

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	184kcal	440kcal	138kcal	406kcal	231kcal	486kcal	175kcal	437kcal	170kcal	424kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	7.7g	13.7g	12.6g	17.6g	7.4g	13.1g	11.0g	16.1g
	脂質	8.8g	9.5g	5.2g	6.8g	11.7g	12.5g	9.0g	9.9g	5.8g	6.6g
	炭水化物	17.0g	71.9g	14.6g	69.7g	18.6g	73.0g	17.9g	73.6g	18.6g	72.8g
ナトリウム	734mg	881mg	703mg	932mg	681mg	907mg	655mg	881mg	690mg	838mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	1.7g	2.2g	1.8g	2.1g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 乳麦落麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 卵乳麦	
	エネルギー	264kcal	530kcal	271kcal	525kcal	217kcal	484kcal	258kcal	512kcal	239kcal	494kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	15.9g	21.0g	11.8g	17.7g	19.2g	24.3g	12.5g	17.5g
	脂質	12.0g	13.6g	17.0g	17.8g	9.3g	10.4g	12.5g	13.3g	12.6g	13.4g
	炭水化物	21.8g	76.7g	14.0g	68.2g	21.1g	77.0g	15.2g	69.6g	18.8g	73.5g
ナトリウム	1091mg	1318mg	571mg	719mg	739mg	966mg	864mg	1012mg	759mg	986mg	
食塩相当量	2.8g	3.4g	1.5g	1.8g	1.9g	2.5g	2.2g	2.6g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	203kcal	466kcal	239kcal	494kcal	186kcal	442kcal	195kcal	462kcal	244kcal	508kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	18.6g	23.8g	18.4g	23.5g	12.6g	18.4g	16.8g	22.4g
	脂質	8.1g	9.0g	9.9g	10.7g	5.9g	6.7g	10.6g	12.2g	14.0g	14.9g
	炭水化物	17.7g	73.5g	20.7g	75.5g	15.2g	70.1g	12.5g	67.5g	11.7g	67.8g
ナトリウム	414mg	641mg	783mg	1029mg	736mg	964mg	685mg	912mg	789mg	1016mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	648kcal	1425kcal	634kcal	1412kcal	628kcal	1411kcal	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	42.2g	58.5g	42.8g	58.8g	39.2g	55.8g	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	32.1g	35.3g	26.9g	29.6g	32.1g	35.4g	32.4g	34.9g
	炭水化物	56.5g	222.1g	49.3g	213.4g	54.9g	220.1g	45.6g	210.7g	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	2057mg	2680mg	2156mg	2837mg	2204mg	2805mg	2238mg	2840mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	5.3g	6.8g	5.5g	7.3g	5.6g	7.1g	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	855kcal	1632kcal	832kcal	1610kcal	825kcal	1608kcal	854kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	48.3g	64.6g	49.7g	65.7g	46.9g	63.5g	47.7g	63.4g
	脂質	35.9g	39.1g	39.2g	42.4g	33.9g	36.6g	39.1g	42.4g	39.4g	41.9g
	炭水化物	84.3g	249.9g	81.2g	245.3g	83.8g	249.0g	73.4g	238.5g	78.0g	243.0g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	2131mg	2754mg	2230mg	2911mg	2280mg	2881mg	2315mg	2917mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	5.5g	7.0g	5.7g	7.4g	5.8g	7.3g	5.9g	7.4g	

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

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

お食事の作り方

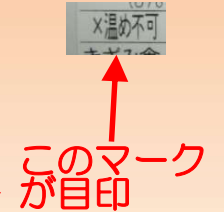


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落		★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	乳麦 卵乳麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	18.6g	60.5g
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	690mg	691mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.8g	1.8g
★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ	乳麦 乳麦 卵		★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え	麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g
脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g
ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 麦か		★ごはん120g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	麦 乳麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g
脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.0g	14.5g
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	789mg	790mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g
脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.4g	33.9g
炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	49.1g	174.8g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g
炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	78.0g	203.7g
ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2315mg	2318mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

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

お食事の作り方

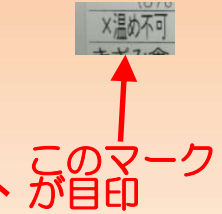


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10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 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 バジルポテトチキン ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 人参の炒り煮 カラフルサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉とひじきの炒め煮 野菜のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 パインキャロットラベ	卵乳麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	210kcal	453kcal	エネルギー	144kcal	387kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	4.5g	8.6g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	6.5g	7.1g
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	17.9g	70.7g	
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	563mg	564mg	
カリウム	428mg	489mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	321mg	382mg	カリウム	297mg	358mg	
リン	132mg	197mg	リン	161mg	226mg	リン	106mg	171mg	リン	102mg	167mg	リン	68mg	133mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マセドニアンサラダ	麦落 麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー ジャガタキんぴら レインボーサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	428kcal	671kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	21.6g	22.2g
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	45.4g	98.2g	
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	588mg	589mg	
カリウム	467mg	528mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	518mg	579mg	
リン	148mg	213mg	リン	137mg	202mg	リン	118mg	183mg	リン	140mg	205mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん ジャガタキの洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の甘酢漬	卵麦 麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース パソナーテ 切干大根のカレーきんぴら コーンサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	32.4g	33.0g	脂質	27.3g	27.9g
炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	24.8g	77.6g	
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム	534mg	595mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	431mg	492mg	
リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	113mg	178mg	リン	98mg	163mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.2g	40.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	88.1g	246.5g
ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1788mg	1791mg	
カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1246mg	1429mg	
リン	428mg	623mg	リン	328mg	580mg	リン	337mg	532mg	リン	340mg	535mg	リン	381mg	576mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	103.3g	261.7g
	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1789mg	1792mg
カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1303mg	1486mg	
リン	431mg	626mg	リン	392mg	587mg	リン	340mg	535mg	リン	347mg	542mg	リン	384mg	579mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

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

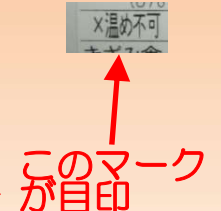


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく60g管理食)

5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 220kcal	510kcal	エネルギー 244kcal	534kcal	エネルギー 210kcal	500kcal	エネルギー 181kcal	471kcal	エネルギー 188kcal	478kcal
たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 7.2g	12.1g	たんぱく質 7.9g	12.8g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 9.2g	14.1g
脂質 13.9g	14.6g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 13.9g	14.6g	脂質 7.6g	8.3g	脂質 8.4g	9.1g
炭水化物 14.4g	78.3g	炭水化物 20.2g	83.1g	炭水化物 15.1g	78.0g	炭水化物 19.3g	82.2g	炭水化物 18.7g	81.6g
ナトリウム 535mg	536mg	ナトリウム 333mg	334mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 620mg	621mg	ナトリウム 781mg	782mg
カリウム 488mg	560mg	カリウム 383mg	455mg	カリウム 314mg	386mg	カリウム 582mg	654mg	カリウム 287mg	359mg
リン 133mg	210mg	リン 144mg	221mg	リン 106mg	183mg	リン 160mg	237mg	リン 130mg	207mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 0.8g	0.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g
★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦落 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 272kcal	562kcal	エネルギー 278kcal	568kcal	エネルギー 301kcal	591kcal	エネルギー 297kcal	587kcal	エネルギー 366kcal	656kcal
たんぱく質 17.4g	22.3g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 13.6g	18.5g
脂質 11.6g	12.3g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 17.2g	17.9g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 27.5g	28.2g
炭水化物 27.1g	90.0g	炭水化物 25.4g	88.3g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 18.3g	81.2g	炭水化物 14.9g	77.8g
ナトリウム 881mg	882mg	ナトリウム 776mg	777mg	ナトリウム 805mg	806mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 748mg	749mg
カリウム 736mg	808mg	カリウム 633mg	705mg	カリウム 567mg	639mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム 543mg	615mg
リン 210mg	287mg	リン 185mg	262mg	リン 188mg	265mg	リン 217mg	294mg	リン 165mg	242mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ホクホクの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロックリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 塩とえのきのさつと煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 314kcal	604kcal	エネルギー 315kcal	605kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 308kcal	598kcal	エネルギー 242kcal	532kcal
たんぱく質 12.9g	17.8g	たんぱく質 15.3g	20.2g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 12.7g	17.6g	たんぱく質 17.2g	22.1g
脂質 21.4g	22.1g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 15.2g	15.9g	脂質 19.1g	19.8g	脂質 12.0g	12.7g
炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 22.6g	85.5g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 20.9g	83.8g	炭水化物 14.9g	77.8g
ナトリウム 542mg	543mg	ナトリウム 832mg	833mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 674mg	675mg
カリウム 369mg	441mg	カリウム 628mg	700mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 542mg	614mg	カリウム 514mg	586mg
リン 162mg	239mg	リン 211mg	288mg	リン 207mg	284mg	リン 200mg	277mg	リン 182mg	259mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 806kcal	1676kcal	エネルギー 837kcal	1707kcal	エネルギー 797kcal	1667kcal	エネルギー 786kcal	1656kcal	エネルギー 796kcal	1666kcal
たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 40.0g	54.7g
脂質 46.9g	49.0g	脂質 45.8g	47.9g	脂質 46.3g	48.4g	脂質 43.6g	45.7g	脂質 47.9g	50.0g
炭水化物 57.9g	246.6g	炭水化物 68.2g	256.9g	炭水化物 54.2g	242.9g	炭水化物 58.5g	247.2g	炭水化物 48.5g	237.2g
ナトリウム 1958mg	1961mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 2035mg	2038mg	ナトリウム 2203mg	2206mg
カリウム 1593mg	1809mg	カリウム 1644mg	1860mg	カリウム 1387mg	1603mg	カリウム 1638mg	1854mg	カリウム 1344mg	1560mg
リン 505mg	736mg	リン 540mg	771mg	リン 501mg	732mg	リン 577mg	808mg	リン 477mg	708mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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 934kcal	1804kcal	エネルギー 933kcal	1803kcal	エネルギー 923kcal	1793kcal	エネルギー 914kcal	1784kcal	エネルギー 922kcal	1792kcal
たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 40.9g	55.6g	たんぱく質 40.6g	55.3g
脂質 47.1g	49.2g	脂質 46.0g	48.1g	脂質 46.5g	48.6g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 48.1g	50.2g
炭水化物 88.8g	277.5g	炭水化物 91.2g	279.9g	炭水化物 84.7g	273.4g	炭水化物 89.4g	278.1g	炭水化物 79.0g	267.7g
ナトリウム 1964mg	1967mg	ナトリウム 1947mg	1950mg	ナトリウム 2138mg	2141mg	ナトリウム 2041mg	2044mg	ナトリウム 2205mg	2208mg
カリウム 1713mg	1929mg	カリウム 1757mg	1973mg	カリウム 1501mg	1717mg	カリウム 1758mg	1974mg	カリウム 1458mg	1674mg
リン 519mg	750mg	リン 552mg	783mg	リン 507mg	738mg	リン 591mg	822mg	リン 483mg	714mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 934kcal	1804kcal	エネルギー 933kcal	1803kcal	エネルギー 923kcal	1793kcal	エネルギー 914kcal	1784kcal	エネルギー 922kcal	1792kcal
たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 40.9g	55.6g	たんぱく質 40.6g	55.3g
脂質 47.1g	49.2g	脂質 46.0g	48.1g	脂質 46.5g	48.6g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 48.1g	50.2g
炭水化物 88.8g	277.5g	炭水化物 91.2g	279.9g	炭水化物 84.7g	273.4g	炭水化物 89.4g	278.1g	炭水化物 79.0g	267.7g
ナトリウム 1964mg	1967mg	ナトリウム 1947mg	1950mg	ナトリウム 2138mg	2141mg	ナトリウム 2041mg	2044mg	ナトリウム 2205mg	2208mg
カリウム 1713mg	1929mg	カリウム 1757mg	1973mg	カリウム 1501mg	1717mg	カリウム 1758mg	1974mg	カリウム 1458mg	1674mg
リン 519mg	750mg	リン 552mg	783mg	リン 507mg	738mg	リン 591mg	822mg	リン 483mg	714mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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



週間献立表（やわらか普通食）

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10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	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	豚肉ときのこの炒め物	小麦	厚焼玉子	卵小麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳小麦	豚肉と大根の煮物	小麦	油揚げの玉子とじ	卵小麦		
	白花豆煮	小麦	三色炒め煮	小麦	大根とひじきの煮物	小麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵小麦	大根と椎茸の煮物	小麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	小麦	キャロットラペ	小麦	菜の花のおひたし	小麦	たたきごぼう	小麦	人参のおかかサラダ	小麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
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	
エネルギー	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	161kcal	435kcal	
蛋白質	8.6g	14.7g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	7.8g	14.0g	
脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.4g	8.4g	
炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	15.8g	73.4g	
ナトリウム	524mg	985mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	589mg	1032mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	チキンピカタ	卵小麦	焼肉塩炒め	小麦	メバルみりん焼	小麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵小麦	あぶらかれい生姜煮	小麦		
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵小麦	じゃが芋のそぼろあん	小麦	人参グラッセ	乳小麦	大豆としらすの甘辛煮	小麦	法蓮草	卵小麦		
	春雨の酢の物	小麦	白菜と若芽のナムル	小麦	枝豆入り麻婆なす	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵小麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	パスタのサラダ	卵小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
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	
エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	547kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	
蛋白質	11.4g	17.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	14.8g	21.1g	
脂質	13.6g	14.5g	脂質	17.4g	18.4g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	8.2g	9.2g	
炭水化物	20.7g	77.0g	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.2g	79.8g	
ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	840mg	1281mg	ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	973mg	1415mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	プリの塩焼		和風おろしハンバーグ	乳小麦	鶏肉のごま醤油焼き	小麦	とんかつ	卵小麦	大根と鶏肉の煮物	小麦		
	人参のレモン煮	乳小麦	うま塩キャベツ	小麦	平さやいんげん		ピーマンソテー	卵小麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵小麦		
	切干大根と豚肉の炒め物	小麦	野菜と大豆のカレー煮	乳小麦	春雨とツナのピリ辛炒め	小麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵小麦	春雨のピーナッツ和え	卵小麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
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	
エネルギー	295kcal	565kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	531kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	
蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	13.4g	20.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	
脂質	20.7g	21.6g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	13.4g	15.2g	脂質	15.5g	16.4g	
炭水化物	9.5g	66.5g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	25.7g	82.2g	
ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	783mg	1227mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	761mg	1204mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
合 計	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	710kcal	1518kcal	エネルギー	682kcal	1498kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	679kcal	1494kcal
	蛋白質	35.5g	53.1g	蛋白質	30.5g	49.0g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	35.1g	53.2g
	脂質	38.6g	41.4g	脂質	32.1g	35.7g	脂質	34.0g	37.6g	脂質	31.1g	34.0g
	炭水化物	52.3g	222.8g	炭水化物	64.7g	234.7g	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	63.7g	235.4g
ナトリウム	1986mg	3331mg	ナトリウム	2310mg	3637mg	ナトリウム	2106mg	3432mg	ナトリウム	2323mg	3651mg	
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

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

お食事の作り方

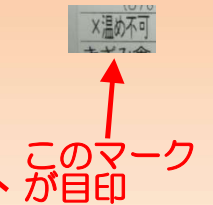


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (刻み食)

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	白花豆煮	麦		三色炒め煮	麦落		大根とひじきの煮物	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		大根と椎茸の煮物	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャロットラペ	麦		菜の花のおひたし	麦		たたきごぼう	麦		人参のおかかサラダ	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	107kcal	266kcal	
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.1g	4.8g	
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.7g	44.7g	
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	520mg	960mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	チキンピカタ	卵麦		焼肉塩炒め	麦か		メバルみりん焼	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か		じゃが芋のそぼろあん	麦		人参グラッセ	乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草	麦	
	春雨の酢の物	麦		白菜と若芽のナムル	麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		法蓮草のおひたし	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
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	257kcal	416kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	18.2g	21.9g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	12.9g	13.6g	
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	14.6g	47.6g	
ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	887mg	1327mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	プリの塩焼			和風おろしハンバーグ	乳麦		鶏肉のごま醤油焼き	麦		とんかつ	卵麦		大根と鶏肉の煮物	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		平さやいんげん			ピーマンソテー	卵乳麦		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	★味噌汁	麦		ごぼうのごま酢和え	麦		おくらののり煮	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	
蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.6g	15.3g	
脂質	20.7g	21.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.8g	12.5g	
炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	21.9g	54.9g	
ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	974mg	1414mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	968mg	1408mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	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	710kcal	1187kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal
	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	36.1g	47.2g
	脂質	38.6g	40.7g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	28.8g	30.9g
	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	64.7g	163.7g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	48.2g	147.2g
ナトリウム	1986mg	3306mg	ナトリウム	2310mg	3630mg	ナトリウム	2106mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3643mg	ナトリウム	2375mg	3695mg	
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	

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

お食事の作り方

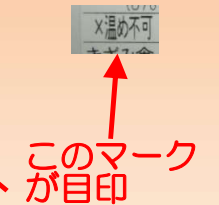


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦	
昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	
五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.4g	10.1g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦	
肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	958mg	1481mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g
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	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	438kcal	960kcal
蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g
脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g	脂質	17.0g	19.1g
炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g
ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2108mg	3677mg	ナトリウム	2152mg	3721mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



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



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります