

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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 目玉焼き 里芋といかの煮物 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦					
	エネルギー	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み フロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ビーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホツケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 卵乳麦					
	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.5g	68.4g
ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	582mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦 麦					
夕食	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.5g	207.6g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2026mg	2629mg
食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.4g	236.5g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2103mg	2706mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※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ください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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 目玉焼き 里芋といかの煮物 大根と青菜の柚子和え	卵 麦 麦		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け	卵麦 卵麦		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 乳麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー 132kcal	325kcal	エネルギー 150kcal	343kcal	エネルギー 152kcal	345kcal	エネルギー 193kcal	386kcal	エネルギー 164kcal	357kcal					
たんぱく質 8.9g	12.2g	たんぱく質 9.0g	12.3g	たんぱく質 6.9g	10.2g	たんぱく質 9.6g	12.9g	たんぱく質 10.5g	13.8g					
脂質 6.0g	6.5g	脂質 5.9g	6.4g	脂質 7.5g	8.0g	脂質 9.7g	10.2g	脂質 8.5g	9.0g					
炭水化物 10.4g	52.3g	炭水化物 17.2g	59.1g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 17.0g	58.9g	炭水化物 12.8g	54.7g					
ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 528mg	529mg	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム 635mg	636mg					
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g					
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 菜の花ときのこの和え物	麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ビーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め じゃが芋の中華風サラダ	麦 卵乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮	麦落 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー 246kcal	439kcal	エネルギー 254kcal	447kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 204kcal	397kcal	エネルギー 251kcal	444kcal					
たんぱく質 14.4g	17.7g	たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 14.2g	17.5g	たんぱく質 18.1g	21.4g					
脂質 12.8g	13.3g	脂質 12.8g	13.3g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 10.4g	10.9g	脂質 13.0g	13.5g					
炭水化物 17.4g	59.3g	炭水化物 23.2g	65.1g	炭水化物 19.3g	61.2g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 13.5g	55.4g					
ナトリウム 695mg	696mg	ナトリウム 872mg	873mg	ナトリウム 850mg	851mg	ナトリウム 716mg	717mg	ナトリウム 582mg	583mg					
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g					
◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
★ごはん120g まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風	乳 卵麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦落		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし	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 280kcal	473kcal	エネルギー 271kcal	464kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 264kcal	457kcal	エネルギー 204kcal	397kcal					
たんぱく質 17.6g	20.9g	たんぱく質 19.4g	22.7g	たんぱく質 18.2g	21.5g	たんぱく質 18.3g	21.6g	たんぱく質 11.9g	15.2g					
脂質 13.6g	14.1g	脂質 12.7g	13.2g	脂質 13.8g	14.3g	脂質 13.1g	13.6g	脂質 10.2g	10.7g					
炭水化物 21.6g	63.5g	炭水化物 18.1g	60.0g	炭水化物 20.7g	62.6g	炭水化物 17.7g	59.6g	炭水化物 16.2g	58.1g					
ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 785mg	786mg	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 719mg	720mg	ナトリウム 809mg	810mg					
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー 658kcal	1237kcal	エネルギー 675kcal	1254kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 661kcal	1240kcal	エネルギー 619kcal	1198kcal					
たんぱく質 40.9g	50.8g	たんぱく質 42.5g	52.4g	たんぱく質 39.7g	49.6g	たんぱく質 42.1g	52.0g	たんぱく質 40.5g	50.4g					
脂質 32.4g	33.9g	脂質 31.4g	32.9g	脂質 28.2g	29.7g	脂質 33.2g	34.7g	脂質 31.7g	33.2g					
炭水化物 49.4g	175.1g	炭水化物 58.5g	184.2g	炭水化物 54.6g	180.3g	炭水化物 49.8g	175.5g	炭水化物 42.5g	168.2g					
ナトリウム 1846mg	1849mg	ナトリウム 2185mg	2188mg	ナトリウム 2192mg	2195mg	ナトリウム 1997mg	2000mg	ナトリウム 2026mg	2029mg					
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g					
合計(間食込)	エネルギー 865kcal	1444kcal	エネルギー 873kcal	1452kcal	エネルギー 828kcal	1407kcal	エネルギー 868kcal	1447kcal	エネルギー 820kcal	1399kcal				
たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 49.4g	59.3g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 48.2g	58.1g	たんぱく質 47.9g	57.8g					
脂質 39.5g	41.0g	脂質 38.4g	39.9g	脂質 35.2g	36.7g	脂質 40.3g	41.8g	脂質 38.7g	40.2g					
炭水化物 81.3g	207.0g	炭水化物 87.4g	213.1g	炭水化物 82.4g	208.1g	炭水化物 81.7g	207.4g	炭水化物 71.4g	197.1g					
ナトリウム 1920mg	1923mg	ナトリウム 2259mg	2262mg	ナトリウム 2268mg	2271mg	ナトリウム 2071mg	2074mg	ナトリウム 2103mg	2106mg					
食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g					

※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

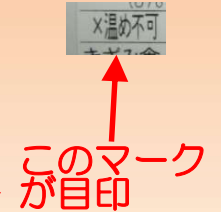


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ツナあつさり煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え	卵 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め 人参とぜんまいのナムル	卵乳麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 169kcal	412kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 221kcal	464kcal	エネルギー 185kcal	428kcal
たんぱく質 5.5g	9.6g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 5.7g	9.8g	たんぱく質 3.1g	7.2g
脂質 7.8g	8.4g	脂質 15.1g	15.7g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 7.6g	8.2g
炭水化物 20.7g	73.5g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 13.0g	65.8g	炭水化物 25.6g	78.4g
ナトリウム 493mg	494mg	ナトリウム 469mg	470mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 509mg	510mg	ナトリウム 605mg	606mg
カリウム 566mg	627mg	カリウム 346mg	407mg	カリウム 568mg	629mg	カリウム 349mg	410mg	カリウム 252mg	313mg
リン 102mg	167mg	リン 133mg	198mg	リン 136mg	201mg	リン 102mg	167mg	リン 52mg	117mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し	卵 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 366kcal	609kcal	エネルギー 349kcal	592kcal
たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 11.3g	15.4g
脂質 19.5g	20.1g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 19.4g	20.0g	脂質 19.1g	19.7g	脂質 22.2g	22.8g
炭水化物 31.9g	84.7g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 31.9g	84.7g	炭水化物 34.1g	86.9g	炭水化物 24.2g	77.0g
ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 728mg	729mg	ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 653mg	654mg	ナトリウム 531mg	532mg
カリウム 414mg	475mg	カリウム 717mg	778mg	カリウム 443mg	504mg	カリウム 418mg	479mg	カリウム 612mg	673mg
リン 129mg	194mg	リン 163mg	228mg	リン 128mg	193mg	リン 135mg	200mg	リン 147mg	212mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g カルピ井の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦落 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ さつま芋サラダ	麦 乳麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 450kcal	693kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 379kcal	622kcal	エネルギー 432kcal	675kcal
たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.3g	14.4g
脂質 28.4g	29.0g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 19.6g	20.2g	脂質 26.0g	26.6g	脂質 29.5g	30.1g
炭水化物 37.8g	90.6g	炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 24.1g	76.9g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 32.0g	84.8g
ナトリウム 975mg	976mg	ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 716mg	717mg	ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 621mg	622mg
カリウム 585mg	646mg	カリウム 564mg	564mg	カリウム 460mg	521mg	カリウム 462mg	523mg	カリウム 542mg	603mg
リン 175mg	240mg	リン 153mg	218mg	リン 164mg	229mg	リン 169mg	234mg	リン 130mg	195mg
食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 978kcal	1707kcal	エネルギー 960kcal	1689kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal
たんぱく質 29.0g	41.3g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 29.7g	42.0g
脂質 55.7g	57.5g	脂質 53.0g	54.8g	脂質 58.5g	60.3g	脂質 62.1g	63.9g	脂質 59.3g	61.1g
炭水化物 90.4g	248.8g	炭水化物 89.5g	247.9g	炭水化物 85.9g	244.3g	炭水化物 70.9g	229.3g	炭水化物 81.8g	240.2g
ナトリウム 2255mg	2258mg	ナトリウム 1933mg	1936mg	ナトリウム 2229mg	2232mg	ナトリウム 1858mg	1861mg	ナトリウム 1757mg	1760mg
カリウム 1565mg	1748mg	カリウム 1566mg	1749mg	カリウム 1471mg	1654mg	カリウム 1229mg	1412mg	カリウム 1406mg	1589mg
リン 406mg	601mg	リン 449mg	644mg	リン 428mg	623mg	リン 406mg	601mg	リン 329mg	524mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.5g	4.5g
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 1026kcal	1755kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal
たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 25.1g	37.4g
脂質 55.8g	57.6g	脂質 53.1g	54.9g	脂質 58.6g	60.3g	脂質 62.2g	64.0g	脂質 59.4g	61.2g
炭水化物 101.9g	260.3g	炭水化物 105.0g	263.4g	炭水化物 97.4g	255.8g	炭水化物 86.1g	244.5g	炭水化物 97.3g	255.7g
ナトリウム 2258mg	2261mg	ナトリウム 1936mg	1939mg	ナトリウム 2232mg	2235mg	ナトリウム 1859mg	1862mg	ナトリウム 1760mg	1763mg
カリウム 1621mg	1804mg	カリウム 1626mg	1809mg	カリウム 1527mg	1710mg	カリウム 1286mg	1469mg	カリウム 1466mg	1649mg
リン 412mg	607mg	リン 456mg	651mg	リン 434mg	629mg	リン 409mg	604mg	リン 336mg	531mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.5g	4.5g

お食事の作り方

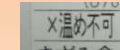


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく60g管理食)

4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 卵麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ	卵麦え 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ	麦 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 205kcal	495kcal	エネルギー 179kcal	469kcal	エネルギー 205kcal	495kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 195kcal	485kcal
たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 7.6g	12.5g	たんぱく質 10.8g	15.7g	たんぱく質 9.5g	14.4g	たんぱく質 9.3g	14.2g
脂質 13.4g	14.1g	脂質 7.2g	7.9g	脂質 11.9g	12.6g	脂質 17.5g	18.2g	脂質 9.1g	9.8g
炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 20.6g	83.5g	炭水化物 13.7g	76.6g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 18.0g	80.9g
ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 476mg	477mg	ナトリウム 698mg	699mg
カリウム 260mg	332mg	カリウム 414mg	486mg	カリウム 413mg	485mg	カリウム 493mg	565mg	カリウム 507mg	579mg
リン 139mg	216mg	リン 115mg	192mg	リン 153mg	230mg	リン 123mg	200mg	リン 148mg	225mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え	麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	麦 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 328kcal	618kcal	エネルギー 322kcal	612kcal	エネルギー 326kcal	616kcal	エネルギー 290kcal	580kcal	エネルギー 322kcal	612kcal
たんぱく質 19.3g	24.2g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 11.4g	16.3g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 17.7g	22.6g
脂質 19.9g	20.6g	脂質 21.4g	22.1g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 16.1g	16.8g	脂質 18.4g	19.1g
炭水化物 17.3g	80.2g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 27.1g	90.0g	炭水化物 23.6g	86.5g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 740mg	741mg	ナトリウム 872mg	873mg	ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 604mg	605mg
カリウム 745mg	817mg	カリウム 412mg	484mg	カリウム 542mg	614mg	カリウム 533mg	605mg	カリウム 592mg	664mg
リン 249mg	326mg	リン 162mg	239mg	リン 146mg	223mg	リン 155mg	232mg	リン 209mg	286mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパンソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ	乳麦 乳麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 284kcal	574kcal	エネルギー 255kcal	545kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 264kcal	554kcal
たんぱく質 9.7g	14.6g	たんぱく質 18.1g	23.0g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 11.8g	16.7g
脂質 8.6g	9.3g	脂質 14.8g	15.5g	脂質 10.5g	11.2g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 13.6g	14.3g
炭水化物 46.9g	109.8g	炭水化物 19.0g	81.9g	炭水化物 23.6g	86.5g	炭水化物 16.0g	78.9g	炭水化物 23.8g	86.7g
ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 716mg	717mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 669mg	670mg
カリウム 497mg	569mg	カリウム 605mg	677mg	カリウム 606mg	678mg	カリウム 454mg	526mg	カリウム 449mg	521mg
リン 155mg	232mg	リン 227mg	304mg	リン 192mg	269mg	リン 178mg	255mg	リン 173mg	250mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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 829kcal	1699kcal	エネルギー 785kcal	1655kcal	エネルギー 786kcal	1656kcal	エネルギー 834kcal	1704kcal	エネルギー 781kcal	1651kcal
たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 38.8g	53.5g
脂質 41.9g	44.0g	脂質 43.4g	45.5g	脂質 41.1g	43.2g	脂質 50.3g	52.4g	脂質 41.1g	43.2g
炭水化物 75.1g	263.8g	炭水化物 57.8g	246.5g	炭水化物 64.4g	253.1g	炭水化物 56.6g	245.3g	炭水化物 61.9g	250.6g
ナトリウム 2008mg	2011mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2183mg	2186mg	ナトリウム 1804mg	1807mg	ナトリウム 1971mg	1974mg
カリウム 1502mg	1718mg	カリウム 1431mg	1647mg	カリウム 1561mg	1777mg	カリウム 1480mg	1696mg	カリウム 1548mg	1764mg
リン 543mg	774mg	リン 491mg	735mg	リン 491mg	735mg	リン 456mg	687mg	リン 530mg	761mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 957kcal	1827kcal	エネルギー 913kcal	1783kcal	エネルギー 882kcal	1752kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal	エネルギー 909kcal	1779kcal
たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.6g	54.3g
脂質 42.1g	44.2g	脂質 43.6g	45.7g	脂質 41.3g	43.4g	脂質 50.5g	52.6g	脂質 41.3g	43.4g
炭水化物 106.0g	294.7g	炭水化物 88.7g	277.4g	炭水化物 87.4g	276.1g	炭水化物 87.1g	275.8g	炭水化物 92.8g	281.5g
ナトリウム 2014mg	2017mg	ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 1806mg	1809mg	ナトリウム 1977mg	1980mg
カリウム 1622mg	1838mg	カリウム 1551mg	1767mg	カリウム 1674mg	1890mg	カリウム 1594mg	1810mg	カリウム 1668mg	1884mg
リン 557mg	788mg	リン 518mg	749mg	リン 503mg	734mg	リン 462mg	693mg	リン 544mg	775mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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)	

※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

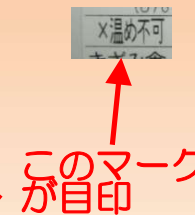


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 191kcal 468kcal 7.9g 11.1g 13.5g 722mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 101kcal 373kcal 5.8g 11.8g 9.4g 543mg 1.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 125kcal 399kcal 3.2g 9.0g 13.2g 620mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 141kcal 414kcal 7.6g 13.7g 14.4g 618mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 146kcal 421kcal 6.4g 12.2g 14.3g 640mg 1.6g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 280kcal 552kcal 9.9g 14.8g 26.0g 843mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 259kcal 536kcal 8.0g 14.4g 27.4g 933mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 223kcal 489kcal 13.7g 19.4g 17.1g 777mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 257kcal 524kcal 11.5g 17.1g 26.4g 775mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 274kcal 551kcal 12.0g 18.3g 22.6g 690mg 1.8g
★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウインナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 191kcal 458kcal 15.1g 9.3g 11.9g 663mg 1.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 290kcal 557kcal 13.8g 15.1g 24.3g 775mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 355kcal 626kcal 13.4g 19.2g 30.0g 815mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 263kcal 532kcal 11.7g 17.8g 15.0g 962mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 235kcal 513kcal 8.0g 12.6g 24.9g 775mg 2.0g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 662kcal 1478kcal 32.9g 35.2g 51.4g 2228mg 5.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 650kcal 1466kcal 27.6g 31.6g 61.1g 2251mg 5.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 703kcal 1514kcal 30.3g 47.6g 60.3g 2212mg 5.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 661kcal 1470kcal 30.8g 48.6g 55.8g 2355mg 6.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 655kcal 1485kcal 26.4g 35.3g 61.8g 2105mg 5.4g

★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

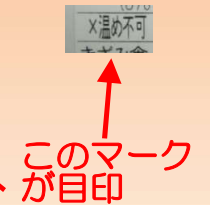


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	白菜と麩の玉子とじ	卵	麦	白身魚のしんじょう	卵	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵	乳
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳	麦
キャベツとベーコンのごま酢和え	卵	乳	一夜漬(大根)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		大根なます	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	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	191kcal	350kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	146kcal	305kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.4g	10.1g
脂質	11.1g	11.8g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.3g	47.3g
ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	640mg	1080mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのトマト煮込み	卵	乳	鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳	麦	鶏の幽庵焼き	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳	麦
インゲンソテー	乳	麦	春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
五色煮豆	卵	麦	ポテトマサラダ	卵	乳	インゲンとツナのマスタード和え	卵	乳	里芋と白菜の味噌煮	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦	
玉子スパサラダ	卵	乳	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳	麦	★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦								★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	12.0g	15.9g
炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	22.6g	55.6g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	690mg	1130mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の照焼	麦		キャベツメンチ	卵	乳	肉団子の中華炒め	卵	乳	さば塩焼			ハムカツ	乳	麦
人参グラッセ	乳	麦	法蓮草ソテー	乳	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		人参のきな粉和え	麦	
鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵	乳	フレンチマカロニ	卵	乳	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳	麦
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦	落	菜の花としめじの和え物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	355kcal	514kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	24.9g	57.9g
ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	775mg	1215mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	662kcal	1139kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	26.4g	37.5g
脂質	35.2g	37.3g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	38.5g	40.6g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	35.3g	37.4g
炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	55.8g	154.8g	炭水化物	61.8g	160.8g
ナトリウム	2228mg	3548mg	ナトリウム	2251mg	3571mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2355mg	3675mg	ナトリウム	2105mg	3425mg
食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g

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

お食事の作り方

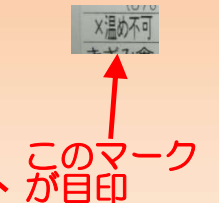


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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		
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	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	178kcal	352kcal	エネルギー	158kcal	332kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	17.9g	56.3g
ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	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		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g
脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2087mg	3656mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	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。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