

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦落 麦 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(若芽・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・巻麩)	卵麦 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 マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	10.0g	11.7g
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.9g	68.7g
ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	687mg	913mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み きのこのソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦	★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 もずくの酢の物 ★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 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.2g	26.3g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.6g	9.4g
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	9.6g	64.5g
ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	720mg	948mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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 うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン オクラのベロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦落 麦					
夕食	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	233kcal	487kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	10.0g	15.1g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.1g	15.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	19.3g	73.7g
	ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	780mg	928mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	40.6g	57.1g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.2g	33.5g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	42.9g	207.4g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	41.8g	206.9g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2141mg	2768mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2187mg	2789mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	48.0g	64.5g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.2g	40.5g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	70.7g	235.2g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	70.7g	235.8g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2264mg	2866mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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。



- 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)

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4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 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物	麦落 麦 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 マリーネサラダ	卵乳麦 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	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g
脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み きのこのソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ	麦 麦 卵麦		★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 もずくの酢の物	麦落 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし	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	204kcal	397kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.2g	24.5g
脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.6g	9.1g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.6g	51.5g
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	720mg	721mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎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 うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン オクラのベロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g プリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のピーナッツ和え	乳麦 麦 卵乳麦落	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g
脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	19.3g	61.2g
ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	780mg	781mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g
脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.2g	31.7g
炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	41.8g	167.5g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2187mg	2190mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g
脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.2g	38.7g
炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	70.7g	196.4g
ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2264mg	2267mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。



- 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)

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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 豆腐ステーキ 野菜炒め かぼちゃのクリームサラダ	卵 卵麦 卵乳	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 麩とえのきのさっと煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	540mg	541mg
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	392mg	453mg
	リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	159mg	224mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋きんぴら 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 人参しりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 小倉金時 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのビーナツ味噌和え	麦 麦か 麦 乳麦落		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	410kcal	653kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	39.2g	92.0g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	434mg	435mg
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	447mg	508mg
	リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	109mg	174mg	リン	113mg	178mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g カルピ井の具 ツナあっさり煮 キャベツのビーナツ和え	麦落 麦 麦落	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー かぼちゃのゴマ煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 インゲンソテー 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え	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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	815mg	876mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	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
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.2g	40.1g	たんぱく質	25.1g	37.4g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1665mg	1668mg
	カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1410mg	1593mg
	リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	441mg	642mg	リン	355mg	550mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	
脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	
ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	
カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1467mg	1650mg	
リン	372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	447mg	642mg	リン	358mg	553mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	

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)

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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 鶏肉のすき焼煮 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ	卵 麦か 卵麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦え 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 麩とえのきのさつと煮 わかめとパブリカ和え物	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	201kcal	491kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	149kcal	439kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.9g	75.8g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	682mg	683mg
	カリウム	341mg	413mg	カリウム	302mg	374mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	539mg	611mg
	リン	121mg	198mg	リン	93mg	170mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	156mg	233mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 麦落 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 ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 卵麦え 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 ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 ナスの油炒め	麦 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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	20.3g	83.2g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	606mg	678mg
	リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	212mg	289mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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 大豆と椎茸の煮物 切干大根の中華炒め	卵乳麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 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 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g プリの塩焼 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 スパソテー 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え	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	322kcal	612kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	40.8g	103.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	805mg	877mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg
	リン	195mg	272mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	830kcal	1700kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.0g	245.7g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg
	リン	503mg	734mg	リン	475mg	706mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g
炭水化物		109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g
ナトリウム		2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
カリウム		1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg
リン		517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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）

3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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 イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦									
栄養価 エネルギー たんぱく質 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 110kcal 379kcal 7.9g 3.5g 11.3g 545mg 1.4g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 175kcal 456kcal 9.3g 15.8g 10.8g 12.5g 4.4g 68.2g 924mg 2.4g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 128kcal 403kcal 6.2g 12.0g 3.5g 4.4g 18.1g 76.4g 777mg 1219mg 2.0g 3.1g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 105kcal 372kcal 4.9g 10.8g 4.0g 4.9g 12.2g 68.9g 618mg 1060mg 1.6g 2.7g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 111kcal 390kcal 5.7g 11.6g 3.8g 4.7g 13.4g 72.5g 621mg 1062mg 1.6g 2.7g									
★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦									
栄養価 エネルギー たんぱく質 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 199kcal 465kcal 11.6g 9.1g 18.3g 910mg 2.3g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 247kcal 513kcal 15.8g 21.6g 12.0g 12.9g 17.1g 73.5g 853mg 1295mg 2.2g 3.3g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 535kcal 13.1g 19.2g 14.4g 15.4g 22.4g 79.4g 875mg 1316mg 2.2g 3.3g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 231kcal 504kcal 14.7g 20.9g 12.5g 13.5g 13.5g 70.8g 690mg 1132mg 1.8g 2.9g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 296kcal 563kcal 13.8g 19.4g 17.0g 17.9g 21.9g 78.3g 801mg 1245mg 2.0g 3.2g									
★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦									
栄養価 エネルギー たんぱく質 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 343kcal 608kcal 13.5g 22.1g 21.8g 707mg 1.8g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 181kcal 453kcal 6.7g 12.9g 9.7g 10.7g 18.3g 75.3g 884mg 1325mg 2.2g 3.4g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 284kcal 552kcal 10.2g 16.1g 15.0g 15.9g 27.1g 83.6g 816mg 1262mg 2.1g 3.2g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 271kcal 547kcal 12.8g 19.2g 16.5g 18.2g 18.1g 74.3g 643mg 1084mg 1.6g 2.8g	フルセット 栄養価 エネルギー たんぱく質 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 277kcal 551kcal 8.1g 14.5g 15.6g 16.6g 25.3g 82.7g 854mg 1298mg 2.2g 3.3g									
★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)

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4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		
イカと白菜の中華煮	乳麦か		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		焼豆腐の含め煮	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		三色炒め煮	麦落		法蓮草と油揚げの煮物	麦		大根麻婆	麦落か	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参とコーンの和え物	麦		切干大根の酢の物	麦		人参のおかかサラダ	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	5.7g	9.4g
脂質	3.5g	4.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.4g	46.4g
ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	621mg	1061mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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		
花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		肉じゃが	麦		プリのごま焼	麦		チキンピカタ	卵麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		大根の酢漬			五目うの花	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦	
オクラのおかか和え梅風味	麦		高野豆腐の卵とじ	卵乳麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦落	
★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	199kcal	358kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	296kcal	455kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.8g	17.5g
脂質	9.1g	9.8g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.0g	17.7g
炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	21.9g	54.9g
ナトリウム	910mg	1350mg	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	801mg	1241mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★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		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		春野菜の豚肉炒め	麦		ミックスカレーのルー	乳麦	
ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆と人参の煮物	麦		白菜と竹輪の煮びたし	麦	
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		ポテコーンサラダ	卵乳麦		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	
切干と人参のハリハリ	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	343kcal	502kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	25.3g	58.3g
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	854mg	1294mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	652kcal	1129kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal
蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	27.6g	38.7g
脂質	34.7g	36.8g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	36.4g	38.5g
炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	67.6g	166.6g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	60.6g	159.6g
ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	2220mg	3540mg	ナトリウム	2468mg	3788mg	ナトリウム	1951mg	3271mg	ナトリウム	2276mg	3596mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.8g	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。
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)

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4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		
大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦	
若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
★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	91kcal	265kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	573mg	1096mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五日豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	
★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	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か	
竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
★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	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	940mg	1463mg	ナトリウム	695mg	1218mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	483kcal	1005kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	479kcal	1001kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g
脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2363mg	3932mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	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