kcal	404kcal
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	8.8g	12.5g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.1g	11.8g
炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	23.9g	56.9g
ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	744mg	1184mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハツシユドボーク ツナあつさり煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ バンバンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	16.7g	20.4g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.2g	11.9g
炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	11.5g	44.5g
ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	552mg	992mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハツシユドボーク ツナあつさり煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ バンバンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal
蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	30.0g	41.1g
脂質	30.6g	32.7g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	28.7g	30.8g
炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.5g	149.5g
ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	1878mg	3198mg
食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.1g

★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。
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



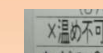
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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8日(月)			4月9日(火)			4月10日(水)			4月11日(木)			4月12日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	104kcal	247kcal	エネルギー	107kcal	250kcal	エネルギー	154kcal	297kcal	エネルギー	118kcal	261kcal	エネルギー	136kcal	279kcal
	蛋白質	3.5g	5.9g	蛋白質	2.2g	4.6g	蛋白質	5.2g	7.6g	蛋白質	3.9g	6.3g	蛋白質	4.0g	6.4g
	脂 質	2.9g	3.3g	脂 質	4.1g	4.5g	脂 質	7.4g	7.8g	脂 質	3.5g	3.9g	脂 質	5.1g	5.5g
昼食	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	235kcal	378kcal	エネルギー	200kcal	343kcal	エネルギー	179kcal	322kcal	エネルギー	243kcal	386kcal	エネルギー	199kcal	342kcal
	蛋白質	8.0g	10.4g	蛋白質	5.8g	8.2g	蛋白質	4.7g	7.1g	蛋白質	7.0g	9.4g	蛋白質	10.2g	12.6g
	脂 質	11.7g	12.1g	脂 質	9.2g	9.6g	脂 質	6.7g	7.1g	脂 質	12.9g	13.3g	脂 質	7.4g	7.8g
夕食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	339kcal	エネルギー	179kcal	322kcal	エネルギー	192kcal	335kcal	エネルギー	228kcal	371kcal	エネルギー	316kcal	459kcal
	蛋白質	9.7g	12.1g	蛋白質	8.0g	10.4g	蛋白質	7.5g	9.9g	蛋白質	10.6g	13.0g	蛋白質	6.0g	8.4g
	脂 質	8.0g	8.4g	脂 質	6.1g	6.5g	脂 質	7.3g	7.7g	脂 質	7.4g	7.8g	脂 質	20.9g	21.3g
合計	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 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	535kcal	964kcal	エネルギー	486kcal	915kcal	エネルギー	525kcal	954kcal	エネルギー	589kcal	1018kcal	エネルギー	651kcal	1080kcal
	蛋白質	21.2g	28.4g	蛋白質	16.0g	23.2g	蛋白質	17.4g	24.6g	蛋白質	21.5g	28.7g	蛋白質	20.2g	27.4g
	脂 質	22.6g	23.8g	脂 質	19.4g	20.6g	脂 質	21.4g	22.6g	脂 質	23.8g	25.0g	脂 質	33.4g	34.6g

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

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ
 (あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



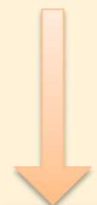
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
 600W 20～25秒
 200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
 ※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