

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| 4月22日(月)                       |                                                                                 |                    | 4月23日(火)                                                                 |                           |                                                                              | 4月24日(水)             |                                                                                |                   | 4月25日(木)                                                                |                      |         | 4月26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<br>えび団子とかぶの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>さつま揚げの味噌炒め<br>★味噌汁(豆腐・白菜)                 | 卵麦え<br>麦<br>卵麦落    | ★ごはん150g<br>豚肉と卵白のトマト炒め<br>人参の炒り煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)      | 卵乳麦<br>麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>鶏肉のすき焼煮<br>コンニャクの辛味炒め<br>根菜の柚子マリネ<br>★すまし汁(若芽・豆腐)                | 麦<br>乳麦落<br>麦        | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>大根のマヨネーズ和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)                   | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦    | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>スープキャベツ<br>さつま芋とツナの青じそサラダ<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩)    | 卵麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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                                                                           | 198kcal            | 459kcal                                                                  | エネルギー                     | 143kcal                                                                      | 409kcal              | エネルギー                                                                          | 139kcal           | 393kcal                                                                 | エネルギー                | 214kcal | 481kcal                  | エネルギー | 150kcal | 406kcal  |
|                                | たんぱく質                                                                           | 13.3g              | 18.7g                                                                    | たんぱく質                     | 9.0g                                                                         | 14.9g                | たんぱく質                                                                          | 7.1g              | 12.2g                                                                   | たんぱく質                | 10.8g   | 16.6g                    | たんぱく質 | 5.4g    | 10.6g    |
|                                | 脂質                                                                              | 6.3g               | 7.3g                                                                     | 脂質                        | 5.3g                                                                         | 6.9g                 | 脂質                                                                             | 5.1g              | 5.9g                                                                    | 脂質                   | 10.5g   | 12.1g                    | 脂質    | 7.2g    | 7.9g     |
|                                | 炭水化物                                                                            | 23.3g              | 78.4g                                                                    | 炭水化物                      | 15.1g                                                                        | 70.0g                | 炭水化物                                                                           | 15.6g             | 70.0g                                                                   | 炭水化物                 | 18.6g   | 73.6g                    | 炭水化物  | 16.5g   | 71.6g    |
|                                | ナトリウム                                                                           | 812mg              | 1040mg                                                                   | ナトリウム                     | 543mg                                                                        | 769mg                | ナトリウム                                                                          | 586mg             | 754mg                                                                   | ナトリウム                | 730mg   | 957mg                    | ナトリウム | 515mg   | 682mg    |
|                                | 食塩相当量                                                                           | 2.1g               | 2.6g                                                                     | 食塩相当量                     | 1.4g                                                                         | 2.0g                 | 食塩相当量                                                                          | 1.5g              | 1.9g                                                                    | 食塩相当量                | 1.9g    | 2.4g                     | 食塩相当量 | 1.3g    | 1.7g     |
| 昼食                             | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>白菜と挽肉の旨煮<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)                 | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★ごはん150g<br>ホッケの磯辺焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>イカのトマトマリネ<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁(巻麩・えのき)            | 麦<br>麦<br>卵麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>えび団子の炊き合せ<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>オクラの柚子胡椒和え<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ)          | 卵麦え<br>麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>ブリのごま醤油焼<br>インゲンソテー<br>炒り豆腐<br>カリフラワーのピクルス<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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                                                                           | 204kcal            | 466kcal                                                                  | エネルギー                     | 218kcal                                                                      | 474kcal              | エネルギー                                                                          | 279kcal           | 541kcal                                                                 | エネルギー                | 194kcal | 450kcal                  | エネルギー | 231kcal | 495kcal  |
|                                | たんぱく質                                                                           | 15.3g              | 21.0g                                                                    | たんぱく質                     | 18.8g                                                                        | 23.9g                | たんぱく質                                                                          | 16.3g             | 21.9g                                                                   | たんぱく質                | 12.0g   | 17.1g                    | たんぱく質 | 17.3g   | 23.0g    |
|                                | 脂質                                                                              | 11.2g              | 12.1g                                                                    | 脂質                        | 9.6g                                                                         | 10.4g                | 脂質                                                                             | 17.9g             | 18.8g                                                                   | 脂質                   | 8.7g    | 9.5g                     | 脂質    | 12.5g   | 13.4g    |
|                                | 炭水化物                                                                            | 9.6g               | 65.3g                                                                    | 炭水化物                      | 13.4g                                                                        | 68.3g                | 炭水化物                                                                           | 12.7g             | 68.2g                                                                   | 炭水化物                 | 17.3g   | 72.2g                    | 炭水化物  | 11.8g   | 67.9g    |
|                                | ナトリウム                                                                           | 710mg              | 936mg                                                                    | ナトリウム                     | 667mg                                                                        | 896mg                | ナトリウム                                                                          | 685mg             | 911mg                                                                   | ナトリウム                | 865mg   | 1094mg                   | ナトリウム | 662mg   | 889mg    |
|                                | 食塩相当量                                                                           | 1.8g               | 2.4g                                                                     | 食塩相当量                     | 1.7g                                                                         | 2.3g                 | 食塩相当量                                                                          | 1.7g              | 2.3g                                                                    | 食塩相当量                | 2.2g    | 2.8g                     | 食塩相当量 | 1.7g    | 2.3g     |
| 間食<br>◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                                                                                 |                    | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                      |                           |                                                                              | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g |                                                                                |                   | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                    |                      |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |       |         |          |
| 夕食                             | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ブロッコリー<br>和風ポトフ<br>菜の花のツナごま和え<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>オニオンソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁(巻麩・えのき) | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>サワラの蒸し煮<br>ピーマンソテー<br>竹の子と人参のおかか煮<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>★味噌汁(揚げ・小松菜) | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>乳麦  | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>ミックスソテー<br>ひとくちがんと煮<br>菜の花としめじの和え物<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>キャベツと蒸し鶏の辛子和え<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)   | 乳麦<br>麦<br>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                                                                           | 219kcal            | 475kcal                                                                  | エネルギー                     | 245kcal                                                                      | 507kcal              | エネルギー                                                                          | 195kcal           | 463kcal                                                                 | エネルギー                | 224kcal | 480kcal                  | エネルギー | 238kcal | 498kcal  |
|                                | たんぱく質                                                                           | 10.9g              | 16.1g                                                                    | たんぱく質                     | 12.5g                                                                        | 18.1g                | たんぱく質                                                                          | 16.4g             | 22.4g                                                                   | たんぱく質                | 16.3g   | 21.5g                    | たんぱく質 | 16.7g   | 22.1g    |
|                                | 脂質                                                                              | 11.0g              | 11.7g                                                                    | 脂質                        | 12.6g                                                                        | 13.5g                | 脂質                                                                             | 8.1g              | 9.7g                                                                    | 脂質                   | 13.4g   | 14.1g                    | 脂質    | 12.6g   | 13.6g    |
|                                | 炭水化物                                                                            | 21.0g              | 75.9g                                                                    | 炭水化物                      | 18.7g                                                                        | 74.2g                | 炭水化物                                                                           | 14.4g             | 69.5g                                                                   | 炭水化物                 | 9.3g    | 64.2g                    | 炭水化物  | 14.1g   | 69.1g    |
|                                | ナトリウム                                                                           | 710mg              | 857mg                                                                    | ナトリウム                     | 715mg                                                                        | 941mg                | ナトリウム                                                                          | 908mg             | 1137mg                                                                  | ナトリウム                | 576mg   | 723mg                    | ナトリウム | 739mg   | 967mg    |
|                                | 食塩相当量                                                                           | 1.8g               | 2.2g                                                                     | 食塩相当量                     | 1.8g                                                                         | 2.4g                 | 食塩相当量                                                                          | 2.3g              | 2.9g                                                                    | 食塩相当量                | 1.5g    | 1.8g                     | 食塩相当量 | 1.9g    | 2.5g     |
| 合計                             | おかず                                                                             | ご飯セット              | おかず                                                                      | ご飯セット                     | おかず                                                                          | ご飯セット                | おかず                                                                            | ご飯セット             | おかず                                                                     | ご飯セット                | おかず     | ご飯セット                    | おかず   | ご飯セット   |          |
|                                | エネルギー                                                                           | 621kcal            | 1400kcal                                                                 | エネルギー                     | 606kcal                                                                      | 1390kcal             | エネルギー                                                                          | 613kcal           | 1397kcal                                                                | エネルギー                | 632kcal | 1411kcal                 | エネルギー | 619kcal | 1399kcal |
|                                | たんぱく質                                                                           | 39.5g              | 55.8g                                                                    | たんぱく質                     | 40.3g                                                                        | 56.9g                | たんぱく質                                                                          | 39.8g             | 56.5g                                                                   | たんぱく質                | 39.1g   | 55.2g                    | たんぱく質 | 39.4g   | 55.7g    |
|                                | 脂質                                                                              | 28.5g              | 31.1g                                                                    | 脂質                        | 27.5g                                                                        | 30.8g                | 脂質                                                                             | 31.1g             | 34.4g                                                                   | 脂質                   | 32.6g   | 35.7g                    | 脂質    | 32.3g   | 34.9g    |
|                                | 炭水化物                                                                            | 53.9g              | 219.6g                                                                   | 炭水化物                      | 47.2g                                                                        | 212.5g               | 炭水化物                                                                           | 42.7g             | 207.7g                                                                  | 炭水化物                 | 45.2g   | 210.0g                   | 炭水化物  | 42.4g   | 208.6g   |
|                                | ナトリウム                                                                           | 2232mg             | 2833mg                                                                   | ナトリウム                     | 1925mg                                                                       | 2606mg               | ナトリウム                                                                          | 2179mg            | 2802mg                                                                  | ナトリウム                | 2171mg  | 2774mg                   | ナトリウム | 1916mg  | 2538mg   |
|                                | 食塩相当量                                                                           | 5.7g               | 7.2g                                                                     | 食塩相当量                     | 4.9g                                                                         | 6.7g                 | 食塩相当量                                                                          | 5.5g              | 7.1g                                                                    | 食塩相当量                | 5.6g    | 7.0g                     | 食塩相当量 | 4.9g    | 6.5g     |
| 合計(間食込)                        | エネルギー                                                                           | 818kcal            | 1597kcal                                                                 | エネルギー                     | 813kcal                                                                      | 1597kcal             | エネルギー                                                                          | 812kcal           | 1596kcal                                                                | エネルギー                | 831kcal | 1610kcal                 | エネルギー | 816kcal | 1596kcal |
|                                | たんぱく質                                                                           | 47.2g              | 63.5g                                                                    | たんぱく質                     | 46.4g                                                                        | 63.0g                | たんぱく質                                                                          | 47.7g             | 64.4g                                                                   | たんぱく質                | 47.0g   | 63.1g                    | たんぱく質 | 47.1g   | 63.4g    |
|                                | 脂質                                                                              | 35.5g              | 38.1g                                                                    | 脂質                        | 34.6g                                                                        | 37.9g                | 脂質                                                                             | 38.1g             | 41.4g                                                                   | 脂質                   | 39.6g   | 42.7g                    | 脂質    | 39.3g   | 41.9g    |
|                                | 炭水化物                                                                            | 81.7g              | 247.4g                                                                   | 炭水化物                      | 79.1g                                                                        | 244.4g               | 炭水化物                                                                           | 70.9g             | 235.9g                                                                  | 炭水化物                 | 73.4g   | 238.2g                   | 炭水化物  | 70.2g   | 236.4g   |
|                                | ナトリウム                                                                           | 2308mg             | 2909mg                                                                   | ナトリウム                     | 1999mg                                                                       | 2680mg               | ナトリウム                                                                          | 2255mg            | 2878mg                                                                  | ナトリウム                | 2247mg  | 2850mg                   | ナトリウム | 1992mg  | 2614mg   |
|                                | 食塩相当量                                                                           | 5.9g               | 7.4g                                                                     | 食塩相当量                     | 5.1g                                                                         | 6.9g                 | 食塩相当量                                                                          | 5.7g              | 7.3g                                                                    | 食塩相当量                | 5.8g    | 7.2g                     | 食塩相当量 | 5.1g    | 6.7g     |

※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

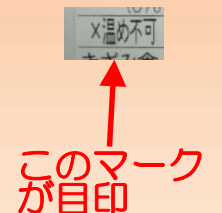


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月) |                                                              |                          | 4月23日(火)                                                 |                      |                                                              | 4月24日(水)            |                                                             |                   | 4月25日(木)                                               |                 |                          | 4月26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<br>えび団子とかぶの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>さつま揚げの味噌炒め             | 卵麦え<br>麦<br>卵麦落          | ★ごはん120g<br>豚肉と卵白のトマト炒め<br>人参の炒り煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え      | 卵乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん120g<br>鶏肉のすき焼煮<br>コンニャクの辛味炒め<br>根菜の柚子マリネ                | 麦<br>乳麦落<br>麦       | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>大根のマヨネーズ和え               | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦    | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>スープキャベツ<br>さつま芋とツナの青じそサラダ     | 卵麦<br>乳麦<br>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    |       |         |          |
|          | エネルギー                                                        | 198kcal                  | 391kcal                                                  | エネルギー                | 143kcal                                                      | 336kcal             | エネルギー                                                       | 139kcal           | 332kcal                                                | エネルギー           | 214kcal                  | 407kcal  | エネルギー | 150kcal | 343kcal  |
|          | たんぱく質                                                        | 13.3g                    | 16.6g                                                    | たんぱく質                | 9.0g                                                         | 12.3g               | たんぱく質                                                       | 7.1g              | 10.4g                                                  | たんぱく質           | 10.8g                    | 14.1g    | たんぱく質 | 5.4g    | 8.7g     |
|          | 脂質                                                           | 6.3g                     | 6.8g                                                     | 脂質                   | 5.3g                                                         | 5.8g                | 脂質                                                          | 5.1g              | 5.6g                                                   | 脂質              | 10.5g                    | 11.0g    | 脂質    | 7.2g    | 7.7g     |
|          | 炭水化物                                                         | 23.3g                    | 65.2g                                                    | 炭水化物                 | 15.1g                                                        | 57.0g               | 炭水化物                                                        | 15.6g             | 57.5g                                                  | 炭水化物            | 18.6g                    | 60.5g    | 炭水化物  | 16.5g   | 58.4g    |
|          | ナトリウム                                                        | 812mg                    | 813mg                                                    | ナトリウム                | 543mg                                                        | 544mg               | ナトリウム                                                       | 586mg             | 587mg                                                  | ナトリウム           | 730mg                    | 731mg    | ナトリウム | 515mg   | 516mg    |
|          | 食塩相当量                                                        | 2.1g                     | 2.1g                                                     | 食塩相当量                | 1.4g                                                         | 1.4g                | 食塩相当量                                                       | 1.5g              | 1.5g                                                   | 食塩相当量           | 1.9g                     | 1.9g     | 食塩相当量 | 1.3g    | 1.3g     |
| 昼食       | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>白菜と挽肉の旨煮<br>法蓮草のおひたし              | 麦<br>麦<br>麦              | ★ごはん120g<br>ホッケの磯辺焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>イカのトマトマリネ   | 麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ            | 麦<br>麦<br>卵麦        | ★ごはん120g<br>えび団子の炊き合せ<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>オクラの柚子胡椒和え         | 卵麦え<br>麦<br>麦     | ★ごはん120g<br>ブリのごま醤油焼<br>インゲンソテー<br>炒り豆腐<br>カリフラワーのピクルス | 麦<br>乳麦<br>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    |       |         |          |
|          | エネルギー                                                        | 204kcal                  | 397kcal                                                  | エネルギー                | 218kcal                                                      | 411kcal             | エネルギー                                                       | 279kcal           | 472kcal                                                | エネルギー           | 194kcal                  | 387kcal  | エネルギー | 231kcal | 424kcal  |
|          | たんぱく質                                                        | 15.3g                    | 18.6g                                                    | たんぱく質                | 18.8g                                                        | 22.1g               | たんぱく質                                                       | 16.3g             | 19.6g                                                  | たんぱく質           | 12.0g                    | 15.3g    | たんぱく質 | 17.3g   | 20.6g    |
|          | 脂質                                                           | 11.2g                    | 11.7g                                                    | 脂質                   | 9.6g                                                         | 10.1g               | 脂質                                                          | 17.9g             | 18.4g                                                  | 脂質              | 8.7g                     | 9.2g     | 脂質    | 12.5g   | 13.0g    |
|          | 炭水化物                                                         | 9.6g                     | 51.5g                                                    | 炭水化物                 | 13.4g                                                        | 55.3g               | 炭水化物                                                        | 12.7g             | 54.6g                                                  | 炭水化物            | 17.3g                    | 59.2g    | 炭水化物  | 11.8g   | 53.7g    |
|          | ナトリウム                                                        | 710mg                    | 711mg                                                    | ナトリウム                | 667mg                                                        | 668mg               | ナトリウム                                                       | 685mg             | 686mg                                                  | ナトリウム           | 865mg                    | 866mg    | ナトリウム | 662mg   | 663mg    |
|          | 食塩相当量                                                        | 1.8g                     | 1.8g                                                     | 食塩相当量                | 1.7g                                                         | 1.7g                | 食塩相当量                                                       | 1.7g              | 1.7g                                                   | 食塩相当量           | 2.2g                     | 2.2g     | 食塩相当量 | 1.7g    | 1.7g     |
| 間食       |                                                              | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                      |                      | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                         |                     | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                        |                   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                               |                 | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |          |       |         |          |
| 夕食       | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ブロッコリー<br>和風ポトフ<br>菜の花のツナごま和え | 乳麦<br>乳麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>オニオンソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>春雨の中華和え | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>サワラの蒸し煮<br>ピーマンソテー<br>竹の子と人参のおかか煮<br>ブロッコリーのゴマ和え | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>乳麦 | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>ミックスソテー<br>ひとくちがんと煮<br>菜の花としめじの和え物 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>キャベツと蒸し鶏の辛子和え  | 乳麦<br>麦<br>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                                                        | 219kcal                  | 412kcal                                                  | エネルギー                | 245kcal                                                      | 438kcal             | エネルギー                                                       | 195kcal           | 388kcal                                                | エネルギー           | 224kcal                  | 417kcal  | エネルギー | 238kcal | 431kcal  |
|          | たんぱく質                                                        | 10.9g                    | 14.2g                                                    | たんぱく質                | 12.5g                                                        | 15.8g               | たんぱく質                                                       | 16.4g             | 19.7g                                                  | たんぱく質           | 16.3g                    | 19.6g    | たんぱく質 | 16.7g   | 20.0g    |
|          | 脂質                                                           | 11.0g                    | 11.5g                                                    | 脂質                   | 12.6g                                                        | 13.1g               | 脂質                                                          | 8.1g              | 8.6g                                                   | 脂質              | 13.4g                    | 13.9g    | 脂質    | 12.6g   | 13.1g    |
|          | 炭水化物                                                         | 21.0g                    | 62.9g                                                    | 炭水化物                 | 18.7g                                                        | 60.6g               | 炭水化物                                                        | 14.4g             | 56.3g                                                  | 炭水化物            | 9.3g                     | 51.2g    | 炭水化物  | 14.1g   | 56.0g    |
|          | ナトリウム                                                        | 710mg                    | 711mg                                                    | ナトリウム                | 715mg                                                        | 716mg               | ナトリウム                                                       | 908mg             | 909mg                                                  | ナトリウム           | 576mg                    | 577mg    | ナトリウム | 739mg   | 740mg    |
|          | 食塩相当量                                                        | 1.8g                     | 1.8g                                                     | 食塩相当量                | 1.8g                                                         | 1.8g                | 食塩相当量                                                       | 2.3g              | 2.3g                                                   | 食塩相当量           | 1.5g                     | 1.5g     | 食塩相当量 | 1.9g    | 1.9g     |
| 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                                                        | 621kcal                  | 1200kcal                                                 | エネルギー                | 606kcal                                                      | 1185kcal            | エネルギー                                                       | 613kcal           | 1192kcal                                               | エネルギー           | 632kcal                  | 1211kcal | エネルギー | 619kcal | 1198kcal |
|          | たんぱく質                                                        | 39.5g                    | 49.4g                                                    | たんぱく質                | 40.3g                                                        | 50.2g               | たんぱく質                                                       | 39.8g             | 49.7g                                                  | たんぱく質           | 39.1g                    | 49.0g    | たんぱく質 | 39.4g   | 49.3g    |
|          | 脂質                                                           | 28.5g                    | 30.0g                                                    | 脂質                   | 27.5g                                                        | 29.0g               | 脂質                                                          | 31.1g             | 32.6g                                                  | 脂質              | 32.6g                    | 34.1g    | 脂質    | 32.3g   | 33.8g    |
|          | 炭水化物                                                         | 53.9g                    | 179.6g                                                   | 炭水化物                 | 47.2g                                                        | 172.9g              | 炭水化物                                                        | 42.7g             | 168.4g                                                 | 炭水化物            | 45.2g                    | 170.9g   | 炭水化物  | 42.4g   | 168.1g   |
|          | ナトリウム                                                        | 2232mg                   | 2235mg                                                   | ナトリウム                | 1925mg                                                       | 1928mg              | ナトリウム                                                       | 2179mg            | 2182mg                                                 | ナトリウム           | 2171mg                   | 2174mg   | ナトリウム | 1916mg  | 1919mg   |
|          | 食塩相当量                                                        | 5.7g                     | 5.7g                                                     | 食塩相当量                | 4.9g                                                         | 4.9g                | 食塩相当量                                                       | 5.5g              | 5.5g                                                   | 食塩相当量           | 5.6g                     | 5.6g     | 食塩相当量 | 4.9g    | 4.9g     |
| 合計(間食込)  | エネルギー                                                        | 818kcal                  | 1397kcal                                                 | エネルギー                | 813kcal                                                      | 1392kcal            | エネルギー                                                       | 812kcal           | 1391kcal                                               | エネルギー           | 831kcal                  | 1410kcal | エネルギー | 816kcal | 1395kcal |
|          | たんぱく質                                                        | 47.2g                    | 57.1g                                                    | たんぱく質                | 46.4g                                                        | 56.3g               | たんぱく質                                                       | 47.7g             | 57.6g                                                  | たんぱく質           | 47.0g                    | 56.9g    | たんぱく質 | 47.1g   | 57.0g    |
|          | 脂質                                                           | 35.5g                    | 37.0g                                                    | 脂質                   | 34.6g                                                        | 36.1g               | 脂質                                                          | 38.1g             | 39.6g                                                  | 脂質              | 39.6g                    | 41.1g    | 脂質    | 39.3g   | 40.8g    |
|          | 炭水化物                                                         | 81.7g                    | 207.4g                                                   | 炭水化物                 | 79.1g                                                        | 204.8g              | 炭水化物                                                        | 70.9g             | 196.6g                                                 | 炭水化物            | 73.4g                    | 199.1g   | 炭水化物  | 70.2g   | 195.9g   |
|          | ナトリウム                                                        | 2308mg                   | 2311mg                                                   | ナトリウム                | 1999mg                                                       | 2002mg              | ナトリウム                                                       | 2255mg            | 2258mg                                                 | ナトリウム           | 2247mg                   | 2250mg   | ナトリウム | 1992mg  | 1995mg   |
|          | 食塩相当量                                                        | 5.9g                     | 5.9g                                                     | 食塩相当量                | 5.1g                                                         | 5.1g                | 食塩相当量                                                       | 5.7g              | 5.7g                                                   | 食塩相当量           | 5.8g                     | 5.8g     | 食塩相当量 | 5.1g    | 5.1g     |

※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

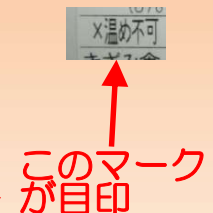


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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22日(月) |                                                           |                 | 4月23日(火)                                                   |                     |                                                     | 4月24日(水)           |                                                              |                     | 4月25日(木)                                                    |                     |         | 4月26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<br>肉団子の甘酢煮<br>麩とえのきのさっと煮<br>南瓜サラダ                | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スパトマト炒め<br>和風マヨネーズ和え              | 麦<br>乳麦<br>卵麦       | ★ごはん150g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>マリネサラダ | 麦<br>麦<br>卵麦       | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>ナスと麩の炒め煮<br>ポテトビーンズサラダ            | 乳麦<br>乳麦落<br>卵麦     | ★ごはん150g<br>揚げ真文の柚子おろしあん<br>麩の野菜あんかけ<br>コーンサラダ              | 卵麦<br>麦<br>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                                                     | 319kcal         | 562kcal                                                    | エネルギー               | 318kcal                                             | 561kcal            | エネルギー                                                        | 256kcal             | 499kcal                                                     | エネルギー               | 306kcal | 549kcal  | エネルギー    | 275kcal | 518kcal  |
|          | たんぱく質                                                     | 8.4g            | 12.5g                                                      | たんぱく質               | 6.7g                                                | 10.8g              | たんぱく質                                                        | 6.9g                | 11.0g                                                       | たんぱく質               | 9.7g    | 13.8g    | たんぱく質    | 4.3g    | 8.4g     |
|          | 脂質                                                        | 16.7g           | 17.3g                                                      | 脂質                  | 16.9g                                               | 17.5g              | 脂質                                                           | 16.7g               | 17.3g                                                       | 脂質                  | 19.4g   | 20.0g    | 脂質       | 16.3g   | 16.9g    |
|          | 炭水化物                                                      | 33.6g           | 86.4g                                                      | 炭水化物                | 34.9g                                               | 87.7g              | 炭水化物                                                         | 19.8g               | 72.6g                                                       | 炭水化物                | 23.4g   | 76.2g    | 炭水化物     | 26.8g   | 79.6g    |
|          | ナトリウム                                                     | 679mg           | 680mg                                                      | ナトリウム               | 432mg                                               | 433mg              | ナトリウム                                                        | 490mg               | 491mg                                                       | ナトリウム               | 524mg   | 525mg    | ナトリウム    | 625mg   | 626mg    |
|          | カリウム                                                      | 497mg           | 558mg                                                      | カリウム                | 353mg                                               | 414mg              | カリウム                                                         | 448mg               | 509mg                                                       | カリウム                | 377mg   | 438mg    | カリウム     | 371mg   | 432mg    |
|          | リン                                                        | 143mg           | 208mg                                                      | リン                  | 95mg                                                | 160mg              | リン                                                           | 93mg                | 158mg                                                       | リン                  | 115mg   | 180mg    | リン       | 71mg    | 136mg    |
|          | 食塩相当量                                                     | 1.7g            | 1.7g                                                       | 食塩相当量               | 1.1g                                                | 1.1g               | 食塩相当量                                                        | 1.2g                | 1.2g                                                        | 食塩相当量               | 1.3g    | 1.3g     | 食塩相当量    | 1.6g    | 1.6g     |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>カレーのカレー焼<br>平さやいんげん<br>れんこんの土佐煮<br>さっぱりポテトサラダ | 麦<br>卵          | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>オクラのベベロンチーノ<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ナスの挽肉炒め  | 乳麦<br>麦<br>乳麦       | ★ごはん150g<br>塩ダレポーク<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>五目野菜の甘酢和え       | 卵乳麦<br>麦           | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参グラッセ<br>ごま風味炒め<br>和風マヨネーズ和え | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>チキンのオイスターマヨ<br>ピーマンソテー<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>春雨のサラダ | 卵麦<br>卵乳麦<br>麦<br>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                                                     | 308kcal         | 551kcal                                                    | エネルギー               | 391kcal                                             | 634kcal            | エネルギー                                                        | 329kcal             | 572kcal                                                     | エネルギー               | 347kcal | 590kcal  | エネルギー    | 378kcal | 621kcal  |
|          | たんぱく質                                                     | 10.3g           | 14.4g                                                      | たんぱく質               | 10.3g                                               | 14.4g              | たんぱく質                                                        | 8.9g                | 13.0g                                                       | たんぱく質               | 8.9g    | 13.0g    | たんぱく質    | 10.6g   | 14.7g    |
|          | 脂質                                                        | 17.3g           | 17.9g                                                      | 脂質                  | 29.2g                                               | 29.8g              | 脂質                                                           | 22.1g               | 22.7g                                                       | 脂質                  | 20.6g   | 21.2g    | 脂質       | 22.6g   | 23.2g    |
|          | 炭水化物                                                      | 26.6g           | 79.4g                                                      | 炭水化物                | 20.9g                                               | 73.7g              | 炭水化物                                                         | 21.0g               | 73.8g                                                       | 炭水化物                | 31.2g   | 84.0g    | 炭水化物     | 31.1g   | 83.9g    |
|          | ナトリウム                                                     | 380mg           | 381mg                                                      | ナトリウム               | 628mg                                               | 629mg              | ナトリウム                                                        | 759mg               | 760mg                                                       | ナトリウム               | 764mg   | 765mg    | ナトリウム    | 789mg   | 790mg    |
|          | カリウム                                                      | 606mg           | 667mg                                                      | カリウム                | 467mg                                               | 528mg              | カリウム                                                         | 414mg               | 475mg                                                       | カリウム                | 482mg   | 543mg    | カリウム     | 467mg   | 528mg    |
|          | リン                                                        | 179mg           | 244mg                                                      | リン                  | 126mg                                               | 191mg              | リン                                                           | 129mg               | 194mg                                                       | リン                  | 128mg   | 193mg    | リン       | 118mg   | 183mg    |
|          | 食塩相当量                                                     | 1.0g            | 1.0g                                                       | 食塩相当量               | 1.6g                                                | 1.6g               | 食塩相当量                                                        | 1.9g                | 1.9g                                                        | 食塩相当量               | 1.9g    | 1.9g     | 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<br>豚肉のお好み焼風<br>マカロニの和風ソテー<br>若芽のごま酢和え            | 麦<br>乳麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>ヤンニョムチキン風<br>うま塩キャベツ<br>竹輪の五色きんぴら<br>ごぼうのごま酢和え | 麦<br>麦か<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>白身魚の竜田揚<br>きのこあん<br>ジャーマンポテト<br>マカロニサラダ | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>肉野菜炒め<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ          | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦か     | ★ごはん150g<br>鯖のトマトバジルソース<br>さつま芋のコンソメ煮<br>大根の甘酢漬け            | 乳麦<br>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         | 590kcal                                                    | エネルギー               | 290kcal                                             | 533kcal            | エネルギー                                                        | 396kcal             | 639kcal                                                     | エネルギー               | 332kcal | 575kcal  | エネルギー    | 335kcal | 578kcal  |
|          | たんぱく質                                                     | 10.6g           | 14.7g                                                      | たんぱく質               | 13.8g                                               | 17.9g              | たんぱく質                                                        | 14.0g               | 18.1g                                                       | たんぱく質               | 11.9g   | 16.0g    | たんぱく質    | 10.8g   | 14.9g    |
|          | 脂質                                                        | 21.0g           | 21.6g                                                      | 脂質                  | 14.5g                                               | 15.1g              | 脂質                                                           | 23.7g               | 24.3g                                                       | 脂質                  | 23.0g   | 23.6g    | 脂質       | 20.4g   | 21.0g    |
|          | 炭水化物                                                      | 29.1g           | 81.9g                                                      | 炭水化物                | 26.2g                                               | 79.0g              | 炭水化物                                                         | 29.7g               | 82.5g                                                       | 炭水化物                | 17.7g   | 70.5g    | 炭水化物     | 25.5g   | 78.3g    |
|          | ナトリウム                                                     | 901mg           | 902mg                                                      | ナトリウム               | 921mg                                               | 922mg              | ナトリウム                                                        | 593mg               | 594mg                                                       | ナトリウム               | 675mg   | 676mg    | ナトリウム    | 469mg   | 470mg    |
|          | カリウム                                                      | 464mg           | 525mg                                                      | カリウム                | 362mg                                               | 423mg              | カリウム                                                         | 536mg               | 597mg                                                       | カリウム                | 473mg   | 534mg    | カリウム     | 574mg   | 635mg    |
|          | リン                                                        | 145mg           | 210mg                                                      | リン                  | 162mg                                               | 227mg              | リン                                                           | 212mg               | 277mg                                                       | リン                  | 157mg   | 222mg    | リン       | 145mg   | 210mg    |
|          | 食塩相当量                                                     | 2.3g            | 2.3g                                                       | 食塩相当量               | 2.3g                                                | 2.3g               | 食塩相当量                                                        | 1.5g                | 1.5g                                                        | 食塩相当量               | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量    | 1.2g    | 1.2g     |
| 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                                                     | 974kcal         | 1703kcal                                                   | エネルギー               | 999kcal                                             | 1728kcal           | エネルギー                                                        | 981kcal             | 1710kcal                                                    | エネルギー               | 985kcal | 1714kcal | エネルギー    | 988kcal | 1717kcal |
|          | たんぱく質                                                     | 29.3g           | 41.6g                                                      | たんぱく質               | 30.8g                                               | 43.1g              | たんぱく質                                                        | 29.8g               | 42.1g                                                       | たんぱく質               | 30.5g   | 42.8g    | たんぱく質    | 25.7g   | 38.0g    |
|          | 脂質                                                        | 55.0g           | 56.8g                                                      | 脂質                  | 60.6g                                               | 62.4g              | 脂質                                                           | 62.5g               | 64.3g                                                       | 脂質                  | 63.0g   | 64.8g    | 脂質       | 59.3g   | 61.1g    |
|          | 炭水化物                                                      | 89.3g           | 247.7g                                                     | 炭水化物                | 82.0g                                               | 240.4g             | 炭水化物                                                         | 70.5g               | 228.9g                                                      | 炭水化物                | 72.3g   | 230.7g   | 炭水化物     | 83.4g   | 241.8g   |
|          | ナトリウム                                                     | 1960mg          | 1963mg                                                     | ナトリウム               | 1981mg                                              | 1984mg             | ナトリウム                                                        | 1842mg              | 1845mg                                                      | ナトリウム               | 1963mg  | 1966mg   | ナトリウム    | 1883mg  | 1886mg   |
|          | カリウム                                                      | 1567mg          | 1750mg                                                     | カリウム                | 1182mg                                              | 1365mg             | カリウム                                                         | 1398mg              | 1581mg                                                      | カリウム                | 1332mg  | 1515mg   | カリウム     | 1412mg  | 1595mg   |
|          | リン                                                        | 467mg           | 662mg                                                      | リン                  | 383mg                                               | 578mg              | リン                                                           | 434mg               | 629mg                                                       | リン                  | 400mg   | 595mg    | リン       | 334mg   | 529mg    |
|          | 食塩相当量                                                     | 5.0g            | 5.0g                                                       | 食塩相当量               | 5.0g                                                | 5.0g               | 食塩相当量                                                        | 4.6g                | 4.6g                                                        | 食塩相当量               | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量    | 4.8g    | 4.8g     |
|          | 合計(間食込)                                                   | エネルギー           | 1038kcal                                                   | 1767kcal            | エネルギー                                               | 1047kcal           | 1776kcal                                                     | エネルギー               | 1044kcal                                                    | 1773kcal            | エネルギー   | 1049kcal | 1778kcal | エネルギー   | 1036kcal |
| たんぱく質    |                                                           | 29.7g           | 42.0g                                                      | たんぱく質               | 31.2g                                               | 43.5g              | たんぱく質                                                        | 30.1g               | 42.4g                                                       | たんぱく質               | 30.9g   | 43.2g    | たんぱく質    | 26.1g   | 38.4g    |
| 脂質       |                                                           | 55.1g           | 56.9g                                                      | 脂質                  | 60.7g                                               | 62.5g              | 脂質                                                           | 62.6g               | 64.4g                                                       | 脂質                  | 63.1g   | 64.9g    | 脂質       | 59.4g   | 61.2g    |
| 炭水化物     |                                                           | 104.8g          | 263.2g                                                     | 炭水化物                | 93.5g                                               | 251.9g             | 炭水化物                                                         | 85.7g               | 244.1g                                                      | 炭水化物                | 87.8g   | 246.2g   | 炭水化物     | 94.9g   | 253.3g   |
| ナトリウム    |                                                           | 1963mg          | 1966mg                                                     | ナトリウム               | 1984mg                                              | 1987mg             | ナトリウム                                                        | 1843mg              | 1846mg                                                      | ナトリウム               | 1966mg  | 1969mg   | ナトリウム    | 1886mg  | 1889mg   |
| カリウム     |                                                           | 1627mg          | 1810mg                                                     | カリウム                | 1238mg                                              | 1421mg             | カリウム                                                         | 1455mg              | 1638mg                                                      | カリウム                | 1392mg  | 1575mg   | カリウム     | 1468mg  | 1651mg   |
| リン       |                                                           | 474mg           | 669mg                                                      | リン                  | 389mg                                               | 584mg              | リン                                                           | 437mg               | 632mg                                                       | リン                  | 407mg   | 602mg    | リン       | 340mg   | 535mg    |
| 食塩相当量    |                                                           | 5.0g            | 5.0g                                                       | 食塩相当量               | 5.0g                                                | 5.0g               | 食塩相当量                                                        | 4.6g                | 4.6g                                                        | 食塩相当量               | 4.9g    | 4.9g     | 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

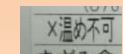


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

| 4月22日(月) |                                                            |                      | 4月23日(火)                                                           |          |                                                             | 4月24日(水)            |                                                      |                    | 4月25日(木)                                                        |                      |         | 4月26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<br>肉団子と白菜のとりみ煮<br>コンニャクのおおさ炒め<br>イカのトマトマリネ        | 卵乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>大根の柚香煮<br>若芽の酢味噌和え                        | 卵麦<br>麦  | ★ごはん180g<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>けんちん煮<br>インゲンのごま和え             | 乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん180g<br>揚げ真丈の柚子おろしあん<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし      | 卵麦<br>麦<br>麦       | ★ごはん180g<br>肉詰いなり煮<br>里芋のおろし煮<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ                    | 卵麦<br>麦<br>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                                                      | 133kcal              | 423kcal                                                            | エネルギー    | 148kcal                                                     | 438kcal             | エネルギー                                                | 219kcal            | 509kcal                                                         | エネルギー                | 196kcal | 486kcal  | エネルギー    | 211kcal | 501kcal  |
|          | たんぱく質                                                      | 8.3g                 | 13.2g                                                              | たんぱく質    | 5.4g                                                        | 10.3g               | たんぱく質                                                | 10.3g              | 15.2g                                                           | たんぱく質                | 8.8g    | 13.7g    | たんぱく質    | 8.3g    | 13.2g    |
|          | 脂質                                                         | 4.6g                 | 5.3g                                                               | 脂質       | 7.8g                                                        | 8.5g                | 脂質                                                   | 13.6g              | 14.3g                                                           | 脂質                   | 10.2g   | 10.9g    | 脂質       | 11.7g   | 12.4g    |
|          | 炭水化物                                                       | 15.7g                | 78.6g                                                              | 炭水化物     | 15.4g                                                       | 78.3g               | 炭水化物                                                 | 15.3g              | 78.2g                                                           | 炭水化物                 | 17.3g   | 80.2g    | 炭水化物     | 17.4g   | 80.3g    |
|          | ナトリウム                                                      | 611mg                | 612mg                                                              | ナトリウム    | 782mg                                                       | 783mg               | ナトリウム                                                | 568mg              | 569mg                                                           | ナトリウム                | 824mg   | 825mg    | ナトリウム    | 693mg   | 694mg    |
|          | カリウム                                                       | 337mg                | 409mg                                                              | カリウム     | 331mg                                                       | 403mg               | カリウム                                                 | 586mg              | 658mg                                                           | カリウム                 | 318mg   | 390mg    | カリウム     | 442mg   | 514mg    |
|          | リン                                                         | 139mg                | 216mg                                                              | リン       | 72mg                                                        | 149mg               | リン                                                   | 177mg              | 254mg                                                           | リン                   | 102mg   | 179mg    | リン       | 113mg   | 190mg    |
|          | 食塩相当量                                                      | 1.6g                 | 1.6g                                                               | 食塩相当量    | 2.0g                                                        | 2.0g                | 食塩相当量                                                | 1.4g               | 1.4g                                                            | 食塩相当量                | 2.1g    | 2.1g     | 食塩相当量    | 1.8g    | 1.8g     |
| 昼食       | ★ごはん180g<br>チキンのオイスターマヨ<br>人参グラッセ<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>春雨の中華和え | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>カレイのスパイス揚げ<br>オクラのベベロンチーノ<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>白菜と昆布のナムル | 麦<br>卵麦  | ★ごはん180g<br>塩ダレポーク<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>中華キャベツ                  | 麦<br>麦              | ★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ふきのきんぴら<br>豚すき<br>ポテトサラダ       | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>鶏の幽庵焼き<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーのベベロンチーノ<br>青菜のおかかマヨネーズ和え | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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                                                      | 271kcal              | 561kcal                                                            | エネルギー    | 352kcal                                                     | 642kcal             | エネルギー                                                | 242kcal            | 532kcal                                                         | エネルギー                | 319kcal | 609kcal  | エネルギー    | 300kcal | 590kcal  |
|          | たんぱく質                                                      | 13.0g                | 17.9g                                                              | たんぱく質    | 20.0g                                                       | 24.9g               | たんぱく質                                                | 13.1g              | 18.0g                                                           | たんぱく質                | 15.0g   | 19.9g    | たんぱく質    | 16.3g   | 21.2g    |
|          | 脂質                                                         | 15.5g                | 16.2g                                                              | 脂質       | 22.1g                                                       | 22.8g               | 脂質                                                   | 14.4g              | 15.1g                                                           | 脂質                   | 15.4g   | 16.1g    | 脂質       | 18.6g   | 19.3g    |
|          | 炭水化物                                                       | 18.9g                | 81.8g                                                              | 炭水化物     | 18.6g                                                       | 81.5g               | 炭水化物                                                 | 12.5g              | 75.4g                                                           | 炭水化物                 | 26.2g   | 89.1g    | 炭水化物     | 15.7g   | 78.6g    |
|          | ナトリウム                                                      | 818mg                | 819mg                                                              | ナトリウム    | 656mg                                                       | 657mg               | ナトリウム                                                | 676mg              | 677mg                                                           | ナトリウム                | 665mg   | 666mg    | ナトリウム    | 660mg   | 661mg    |
|          | カリウム                                                       | 320mg                | 392mg                                                              | カリウム     | 598mg                                                       | 670mg               | カリウム                                                 | 422mg              | 494mg                                                           | カリウム                 | 512mg   | 584mg    | カリウム     | 443mg   | 515mg    |
|          | リン                                                         | 162mg                | 239mg                                                              | リン       | 235mg                                                       | 312mg               | リン                                                   | 166mg              | 243mg                                                           | リン                   | 169mg   | 246mg    | リン       | 186mg   | 263mg    |
|          | 食塩相当量                                                      | 2.1g                 | 2.1g                                                               | 食塩相当量    | 1.7g                                                        | 1.7g                | 食塩相当量                                                | 1.7g               | 1.7g                                                            | 食塩相当量                | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量    | 1.7g    | 1.7g     |
| 間食       | ◎パイナップル(缶)150g                                             |                      | ◎黄桃(缶)150g                                                         |          | ◎パイナップル(缶)150g                                              |                     | ◎みかん(缶)150g                                          |                    | ◎黄桃(缶)150g                                                      |                      |         |          |          |         |          |
| 夕食       | ★ごはん180g<br>鯖のごま醤油焼<br>塩枝豆<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>キャベツの白ドレ和え       | 麦<br>麦<br>卵麦         | ★ごはん180g<br>豚肉とかぶの生姜煮<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>カリフラワーの甘酢漬け            | 麦<br>麦   | ★ごはん180g<br>サワラの西京焼<br>オニオンソテー<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>ミックスマカロニサラダ | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>鶏のごまタレ煮<br>塩ゆでアスパラ<br>五色煮豆<br>大根のマヨネーズ和え | 麦<br>卵麦<br>卵乳麦     | ★ごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>平さやいんげん<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>玉子スパサラダ     | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                      | 357kcal              | 647kcal                                                            | エネルギー    | 265kcal                                                     | 555kcal             | エネルギー                                                | 298kcal            | 588kcal                                                         | エネルギー                | 280kcal | 570kcal  | エネルギー    | 283kcal | 573kcal  |
|          | たんぱく質                                                      | 17.9g                | 22.8g                                                              | たんぱく質    | 14.6g                                                       | 19.5g               | たんぱく質                                                | 16.6g              | 21.5g                                                           | たんぱく質                | 16.0g   | 20.9g    | たんぱく質    | 15.7g   | 20.6g    |
|          | 脂質                                                         | 25.9g                | 26.6g                                                              | 脂質       | 12.3g                                                       | 13.0g               | 脂質                                                   | 18.3g              | 19.0g                                                           | 脂質                   | 17.7g   | 18.4g    | 脂質       | 15.7g   | 16.4g    |
|          | 炭水化物                                                       | 12.0g                | 74.9g                                                              | 炭水化物     | 23.2g                                                       | 86.1g               | 炭水化物                                                 | 15.3g              | 78.2g                                                           | 炭水化物                 | 14.4g   | 77.3g    | 炭水化物     | 17.3g   | 80.2g    |
|          | ナトリウム                                                      | 766mg                | 767mg                                                              | ナトリウム    | 630mg                                                       | 631mg               | ナトリウム                                                | 815mg              | 816mg                                                           | ナトリウム                | 714mg   | 715mg    | ナトリウム    | 711mg   | 712mg    |
|          | カリウム                                                       | 572mg                | 644mg                                                              | カリウム     | 598mg                                                       | 670mg               | カリウム                                                 | 504mg              | 576mg                                                           | カリウム                 | 569mg   | 641mg    | カリウム     | 440mg   | 512mg    |
|          | リン                                                         | 231mg                | 308mg                                                              | リン       | 169mg                                                       | 246mg               | リン                                                   | 196mg              | 273mg                                                           | リン                   | 191mg   | 268mg    | リン       | 207mg   | 284mg    |
|          | 食塩相当量                                                      | 1.9g                 | 2.0g                                                               | 食塩相当量    | 1.6g                                                        | 1.6g                | 食塩相当量                                                | 2.1g               | 2.1g                                                            | 食塩相当量                | 1.8g    | 1.8g     | 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                | おかず     | ご飯セット    | おかず      | ご飯セット   |          |
|          | エネルギー                                                      | 761kcal              | 1631kcal                                                           | エネルギー    | 765kcal                                                     | 1635kcal            | エネルギー                                                | 759kcal            | 1629kcal                                                        | エネルギー                | 795kcal | 1665kcal | エネルギー    | 794kcal | 1664kcal |
|          | たんぱく質                                                      | 39.2g                | 53.9g                                                              | たんぱく質    | 40.0g                                                       | 54.7g               | たんぱく質                                                | 40.0g              | 54.7g                                                           | たんぱく質                | 39.8g   | 54.5g    | たんぱく質    | 40.3g   | 55.0g    |
|          | 脂質                                                         | 46.0g                | 48.1g                                                              | 脂質       | 42.2g                                                       | 44.3g               | 脂質                                                   | 46.3g              | 48.4g                                                           | 脂質                   | 43.3g   | 45.4g    | 脂質       | 46.0g   | 48.1g    |
|          | 炭水化物                                                       | 46.6g                | 235.3g                                                             | 炭水化物     | 57.2g                                                       | 245.9g              | 炭水化物                                                 | 43.1g              | 231.8g                                                          | 炭水化物                 | 57.9g   | 246.6g   | 炭水化物     | 50.4g   | 239.1g   |
|          | ナトリウム                                                      | 2129mg               | 2198mg                                                             | ナトリウム    | 2068mg                                                      | 2071mg              | ナトリウム                                                | 2059mg             | 2062mg                                                          | ナトリウム                | 2203mg  | 2206mg   | ナトリウム    | 2064mg  | 2067mg   |
|          | カリウム                                                       | 1229mg               | 1445mg                                                             | カリウム     | 1527mg                                                      | 1743mg              | カリウム                                                 | 1512mg             | 1728mg                                                          | カリウム                 | 1399mg  | 1615mg   | カリウム     | 1325mg  | 1541mg   |
|          | リン                                                         | 532mg                | 763mg                                                              | リン       | 476mg                                                       | 707mg               | リン                                                   | 539mg              | 770mg                                                           | リン                   | 462mg   | 693mg    | リン       | 506mg   | 737mg    |
|          | 食塩相当量                                                      | 5.6g                 | 5.7g                                                               | 食塩相当量    | 5.3g                                                        | 5.3g                | 食塩相当量                                                | 5.2g               | 5.2g                                                            | 食塩相当量                | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量    | 5.3g    | 5.3g     |
|          | 合計(間食込)                                                    | エネルギー                | 887kcal                                                            | 1757kcal | エネルギー                                                       | 893kcal             | 1763kcal                                             | エネルギー              | 885kcal                                                         | 1755kcal             | エネルギー   | 891kcal  | 1761kcal | エネルギー   | 922kcal  |
| たんぱく質    |                                                            | 39.8g                | 54.5g                                                              | たんぱく質    | 40.8g                                                       | 55.5g               | たんぱく質                                                | 40.6g              | 55.3g                                                           | たんぱく質                | 40.6g   | 55.3g    | たんぱく質    | 41.1g   | 55.8g    |
| 脂質       |                                                            | 46.2g                | 48.3g                                                              | 脂質       | 42.4g                                                       | 44.5g               | 脂質                                                   | 46.5g              | 48.6g                                                           | 脂質                   | 43.5g   | 45.6g    | 脂質       | 46.2g   | 48.3g    |
| 炭水化物     |                                                            | 77.1g                | 265.8g                                                             | 炭水化物     | 88.1g                                                       | 276.8g              | 炭水化物                                                 | 73.6g              | 262.3g                                                          | 炭水化物                 | 80.9g   | 269.6g   | 炭水化物     | 81.3g   | 270.0g   |
| ナトリウム    |                                                            | 2197mg               | 2200mg                                                             | ナトリウム    | 2074mg                                                      | 2077mg              | ナトリウム                                                | 2061mg             | 2064mg                                                          | ナトリウム                | 2209mg  | 2212mg   | ナトリウム    | 2070mg  | 2073mg   |
| カリウム     |                                                            | 1343mg               | 1559mg                                                             | カリウム     | 1647mg                                                      | 1863mg              | カリウム                                                 | 1626mg             | 1842mg                                                          | カリウム                 | 1512mg  | 1728mg   | カリウム     | 1445mg  | 1661mg   |
| リン       |                                                            | 538mg                | 769mg                                                              | リン       | 490mg                                                       | 721mg               | リン                                                   | 545mg              | 776mg                                                           | リン                   | 474mg   | 705mg    | リン       | 520mg   | 751mg    |
| 食塩相当量    |                                                            | 5.6g                 | 5.7g                                                               | 食塩相当量    | 5.3g                                                        | 5.3g                | 食塩相当量                                                | 5.2g               | 5.2g                                                            | 食塩相当量                | 5.6g    | 5.6g     | 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

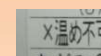


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)                                                                       |         |                        | 4月23日(火)                                                                 |         |                      | 4月24日(水)                                                   |         |                   | 4月25日(木)                                                                 |         |                    | 4月26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<br>油揚げの玉子とし<br>ふきの含め煮<br><small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small><br>★味噌汁 |         |                        | ★やわらかごはん180g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>切干と若芽のごま和え<br>★味噌汁       |         |                      | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁 |         |                   | ★やわらかごはん180g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と青菜の柚子和え<br>★味噌汁                    |         |                    | ★やわらかごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁         |         |                     |
|                                                                                |         | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦     |                                                                          |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦     |                                                            |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 |                                                                          |         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦  |                                                                       |         | 卵麦<br>麦<br>麦<br>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                                                                          | 118kcal | 388kcal                | エネルギー                                                                    | 155kcal | 421kcal              | エネルギー                                                      | 167kcal | 433kcal           | エネルギー                                                                    | 96kcal  | 377kcal            | エネルギー                                                                 | 137kcal | 410kcal             |
| 蛋白質                                                                            | 8.1g    | 13.9g                  | 蛋白質                                                                      | 9.4g    | 15.1g                | 蛋白質                                                        | 10.4g   | 16.1g             | 蛋白質                                                                      | 3.8g    | 10.3g              | 蛋白質                                                                   | 5.8g    | 11.8g               |
| 脂 質                                                                            | 5.0g    | 5.9g                   | 脂 質                                                                      | 7.6g    | 8.5g                 | 脂 質                                                        | 6.8g    | 7.7g              | 脂 質                                                                      | 1.7g    | 3.4g               | 脂 質                                                                   | 8.4g    | 9.4g                |
| 炭水化物                                                                           | 10.9g   | 68.1g                  | 炭水化物                                                                     | 12.3g   | 68.7g                | 炭水化物                                                       | 16.6g   | 72.9g             | 炭水化物                                                                     | 16.1g   | 73.4g              | 炭水化物                                                                  | 10.5g   | 67.8g               |
| ナトリウム                                                                          | 550mg   | 991mg                  | ナトリウム                                                                    | 613mg   | 1055mg               | ナトリウム                                                      | 565mg   | 1009mg            | ナトリウム                                                                    | 599mg   | 1040mg             | ナトリウム                                                                 | 772mg   | 1214mg              |
| 食塩相当量                                                                          | 1.4g    | 2.5g                   | 食塩相当量                                                                    | 1.6g    | 2.7g                 | 食塩相当量                                                      | 1.4g    | 2.6g              | 食塩相当量                                                                    | 1.5g    | 2.6g               | 食塩相当量                                                                 | 2.0g    | 3.1g                |
| ★やわらかごはん180g<br>豚生姜焼き丼の具<br>蕪のとうろろ煮<br>ハムと春雨のサラダ<br>★味噌汁                       |         |                        | ★やわらかごはん180g<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>ツナじやがバター<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>★味噌汁        |         |                      | ★やわらかごはん180g<br>キャベツと豚肉の塩あなかけ<br>担々風春雨<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁  |         |                   | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>人参のきんぴら<br>切干大根とベーコンの煮物<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁  |         |                    | ★やわらかごはん180g<br>大根とつくねの煮物<br>白菜と揚げの旨煮<br>ポテトの和風サラダ<br>★味噌汁            |         |                     |
|                                                                                |         | 麦落<br>麦<br>卵乳麦<br>麦    |                                                                          |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵麦か<br>麦 |                                                            |         | 麦落<br>麦<br>麦      |                                                                          |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 |                                                                       |         | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>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                                                                          | 285kcal | 552kcal                |                                                                          | 234kcal | 517kcal              | エネルギー                                                      | 206kcal | 472kcal           | エネルギー                                                                    | 305kcal | 571kcal            | エネルギー                                                                 | 231kcal | 498kcal             |
| 蛋白質                                                                            | 10.7g   | 16.3g                  | 蛋白質                                                                      | 11.0g   | 17.8g                | 蛋白質                                                        | 9.5g    | 15.3g             | 蛋白質                                                                      | 11.3g   | 16.9g              | 蛋白質                                                                   | 8.7g    | 14.5g               |
| 脂 質                                                                            | 13.4g   | 14.3g                  | 脂 質                                                                      | 13.1g   | 14.9g                | 脂 質                                                        | 9.9g    | 10.8g             | 脂 質                                                                      | 19.2g   | 20.1g              | 脂 質                                                                   | 10.8g   | 11.7g               |
| 炭水化物                                                                           | 29.4g   | 85.9g                  | 炭水化物                                                                     | 18.6g   | 75.9g                | 炭水化物                                                       | 19.8g   | 76.2g             | 炭水化物                                                                     | 21.5g   | 77.9g              | 炭水化物                                                                  | 24.4g   | 80.9g               |
| ナトリウム                                                                          | 1036mg  | 1479mg                 | ナトリウム                                                                    | 764mg   | 1205mg               | ナトリウム                                                      | 633mg   | 1075mg            | ナトリウム                                                                    | 691mg   | 1133mg             | ナトリウム                                                                 | 881mg   | 1323mg              |
| 食塩相当量                                                                          | 2.6g    | 3.8g                   | 食塩相当量                                                                    | 1.9g    | 3.1g                 | 食塩相当量                                                      | 1.6g    | 2.7g              | 食塩相当量                                                                    | 1.8g    | 2.9g               | 食塩相当量                                                                 | 2.2g    | 3.4g                |
| ★やわらかごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>キャベツとイカの味噌煮<br>青梗菜と大豆の和え物<br>★味噌汁         |         |                        | ★やわらかごはん180g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁 |         |                      | ★やわらかごはん180g<br>鯖の味噌煮<br>法蓮草<br>麩と大根の煮物<br>キャベツサラダ<br>★味噌汁 |         |                   | ★やわらかごはん180g<br>ハーブチキンソテー<br>平さやいんげん<br>高野豆腐の炒り煮<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 |         |                    | ★やわらかごはん180g<br>さわら味噌粕焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁 |         |                     |
|                                                                                |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 |                                                                          |         | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦  |                                                            |         | 麦<br>卵乳麦<br>麦     |                                                                          |         | 卵<br>麦<br>麦<br>麦   |                                                                       |         | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>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                                                                          | 245kcal | 517kcal                | エネルギー                                                                    | 271kcal | 545kcal              | エネルギー                                                      | 290kcal | 564kcal           | エネルギー                                                                    | 224kcal | 491kcal            | エネルギー                                                                 | 288kcal | 564kcal             |
| 蛋白質                                                                            | 20.5g   | 26.7g                  | 蛋白質                                                                      | 10.4g   | 16.6g                | 蛋白質                                                        | 12.9g   | 18.7g             | 蛋白質                                                                      | 15.7g   | 21.6g              | 蛋白質                                                                   | 14.4g   | 20.8g               |
| 脂 質                                                                            | 11.4g   | 12.4g                  | 脂 質                                                                      | 13.0g   | 14.0g                | 脂 質                                                        | 18.4g   | 19.3g             | 脂 質                                                                      | 12.1g   | 13.0g              | 脂 質                                                                   | 17.0g   | 18.7g               |
| 炭水化物                                                                           | 13.6g   | 70.8g                  | 炭水化物                                                                     | 25.4g   | 83.0g                | 炭水化物                                                       | 16.7g   | 74.9g             | 炭水化物                                                                     | 13.4g   | 69.7g              | 炭水化物                                                                  | 17.3g   | 73.7g               |
| ナトリウム                                                                          | 889mg   | 1331mg                 | ナトリウム                                                                    | 869mg   | 1312mg               | ナトリウム                                                      | 797mg   | 1238mg            | ナトリウム                                                                    | 740mg   | 1184mg             | ナトリウム                                                                 | 884mg   | 1326mg              |
| 食塩相当量                                                                          | 2.3g    | 3.4g                   | 食塩相当量                                                                    | 2.2g    | 3.3g                 | 食塩相当量                                                      | 2.0g    | 3.1g              | 食塩相当量                                                                    | 1.9g    | 3.0g               | 食塩相当量                                                                 | 2.2g    | 3.4g                |
| ★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。<br>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。           |         |                        |                                                                          |         |                      |                                                            |         |                   |                                                                          |         |                    |                                                                       |         |                     |
| 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                                                                          | 648kcal | 1457kcal               | エネルギー                                                                    | 660kcal | 1483kcal             | エネルギー                                                      | 663kcal | 1469kcal          | エネルギー                                                                    | 625kcal | 1439kcal           | エネルギー                                                                 | 656kcal | 1472kcal            |
| 蛋白質                                                                            | 39.3g   | 56.9g                  | 蛋白質                                                                      | 30.8g   | 49.5g                | 蛋白質                                                        | 32.8g   | 50.1g             | 蛋白質                                                                      | 30.8g   | 48.8g              | 蛋白質                                                                   | 28.9g   | 47.1g               |
| 脂 質                                                                            | 29.8g   | 32.6g                  | 脂 質                                                                      | 33.7g   | 37.4g                | 脂 質                                                        | 35.1g   | 37.8g             | 脂 質                                                                      | 33.0g   | 36.5g              | 脂 質                                                                   | 36.2g   | 39.8g               |
| 炭水化物                                                                           | 53.9g   | 224.8g                 | 炭水化物                                                                     | 56.3g   | 227.6g               | 炭水化物                                                       | 53.1g   | 224.0g            | 炭水化物                                                                     | 51.0g   | 221.0g             | 炭水化物                                                                  | 52.2g   | 222.4g              |
| ナトリウム                                                                          | 2475mg  | 3801mg                 | ナトリウム                                                                    | 2246mg  | 3572mg               | ナトリウム                                                      | 1995mg  | 3322mg            | ナトリウム                                                                    | 2030mg  | 3357mg             | ナトリウム                                                                 | 2537mg  | 3863mg              |
| 食塩相当量                                                                          | 6.3g    | 9.7g                   | 食塩相当量                                                                    | 5.7g    | 9.1g                 | 食塩相当量                                                      | 5.0g    | 8.4g              | 食塩相当量                                                                    | 5.2g    | 8.5g               | 食塩相当量                                                                 | 6.4g    | 9.9g                |

## 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22日(月)                                                                  |                                                                         | 4月23日(火)                                                            |                                                                         | 4月24日(水)                                              |                                                                         | 4月25日(木)                                                            |                                                                         | 4月26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<br>油揚げの玉子とし<br>ふきの含め煮<br><small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small><br>★味噌汁 | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                      | ★全粥240g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>切干と若芽のごま和え<br>★味噌汁       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                        | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁 | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                       | ★全粥240g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と青菜の柚子和え<br>★味噌汁                    | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                       | ★全粥240g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁         | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                       |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                       | おかずセット<br>フルセット<br>118kcal<br>8.1g<br>5.0g<br>10.9g<br>550mg<br>1.4g    | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>155kcal<br>9.4g<br>7.6g<br>12.3g<br>613mg<br>1.6g    | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量   | おかずセット<br>フルセット<br>167kcal<br>10.4g<br>6.8g<br>16.6g<br>565mg<br>1.4g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>96kcal<br>3.8g<br>1.7g<br>16.1g<br>599mg<br>1.5g     | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量              | おかずセット<br>フルセット<br>137kcal<br>5.8g<br>8.4g<br>10.5g<br>772mg<br>2.0g    |
| ★全粥240g<br>豚生姜焼き丼の具<br>蕪のとうろろ煮<br>ハムと春雨のサラダ<br>★味噌汁                       | 麦落<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                                     | ★全粥240g<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>ツナじやがバター<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>★味噌汁        | 乳麦<br>乳麦<br>卵麦か<br>麦                                                    | ★全粥240g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>担々風春雨<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁  | 麦落<br>麦<br>麦                                                            | ★全粥240g<br>白身フライ<br>人参のきんぴら<br>切干大根とベーコンの煮物<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁  | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                                      | ★全粥240g<br>大根とつくねの煮物<br>白菜と揚げの旨煮<br>ポテトの和風サラダ<br>★味噌汁            | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦                                                     |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                       | おかずセット<br>フルセット<br>285kcal<br>10.7g<br>13.4g<br>29.4g<br>1036mg<br>2.6g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>234kcal<br>11.0g<br>13.1g<br>18.6g<br>764mg<br>1.9g  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量   | おかずセット<br>フルセット<br>206kcal<br>9.5g<br>9.9g<br>19.8g<br>633mg<br>1.6g    | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>305kcal<br>11.3g<br>19.2g<br>21.5g<br>691mg<br>1.8g  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量              | おかずセット<br>フルセット<br>231kcal<br>8.7g<br>10.8g<br>24.4g<br>881mg<br>2.2g   |
| ★全粥240g<br>プリの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>キャベツとイカの味噌煮<br>青梗菜と大豆の和え物<br>★味噌汁         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                  | ★全粥240g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁 | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                                     | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>法蓮草<br>麩と大根の煮物<br>キャベツサラダ<br>★味噌汁 | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                                      | ★全粥240g<br>ハーブチキンソテー<br>平さやいんげん<br>高野豆腐の炒り煮<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 | 卵<br>麦<br>麦<br>麦                                                        | ★全粥240g<br>さわら味噌粕焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁 | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦                                                     |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                       | おかずセット<br>フルセット<br>245kcal<br>20.5g<br>11.4g<br>13.6g<br>889mg<br>2.3g  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>271kcal<br>10.4g<br>13.0g<br>25.4g<br>869mg<br>2.2g  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量   | おかずセット<br>フルセット<br>290kcal<br>12.9g<br>18.4g<br>16.7g<br>797mg<br>2.0g  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>224kcal<br>15.7g<br>12.1g<br>13.4g<br>740mg<br>1.9g  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量              | おかずセット<br>フルセット<br>288kcal<br>14.4g<br>17.0g<br>17.3g<br>884mg<br>2.2g  |
| ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁                     | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                       | ★全粥240g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>切干と若芽のごま和え<br>★味噌汁       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                        | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁 | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                       | ★全粥240g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と青菜の柚子和え<br>★味噌汁                    | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                       | ★全粥240g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁         | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                       |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                       | おかずセット<br>フルセット<br>648kcal<br>39.3g<br>29.8g<br>53.9g<br>2475mg<br>6.3g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>660kcal<br>30.8g<br>33.7g<br>56.3g<br>2246mg<br>5.7g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量   | おかずセット<br>フルセット<br>663kcal<br>32.8g<br>35.1g<br>53.1g<br>1995mg<br>5.0g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                 | おかずセット<br>フルセット<br>625kcal<br>30.8g<br>33.0g<br>51.0g<br>2030mg<br>5.2g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量              | おかずセット<br>フルセット<br>656kcal<br>28.9g<br>36.2g<br>52.2g<br>2537mg<br>6.4g |

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

## お食事の作り方



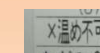
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表（ムース食）

|    | 4月22日(月)                                                  |         |                                                                 | 4月23日(火)                                                |         |                                                                 | 4月24日(水)                                                |         |                                                                 | 4月25日(木)                                                |         |                                                                | 4月26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<br>がんも煮<br>大根と竹輪の酢の物<br>★味噌汁(とろみ)                 |         | 麦<br>乳麦<br>麦                                                    | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)                |         | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                   | ★全粥240g<br>切干大根と小松菜の煮物ムース<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ)    |         | 麦<br>卵乳麦<br>麦                                                   | ★全粥240g<br>鶏つくねとフキの煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)          |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                                 | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                          |         | 卵麦<br>乳麦<br>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                                                   | 137kcal | 311kcal                                                         | エネルギー                                                   | 88kcal  | 262kcal                                                         | エネルギー                                                   | 107kcal | 281kcal                                                        | エネルギー                                                        | 104kcal | 278kcal                                                          |
|    | 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                                                           | 蛋白質                                                          | 4.5g    | 8.3g                                                             |
|    | 脂質                                                        | 6.9g    | 7.6g                                                            | 脂質                                                      | 6.6g    | 7.3g                                                            | 脂質                                                      | 4.2g    | 4.9g                                                            | 脂質                                                      | 4.7g    | 5.4g                                                           | 脂質                                                           | 5.6g    | 6.3g                                                             |
| 昼食 | ★全粥240g<br>とんかつ<br>黒豆煮<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁(とろみ)            |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                           | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>五色煮豆<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)      |         | 乳麦<br>卵麦<br>乳麦<br>麦                                             | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>赤玉南瓜の煮物<br>きのこきんぴら<br>★味噌汁(とろみ)      |         | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                              | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>もやしサラダ<br>★味噌汁(とろみ)  |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                           | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>牛肉と根菜の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)   |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦か<br>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                                                     | 226kcal | 400kcal                                                         | エネルギー                                                   | 186kcal | 360kcal                                                         | エネルギー                                                   | 205kcal | 379kcal                                                         | エネルギー                                                   | 168kcal | 342kcal                                                        | エネルギー                                                        | 202kcal | 376kcal                                                          |
|    | 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                                                          | 蛋白質                                                          | 7.4g    | 11.2g                                                            |
|    | 脂質                                                        | 13.8g   | 14.5g                                                           | 脂質                                                      | 7.4g    | 8.1g                                                            | 脂質                                                      | 8.4g    | 9.1g                                                            | 脂質                                                      | 7.0g    | 7.7g                                                           | 脂質                                                           | 10.3g   | 11.0g                                                            |
| 夕食 | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                               | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>ひじき煮<br>大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                            | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>白花豆煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁(とろみ)   |         | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                             | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>大根の千切煮<br>ひじきとベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                           | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>大豆大根煮<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ) |         | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>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                                                   | 173kcal | 347kcal                                                         | エネルギー                                                   | 231kcal | 405kcal                                                         | エネルギー                                                   | 164kcal | 338kcal                                                        | エネルギー                                                        | 201kcal | 375kcal                                                          |
|    | 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                                                          | 蛋白質                                                          | 4.5g    | 8.3g                                                             |
|    | 脂質                                                        | 7.4g    | 8.1g                                                            | 脂質                                                      | 9.5g    | 10.2g                                                           | 脂質                                                      | 11.7g   | 12.4g                                                           | 脂質                                                      | 7.9g    | 8.6g                                                           | 脂質                                                           | 12.4g   | 13.1g                                                            |
| 合計 | ★全粥240g<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量   |         | フルセット<br>1059kcal<br>27.8g<br>30.2g<br>168.7g<br>3441mg<br>8.7g | ★全粥240g<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         | フルセット<br>1018kcal<br>31.6g<br>25.6g<br>168.3g<br>3749mg<br>9.6g | ★全粥240g<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         | フルセット<br>1046kcal<br>29.3g<br>26.4g<br>173.8g<br>3418mg<br>8.7g | ★全粥240g<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         | フルセット<br>961kcal<br>28.3g<br>21.7g<br>164.1g<br>3882mg<br>9.9g | ★全粥240g<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量      |         | フルセット<br>1029kcal<br>27.8g<br>30.4g<br>162.1g<br>3985mg<br>10.2g |

★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