

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 麩とえのきのさつと煮 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 | | | | | |
| | 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 | 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 ブロッコリー 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 | ★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 | ★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 ホッケの照焼 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 | | | | | |
| | 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 | 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 | ★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 | ★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 キャベツのピーナッツ和え ★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 ブ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 | ★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 ブロッコリーのサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 乳麦 卵乳麦 麦 | | | | | |
| 夕食 | 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 | 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 | 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 | 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 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 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 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 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 1.2g | 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 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 | 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 14.4g | 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 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 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 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 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 | ◎牛乳180g | | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | |
| ◎牛乳180g | ◎りんご150g | | ◎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 | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | |
| ◎牛乳180g | ◎りんご150g | | ◎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 | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎りんご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 プリの味噌焼 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 | 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 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 13.6g | 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 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 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 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 | 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 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 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 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 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 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 | 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 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| 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 47.0g | 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 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 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 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 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 | 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 麦か 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 麦落か 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 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 | ★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 乳麦か 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 503mg | 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 | |
| 朝食 | ★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 | 179kcal | 469kcal | 205kcal | 495kcal | 264kcal | 554kcal | 195kcal | 485kcal |
| | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | 7.6g | 12.5g | 10.8g | 15.7g | 9.5g | 14.4g | 9.3g | 14.2g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 7.2g | 7.9g | 11.9g | 12.6g | 17.5g | 18.2g | 9.1g | 9.8g |
| | 炭水化物 | 10.9g | 73.8g | 20.6g | 83.5g | 13.7g | 76.6g | 17.0g | 79.9g | 18.0g | 80.9g |
| | ナトリウム | 593mg | 594mg | 658mg | 659mg | 680mg | 681mg | 476mg | 477mg | 698mg | 699mg |
| | カリウム | 260mg | 332mg | 414mg | 486mg | 413mg | 485mg | 493mg | 565mg | 507mg | 579mg |
| | リン | 139mg | 216mg | 115mg | 192mg | 153mg | 230mg | 123mg | 200mg | 148mg | 225mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.2g | 1.2g | 1.8g | 1.8g |
| 昼食 | ★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 | 322kcal | 612kcal | 326kcal | 616kcal | 290kcal | 580kcal | 322kcal | 612kcal |
| | たんぱく質 | 19.3g | 24.2g | 13.0g | 17.9g | 11.4g | 16.3g | 12.8g | 17.7g | 17.7g | 22.6g |
| | 脂質 | 19.9g | 20.6g | 21.4g | 22.1g | 18.7g | 19.4g | 16.1g | 16.8g | 18.4g | 19.1g |
| | 炭水化物 | 17.3g | 80.2g | 18.2g | 81.1g | 27.1g | 90.0g | 23.6g | 86.5g | 20.1g | 83.0g |
| | ナトリウム | 628mg | 629mg | 740mg | 741mg | 872mg | 873mg | 614mg | 615mg | 604mg | 605mg |
| | カリウム | 745mg | 817mg | 412mg | 484mg | 542mg | 614mg | 533mg | 605mg | 592mg | 664mg |
| | リン | 249mg | 326mg | 162mg | 239mg | 146mg | 223mg | 155mg | 232mg | 209mg | 286mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 1.9g | 1.9g | 2.2g | 2.2g | 1.6g | 1.6g | 1.5g | 1.5g |
| 間食 | ◎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 | | |
| 夕食 | ★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 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 | 284kcal | 574kcal | 255kcal | 545kcal | 280kcal | 570kcal | 264kcal | 554kcal |
| | たんぱく質 | 9.7g | 14.6g | 18.1g | 23.0g | 16.8g | 21.7g | 16.5g | 21.4g | 11.8g | 16.7g |
| | 脂質 | 8.6g | 9.3g | 14.8g | 15.5g | 10.5g | 11.2g | 16.7g | 17.4g | 13.6g | 14.3g |
| | 炭水化物 | 46.9g | 109.8g | 19.0g | 81.9g | 23.6g | 86.5g | 16.0g | 78.9g | 23.8g | 86.7g |
| | ナトリウム | 787mg | 788mg | 716mg | 717mg | 631mg | 632mg | 714mg | 715mg | 669mg | 670mg |
| | カリウム | 497mg | 569mg | 605mg | 677mg | 606mg | 678mg | 454mg | 526mg | 449mg | 521mg |
| | リン | 155mg | 232mg | 227mg | 304mg | 192mg | 269mg | 178mg | 255mg | 173mg | 250mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.8g | 1.8g | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g | 1.7g | 1.7g |
| 合計 | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 829kcal | 1699kcal | 785kcal | 1655kcal | 786kcal | 1656kcal | 834kcal | 1704kcal | 781kcal | 1651kcal |
| | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | 38.7g | 53.4g | 39.0g | 53.7g | 38.8g | 53.5g | 38.8g | 53.5g |
| | 脂質 | 41.9g | 44.0g | 43.4g | 45.5g | 41.1g | 43.2g | 50.3g | 52.4g | 41.1g | 43.2g |
| | 炭水化物 | 75.1g | 263.8g | 57.8g | 246.5g | 64.4g | 253.1g | 56.6g | 245.3g | 61.9g | 250.6g |
| | ナトリウム | 2008mg | 2011mg | 2114mg | 2117mg | 2183mg | 2186mg | 1804mg | 1807mg | 1971mg | 1974mg |
| | カリウム | 1502mg | 1718mg | 1431mg | 1647mg | 1561mg | 1777mg | 1480mg | 1696mg | 1548mg | 1764mg |
| | リン | 543mg | 774mg | 504mg | 735mg | 491mg | 722mg | 456mg | 687mg | 530mg | 761mg |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 4.6g | 4.6g | 5.0g | 5.0g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 957kcal | 1827kcal | 913kcal | 1783kcal | 882kcal | 1752kcal | 960kcal | 1830kcal | 909kcal |
| たんぱく質 | | 39.8g | 54.5g | 39.5g | 54.2g | 39.8g | 54.5g | 39.4g | 54.1g | 39.6g | 54.3g |
| 脂質 | | 42.1g | 44.2g | 43.6g | 45.7g | 41.3g | 43.4g | 50.5g | 52.6g | 41.3g | 43.4g |
| 炭水化物 | | 106.0g | 294.7g | 88.7g | 277.4g | 87.4g | 276.1g | 87.1g | 275.8g | 92.8g | 281.5g |
| ナトリウム | | 2014mg | 2017mg | 2120mg | 2123mg | 2189mg | 2192mg | 1806mg | 1809mg | 1977mg | 1980mg |
| カリウム | | 1622mg | 1838mg | 1551mg | 1767mg | 1674mg | 1890mg | 1594mg | 1810mg | 1668mg | 1884mg |
| リン | | 557mg | 788mg | 518mg | 749mg | 503mg | 734mg | 462mg | 693mg | 544mg | 775mg |
| 食塩相当量 | | 5.1g | 5.1g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 4.6g | 4.6g | 5.0g | 5.0g |

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)

| 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 41.2g 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | カリフラワーとウィンナーのカレー煮 | 乳 | |
| 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。



- 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 | | がんと煮 | 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 |

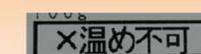
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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