

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦落 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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	413kcal
たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	10.0g	15.2g
脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	6.8g	8.1g
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	13.8g	68.0g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	767mg	995mg	ナトリウム	555mg	720mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.8g
★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦落 麦 麦		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 卵麦えか 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	225kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.0g	19.7g
脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.6g	11.5g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.9g	73.6g
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	867mg	1093mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	728mg	954mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 野菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(小松菜・切干)	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵乳麦か 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 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	221kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	258kcal	514kcal
たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.1g	22.2g
脂質	14.6g	15.5g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	15.2g	16.0g
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	12.3g	67.0g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	11.4g	66.1g
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	693mg	921mg
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g
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	611kcal	1383kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	619kcal	1396kcal
たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	41.1g	57.1g
脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	30.2g	33.6g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	32.6g	35.6g
炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	48.4g	213.1g	炭水化物	47.3g	212.5g	炭水化物	43.2g	209.2g	炭水化物	43.1g	207.7g
ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2211mg	2813mg	ナトリウム	2145mg	2847mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	ナトリウム	1976mg	2595mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.5g
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	818kcal	1590kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal
たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.2g	63.2g
脂質	39.0g	41.5g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	37.2g	40.6g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	39.7g	42.7g
炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	76.2g	240.9g	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	72.1g	238.1g	炭水化物	75.0g	239.6g
ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2287mg	2889mg	ナトリウム	2222mg	2924mg	ナトリウム	2313mg	2915mg	ナトリウム	2050mg	2669mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.7g

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

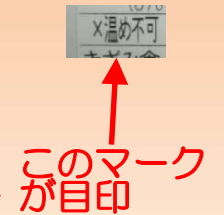


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g
脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.8g	7.3g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.8g	55.7g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	555mg	556mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 枝豆とかにかまの煮物 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦えか 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	225kcal	418kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.6g	11.1g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.9g	59.8g
ナトリウム	874mg	875mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	728mg	729mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 中華うま煮	麦 麦 卵乳麦か		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ	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	221kcal	414kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g
脂質	14.6g	15.1g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g
炭水化物	7.2g	49.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.4g	53.3g
ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	693mg	694mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	611kcal	1190kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.1g	51.0g
脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.6g	34.1g
炭水化物	38.1g	163.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	43.1g	168.8g
ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
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	818kcal	1397kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g
脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.7g	41.2g
炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	75.0g	200.7g
ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2050mg	2053mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24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 白菜とがんもの煮物 さつま芋の甘露煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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 221kcal	464kcal	エネルギー 282kcal	525kcal	エネルギー 284kcal	527kcal	エネルギー 274kcal	517kcal	エネルギー 263kcal	506kcal
たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 5.4g	9.5g
脂質 9.9g	10.5g	脂質 16.1g	16.7g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 11.7g	12.3g
炭水化物 27.8g	80.6g	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 34.7g	87.5g
ナトリウム 541mg	542mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 298mg	299mg
カリウム 621mg	682mg	カリウム 394mg	455mg	カリウム 383mg	444mg	カリウム 453mg	514mg	カリウム 540mg	601mg
リン 112mg	177mg	リン 126mg	191mg	リン 107mg	172mg	リン 147mg	212mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g まぐろカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 人参のレモン煮 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g プリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 平さやいんげん 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ	卵麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g シーフードカレーのルー クリームコロッケ マリネサラダ	乳麦え 乳麦か 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 411kcal	654kcal	エネルギー 362kcal	605kcal	エネルギー 301kcal	544kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 330kcal	573kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 13.7g	17.8g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 10.7g	14.8g
脂質 25.6g	26.2g	脂質 20.5g	21.1g	脂質 14.6g	15.2g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 21.6g	22.2g
炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 33.9g	86.7g	炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 32.6g	85.4g	炭水化物 23.5g	76.3g
ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 594mg	595mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 770mg	771mg	ナトリウム 801mg	802mg
カリウム 531mg	592mg	カリウム 435mg	496mg	カリウム 796mg	857mg	カリウム 488mg	549mg	カリウム 361mg	422mg
リン 174mg	239mg	リン 104mg	169mg	リン 145mg	210mg	リン 115mg	180mg	リン 160mg	225mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ パインキャロットラペ	乳麦 麦	★ごはん150g 肉じゃが キャベツの和風カレー煮 ごぼうのごま酢和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g マーボなす 竹輪の五色きんぴら れんこんとひじきのサラダ	麦落 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 切干大根のコンソメ炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 337kcal	580kcal	エネルギー 396kcal	639kcal	エネルギー 363kcal	606kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 13.0g	17.1g	たんぱく質 12.5g	16.6g
脂質 16.8g	17.4g	脂質 19.3g	19.9g	脂質 27.4g	28.0g	脂質 27.5g	28.1g	脂質 28.8g	29.4g
炭水化物 33.9g	86.7g	炭水化物 31.3g	84.1g	炭水化物 26.1g	78.9g	炭水化物 14.9g	67.7g	炭水化物 18.4g	71.2g
ナトリウム 618mg	619mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 700mg	701mg	ナトリウム 617mg	618mg
カリウム 546mg	607mg	カリウム 621mg	682mg	カリウム 415mg	476mg	カリウム 434mg	495mg	カリウム 490mg	551mg
リン 144mg	209mg	リン 149mg	214mg	リン 150mg	215mg	リン 180mg	245mg	リン 144mg	209mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 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 960kcal	1689kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 989kcal	1718kcal
たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 27.5g	39.8g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 28.6g	40.9g
脂質 52.3g	54.1g	脂質 55.9g	57.7g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 60.7g	62.5g	脂質 62.1g	63.9g
炭水化物 95.0g	253.4g	炭水化物 91.7g	250.1g	炭水化物 76.4g	234.8g	炭水化物 71.3g	229.7g	炭水化物 76.6g	235.0g
ナトリウム 1842mg	1845mg	ナトリウム 2011mg	2014mg	ナトリウム 2162mg	2165mg	ナトリウム 2098mg	2101mg	ナトリウム 1716mg	1719mg
カリウム 1698mg	1881mg	カリウム 1450mg	1633mg	カリウム 1594mg	1777mg	カリウム 1375mg	1558mg	カリウム 1391mg	1574mg
リン 430mg	625mg	リン 379mg	574mg	リン 402mg	597mg	リン 442mg	637mg	リン 425mg	620mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.4g	4.4g
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 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1037kcal	1766kcal
たんぱく質 27.2g	39.5g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 29.0g	41.3g
脂質 52.4g	54.2g	脂質 56.0g	57.8g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 60.8g	62.6g	脂質 62.2g	64.0g
炭水化物 110.5g	268.9g	炭水化物 103.2g	261.6g	炭水化物 91.6g	250.0g	炭水化物 86.8g	245.2g	炭水化物 88.1g	246.5g
ナトリウム 1845mg	1848mg	ナトリウム 2014mg	2017mg	ナトリウム 2163mg	2166mg	ナトリウム 2101mg	2104mg	ナトリウム 1719mg	1722mg
カリウム 1758mg	1941mg	カリウム 1506mg	1689mg	カリウム 1651mg	1834mg	カリウム 1435mg	1618mg	カリウム 1447mg	1630mg
リン 437mg	632mg	リン 385mg	580mg	リン 405mg	600mg	リン 449mg	644mg	リン 431mg	626mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.4g	4.4g

お食事の作り方

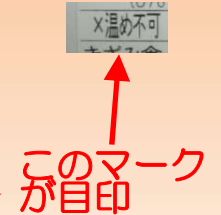


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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)

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	719mg	720mg	
カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	453mg	525mg	
リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	150mg	227mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g ポークチャップ きのこじゃが芋のアーヒョ 鶏肉とオクラの中華風	乳 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g プリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	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	352kcal	642kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.5g	23.4g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.9g	74.8g	
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	779mg	780mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	603mg	675mg	
リン	193mg	270mg	リン	193mg	270mg	リン	155mg	232mg	リン	181mg	258mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦え 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	231kcal	521kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.4g	78.3g	
ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	526mg	527mg	
カリウム	367mg	439mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	522mg	594mg	
リン	152mg	229mg	リン	201mg	278mg	リン	101mg	178mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	1.3g	1.3g	
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	45.0g	233.7g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	
カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1578mg	1794mg	
リン	494mg	725mg	リン	533mg	764mg	リン	384mg	615mg	リン	506mg	737mg	リン	602mg	833mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	43.9g	58.6g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	75.5g	264.2g
	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1668mg	1884mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1692mg	1908mg	
リン	508mg	739mg	リン	539mg	770mg	リン	396mg	627mg	リン	520mg	751mg	リン	608mg	839mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

お食事の作り方

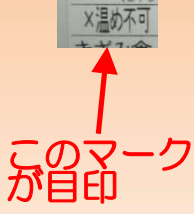


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24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			★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		
麩と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		椎茸昆布	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	114kcal	382kcal	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	158kcal	426kcal
蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	7.4g	13.6g	蛋白質	7.5g	13.4g
脂質	3.7g	4.6g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	2.3g	3.2g
炭水化物	13.5g	70.1g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	26.6g	83.1g
ナトリウム	460mg	905mg	ナトリウム	484mg	925mg	ナトリウム	438mg	880mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	599mg	1045mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★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		
鶏のごまタレ煮	麦		ブリの磯辺焼	麦		照焼チキン	麦		ハヤシライス	乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		大根の酢漬		ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花			
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		野菜炒め	卵麦		キャベツの酢漬け			豚肉と大根の煮物	麦	
オクラのおかか和え梅風味	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	236kcal	503kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	329kcal	602kcal	エネルギー	218kcal	493kcal	エネルギー	251kcal	528kcal
蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	11.6g	17.7g	蛋白質	7.5g	13.3g	蛋白質	9.7g	16.0g
脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	19.2g	20.2g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	14.7g	15.7g
炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物	25.9g	83.1g	炭水化物	25.1g	83.4g	炭水化物	19.3g	77.4g
ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	803mg	1246mg	ナトリウム	1069mg	1511mg	ナトリウム	726mg	1167mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★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		
白身フライ	麦		田楽煮	麦		アジのカレー焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		えびカツ	麦え	
ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あなかけ		塩枝豆			大豆と人参の煮物	麦		オクラのベベロンチーノ			
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	212kcal	490kcal	エネルギー	340kcal	610kcal	エネルギー	270kcal	547kcal
蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	18.7g	25.3g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.3g	19.7g
脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	21.8g	22.7g	脂質	15.7g	17.4g
炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	20.6g	77.1g
ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	901mg	1345mg	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	570mg	1012mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g
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	693kcal	1493kcal	エネルギー	629kcal	1448kcal	エネルギー	683kcal	1500kcal	エネルギー	659kcal	1478kcal	エネルギー	679kcal	1501kcal
蛋白質	33.2g	50.6g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	36.2g	54.6g	蛋白質	28.4g	46.2g	蛋白質	30.5g	49.1g
脂質	38.0g	40.7g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	35.8g	38.6g	脂質	32.7g	36.3g
炭水化物	53.0g	222.4g	炭水化物	47.9g	218.6g	炭水化物	58.7g	228.9g	炭水化物	56.2g	229.3g	炭水化物	66.5g	237.6g
ナトリウム	2087mg	3435mg	ナトリウム	2120mg	3444mg	ナトリウム	2142mg	3471mg	ナトリウム	2442mg	3768mg	ナトリウム	1895mg	3224mg
食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.3g

★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

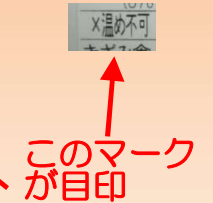


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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 (刻み食)

5月20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24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		
麩と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		椎茸昆布	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	114kcal	273kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂質	3.7g	4.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.3g	3.0g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	26.6g	59.6g
ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	484mg	924mg	ナトリウム	438mg	878mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	599mg	1039mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のごまタレ煮	麦		ブリの磯辺焼	麦		照焼チキン	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		大根の酢漬			ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花		
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		野菜炒め	卵麦		キャベツの酢漬け			豚肉と大根の煮物	麦	
オクラのおかか和え梅風味	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	236kcal	395kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	9.7g	13.4g
脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.7g	15.4g
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	19.3g	52.3g
ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	1069mg	1509mg	ナトリウム	726mg	1166mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライ	麦		田楽煮	麦		アジのカレー焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		えびカツ	麦え	
ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あなかけ			塩枝豆			大豆と人参の煮物	麦		オクラのベベロンチーノ		
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	343kcal	502kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	340kcal	499kcal	エネルギー	270kcal	429kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.7g	22.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	15.7g	16.4g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	20.6g	53.6g
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	901mg	1341mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	570mg	1010mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g
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	693kcal	1170kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal
蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	30.5g	41.6g
脂質	38.0g	40.1g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	32.7g	34.8g
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	47.9g	146.9g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	66.5g	165.5g
ナトリウム	2087mg	3407mg	ナトリウム	2120mg	3440mg	ナトリウム	2142mg	3462mg	ナトリウム	2442mg	3762mg	ナトリウム	1895mg	3215mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.2g

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

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20日(月)			5月21日(火)			5月22日(水)			5月23日(木)			5月24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		
鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g
ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	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	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身のおろし煮	乳麦	
鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★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	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g
ナトリウム	797mg	1320mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	450kcal	972kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g
脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	160.2g
ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 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**1.5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