

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月13日(月)				5月14日(火)				5月15日(水)				5月16日(木)				5月17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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		乳麦 落麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 野菜缶かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵 麦 麦		★ごはん150g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		卵 乳麦か 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵麦 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	188kcal	444kcal	エネルギー	103kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	192kcal	454kcal					
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.7g	11.5g	たんぱく質	6.6g	11.7g	たんぱく質	9.3g	15.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g					
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	4.6g	6.2g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	10.6g	11.6g					
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	15.6g	70.8g					
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	666mg	893mg	ナトリウム	551mg	798mg	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	493mg	723mg					
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g					
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦落 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	224kcal	480kcal	エネルギー	298kcal	552kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	284kcal	540kcal	エネルギー	205kcal	467kcal					
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	13.5g	19.2g					
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	8.8g	9.7g					
	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	10.8g	66.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	17.4g	73.1g					
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	519mg	667mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	722mg	869mg	ナトリウム	927mg	1153mg					
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.9g					
間食				間食				間食				間食				間食				
◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎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 ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 乳麦 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	217kcal	479kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal					
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	17.3g	22.5g					
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.7g	10.4g					
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.6g	72.5g					
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	894mg	1120mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	799mg	946mg					
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g					
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	629kcal	1403kcal	エネルギー	649kcal	1425kcal	エネルギー	615kcal	1393kcal	エネルギー	651kcal	1437kcal	エネルギー	624kcal	1404kcal					
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	40.4g	56.9g					
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.3g	34.5g	脂質	29.1g	31.7g					
	炭水化物	43.1g	208.1g	炭水化物	48.4g	212.2g	炭水化物	39.9g	204.3g	炭水化物	54.2g	219.9g	炭水化物	50.6g	216.4g					
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	1678mg	2300mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2219mg	2822mg					
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	4.3g	5.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g					
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	850kcal	1626kcal	エネルギー	812kcal	1590kcal	エネルギー	850kcal	1636kcal	エネルギー	831kcal	1611kcal					
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.0g					
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.3g	41.5g	脂質	36.2g	38.8g					
	炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.3g	241.1g	炭水化物	67.7g	232.1g	炭水化物	82.4g	248.1g	炭水化物	82.5g	248.3g					
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	1754mg	2376mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	2293mg	2896mg					
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g					

※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

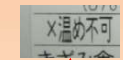


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17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120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花ときのこの和え物	卵 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ	卵 乳麦か 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	103kcal	296kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.7g	9.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	493mg	494mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	927mg	928mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	799mg	800mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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			
	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	50.6g	176.3g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	36.2g	37.7g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	82.5g	208.2g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

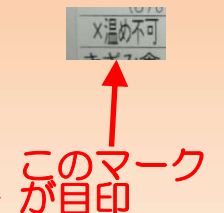


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17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 厚焼玉子 ナスの油炒め 青のりポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦落か 卵麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ	卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め たたきごぼう	卵麦 麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 四色なます	卵麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	147kcal	390kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	8.3g	8.9g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	12.1g	64.9g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	163mg	224mg	カリウム	567mg	628mg
	リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのベベロンチーノ 大根と人参のきんぴら ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー れんこんの土佐煮 ポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー 豚肉のマヨマスタード炒め さつま芋サラダ	麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	413kcal	656kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	17.5g	21.6g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	25.8g	26.4g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	621mg	682mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	665mg	726mg
	リン	168mg	233mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	145mg	210mg	リン	218mg	283mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シヤトー 麩とえのきのさっと煮 パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ	卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	70.6g	229.0g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1541mg	1724mg
	リン	429mg	624mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1046kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		95.1g	253.2g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.1g	244.5g
ナトリウム		2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
カリウム		1483mg	1666mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1601mg	1784mg
リン		436mg	631mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg	リン	427mg	622mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

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

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ	麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 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	249kcal	539kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	169kcal	459kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	293mg	365mg
	リン	104mg	181mg	リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	リン	79mg	156mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.8g	75.7g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	352mg	424mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg	リン	191mg	268mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食 ◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのベコンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	325mg	397mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	206mg	283mg	リン	107mg	184mg	リン	177mg	254mg	リン	146mg	223mg	リン	207mg	284mg
	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	876kcal	1746kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	54.3g	243.0g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1294mg	1510mg	カリウム	1456mg	1672mg
	リン	500mg	731mg	リン	390mg	621mg	リン	495mg	726mg	リン	511mg	742mg	リン	378mg	609mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	963kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	49.1g	51.2g
炭水化物		90.8g	279.9g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	85.2g	273.9g
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1958mg	1961mg
カリウム		1698mg	1914mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1576mg	1792mg
リン		512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	509mg	740mg	リン	523mg	754mg	リン	392mg	623mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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

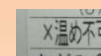


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17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 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ マカロニトマト炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 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 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	119kcal	384kcal	エネルギー	140kcal	418kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	150kcal	424kcal	エネルギー	150kcal	424kcal		
蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	6.0g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	3.1g	8.9g	蛋白質	7.3g	13.7g	蛋白質	7.3g	13.7g		
脂 質	4.7g	5.6g	脂 質	3.7g	5.4g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	7.5g	8.5g	脂 質	7.5g	8.5g		
炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	21.0g	77.6g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	12.6g	68.9g	炭水化物	13.8g	71.2g	炭水化物	13.8g	71.2g		
ナトリウム	645mg	1106mg	ナトリウム	468mg	912mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	571mg	1014mg	ナトリウム	620mg	1064mg	ナトリウム	620mg	1064mg		
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g		
★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 煮生酢 ★味噌汁			卵麦 麦 乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	243kcal	524kcal		195kcal	468kcal	エネルギー	284kcal	560kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	184kcal	452kcal	エネルギー	184kcal	452kcal		
蛋白質	16.2g	22.7g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	18.5g	24.3g	蛋白質	18.5g	24.3g		
脂 質	10.7g	12.4g	脂 質	5.4g	6.4g	脂 質	16.8g	18.5g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	6.5g	7.4g		
炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	24.3g	81.6g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.5g	78.7g	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	12.2g	68.9g		
ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	756mg	1200mg	ナトリウム	756mg	1200mg		
食塩相当量	2.2g	3.3g	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	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g		
★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ なすのトロトロ生姜煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁				★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			麦 麦落 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	216kcal	488kcal	エネルギー	232kcal	503kcal	エネルギー	294kcal	570kcal	エネルギー	294kcal	570kcal		
蛋白質	9.2g	15.3g	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	9.3g	15.7g		
脂 質	15.7g	16.7g	脂 質	18.8g	19.7g	脂 質	5.0g	6.0g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	19.3g	21.0g	脂 質	19.3g	21.0g		
炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	33.0g	90.2g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	20.6g	76.8g	炭水化物	20.6g	76.8g		
ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	792mg	1253mg	ナトリウム	694mg	1136mg	ナトリウム	739mg	1180mg	ナトリウム	739mg	1180mg		
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	595kcal	1414kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal	エネルギー	690kcal	1508kcal	エネルギー	647kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal		
蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.2g	51.6g	蛋白質	28.8g	46.0g	蛋白質	35.1g	53.7g	蛋白質	35.1g	53.7g		
脂 質	31.1g	34.7g	脂 質	27.9g	31.5g	脂 質	32.6g	36.2g	脂 質	37.4g	40.1g	脂 質	33.3g	36.9g	脂 質	33.3g	36.9g		
炭水化物	46.6g	217.2g	炭水化物	64.0g	234.6g	炭水化物	63.8g	234.6g	炭水化物	46.8g	216.6g	炭水化物	46.6g	216.9g	炭水化物	46.6g	216.9g		
ナトリウム	2344mg	3689mg	ナトリウム	2249mg	3577mg	ナトリウム	2235mg	3579mg	ナトリウム	2050mg	3377mg	ナトリウム	2115mg	3444mg	ナトリウム	2115mg	3444mg		
食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g		

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13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17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
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ マカロニトマト炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
卵乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 119kcal 5.4g 4.7g 13.8g 645mg 1.6g			おかずセット 140kcal 6.0g 3.7g 21.0g 468mg 1.2g			おかずセット 190kcal 7.8g 10.8g 13.6g 615mg 1.6g			おかずセット 122kcal 3.1g 6.9g 12.6g 571mg 1.5g			おかずセット 150kcal 7.3g 7.5g 13.8g 620mg 1.6g		
フルセット 278kcal 9.1g 5.4g 46.8g 1085mg 2.8g			フルセット 299kcal 9.7g 4.4g 54.0g 908mg 2.3g			フルセット 349kcal 11.5g 11.5g 46.6g 1055mg 2.7g			フルセット 281kcal 6.8g 7.6g 45.6g 1011mg 2.6g			フルセット 309kcal 11.0g 8.2g 46.8g 1060mg 2.7g		
★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦落 麦			麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 243kcal 16.2g 10.7g 18.2g 856mg 2.2g			おかずセット 195kcal 13.6g 5.4g 24.3g 820mg 2.1g			おかずセット 284kcal 14.9g 16.8g 17.2g 828mg 2.1g			おかずセット 293kcal 13.6g 16.4g 22.5g 785mg 2.0g			おかずセット 184kcal 18.5g 6.5g 12.2g 756mg 1.9g		
フルセット 402kcal 19.9g 11.4g 51.2g 1296mg 3.3g			フルセット 354kcal 17.3g 6.1g 57.3g 1260mg 3.2g			フルセット 443kcal 18.6g 17.5g 50.2g 1268mg 3.2g			フルセット 452kcal 17.3g 17.1g 55.5g 1225mg 3.1g			フルセット 343kcal 22.2g 7.2g 45.2g 1196mg 3.0g		
★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ なすのトロ口生姜煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦落 卵麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 233kcal 9.2g 15.7g 14.6g 843mg 2.1g			おかずセット 293kcal 11.2g 18.8g 18.7g 961mg 2.4g			おかずセット 216kcal 10.5g 5.0g 33.0g 792mg 2.0g			おかずセット 232kcal 12.1g 14.1g 11.7g 694mg 1.8g			おかずセット 294kcal 9.3g 19.3g 20.6g 739mg 1.9g		
フルセット 392kcal 12.9g 16.4g 47.6g 1283mg 3.3g			フルセット 452kcal 14.9g 19.5g 51.7g 1401mg 3.6g			フルセット 375kcal 14.2g 5.7g 66.0g 1232mg 3.1g			フルセット 391kcal 15.8g 14.8g 44.7g 1134mg 2.9g			フルセット 453kcal 13.0g 20.0g 53.6g 1179mg 3.0g		
★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦落 麦			麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 595kcal 30.8g 31.1g 46.6g 2344mg 5.9g			おかずセット 628kcal 30.8g 27.9g 64.0g 2249mg 5.7g			おかずセット 690kcal 33.2g 32.6g 63.8g 2235mg 5.7g			おかずセット 647kcal 28.8g 37.4g 46.8g 2050mg 5.3g			おかずセット 628kcal 35.1g 33.3g 46.6g 2115mg 5.4g		
フルセット 1072kcal 41.9g 33.2g 145.6g 3664mg 9.4g			フルセット 1105kcal 41.9g 30.0g 163.0g 3569mg 9.1g			フルセット 1167kcal 44.3g 34.7g 162.8g 3555mg 9.0g			フルセット 1124kcal 39.9g 39.5g 145.8g 3370mg 8.6g			フルセット 1105kcal 46.2g 35.4g 145.6g 3435mg 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



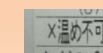
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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）

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17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 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)			麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 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	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	
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	蛋白質	4.0g	7.8g	
脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.2g	3.9g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	
炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	
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	ナトリウム	609mg	1132mg	
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	食塩相当量	1.5g	2.9g	
★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 マリーネサラダ ★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	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 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	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	
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	蛋白質	8.0g	11.8g	
脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	
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	ナトリウム	863mg	1386mg	
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	食塩相当量	2.2g	3.5g	
★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	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 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	161kcal	335kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	
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	蛋白質	6.8g	10.6g	
脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	20.6g	21.3g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	9.7g	10.4g	
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	
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	ナトリウム	721mg	1244mg	
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	食塩相当量	1.8g	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	432kcal	954kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	
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	蛋白質	18.8g	30.2g	
脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	22.9g	25.0g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	25.8g	27.9g	脂 質	25.0g	27.1g	
炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	171.2g	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	
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	ナトリウム	2193mg	3762mg	
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	食塩相当量	5.5g	9.6g	