

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	161kcal	エネルギー	172kcal	エネルギー	169kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	136kcal				
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	11.9g	たんぱく質	7.0g	たんぱく質	10.0g	たんぱく質	7.5g				
	脂質	7.0g	脂質	8.6g	脂質	7.6g	脂質	9.4g	脂質	4.3g				
	炭水化物	17.5g	炭水化物	10.6g	炭水化物	18.6g	炭水化物	17.4g	炭水化物	17.3g				
	ナトリウム	716mg	ナトリウム	638mg	ナトリウム	816mg	ナトリウム	599mg	ナトリウム	520mg				
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.3g				
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 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	250kcal	エネルギー	241kcal	エネルギー	217kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	254kcal				
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	17.1g	たんぱく質	15.9g				
	脂質	14.9g	脂質	11.3g	脂質	10.6g	脂質	11.3g	脂質	13.8g				
	炭水化物	15.4g	炭水化物	18.4g	炭水化物	18.5g	炭水化物	13.9g	炭水化物	14.3g				
	ナトリウム	847mg	ナトリウム	819mg	ナトリウム	707mg	ナトリウム	750mg	ナトリウム	731mg				
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g				
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 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	218kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	194kcal	エネルギー	226kcal				
	たんぱく質	18.9g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	11.7g	たんぱく質	16.5g				
	脂質	8.3g	脂質	10.5g	脂質	9.4g	脂質	9.0g	脂質	11.3g				
	炭水化物	18.0g	炭水化物	14.8g	炭水化物	14.3g	炭水化物	15.9g	炭水化物	12.8g				
	ナトリウム	630mg	ナトリウム	646mg	ナトリウム	623mg	ナトリウム	826mg	ナトリウム	824mg				
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g				
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				
	エネルギー	629kcal	エネルギー	613kcal	エネルギー	617kcal	エネルギー	624kcal	エネルギー	616kcal				
	たんぱく質	40.0g	たんぱく質	41.1g	たんぱく質	40.0g	たんぱく質	38.8g	たんぱく質	39.9g				
	脂質	30.2g	脂質	30.4g	脂質	27.6g	脂質	29.7g	脂質	29.4g				
	炭水化物	50.9g	炭水化物	43.8g	炭水化物	51.4g	炭水化物	47.2g	炭水化物	44.4g				
	ナトリウム	2193mg	ナトリウム	2103mg	ナトリウム	2146mg	ナトリウム	2175mg	ナトリウム	2075mg				
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.3g				
	合計(間食込)	エネルギー	826kcal	エネルギー	820kcal	エネルギー	815kcal	エネルギー	821kcal	エネルギー	817kcal			
たんぱく質		47.7g	たんぱく質	47.2g	たんぱく質	46.9g	たんぱく質	46.5g	たんぱく質	47.3g				
脂質		37.2g	脂質	37.5g	脂質	34.6g	脂質	36.7g	脂質	36.4g				
炭水化物		78.7g	炭水化物	75.7g	炭水化物	80.3g	炭水化物	75.0g	炭水化物	73.3g				
ナトリウム		2269mg	ナトリウム	2177mg	ナトリウム	2220mg	ナトリウム	2251mg	ナトリウム	2152mg				
食塩相当量		5.8g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.5g				

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

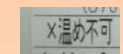


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23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120g オムレツ ホワイトソース スープキャベツ じゃが芋の中華風サラダ		卵麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 白菜と麩の玉子とじ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え		卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ		麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	136kcal	329kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.3g	4.8g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	520mg	521mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロックリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え		麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮		乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とじ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし		乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢		麦 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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.4g	24.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	824mg	825mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	44.4g	170.1g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2152mg	2155mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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

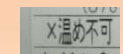


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ひじきのごまマヨ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん スイートおさつ 人参と春雨のサラダ	卵麦 乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ なすの中華風南蛮漬け スープキャベツ	卵乳麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	243kcal	486kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	14.7g	67.5g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	389mg	450mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	75mg	140mg	リン	82mg	147mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 和風サラダ	麦 麦か 卵	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます	麦 麦か 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	379kcal	622kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	698mg	759mg
	リン	159mg	224mg	リン	164mg	229mg	リン	183mg	248mg	リン	114mg	179mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g					
夕食	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 人参とさつま揚げの金平 マッシュサラダ	麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルマカロニ ひき肉と里芋の味噌煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 乳麦 卵	★ごはん150g チャブチェ キャベツの和風カレー煮 カラフルサラダ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ ジャーマンポテト インゲンとツナのマスタード和え	乳 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャート じゃが芋きんぴら マカロニサラダ	麦 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	318kcal	561kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	513mg	574mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	420mg	481mg
	リン	115mg	180mg	リン	89mg	154mg	リン	126mg	191mg	リン	164mg	229mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	80.6g	239.0g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1802mg	1805mg
	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1500mg	1683mg
	リン	365mg	580mg	リン	385mg	603mg	リン	408mg	603mg	リン	353mg	548mg	リン	383mg	578mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		61.4g	63.2g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.6g	59.4g
炭水化物		89.5g	247.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	95.8g	254.2g
ナトリウム		1977mg	1980mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1803mg	1806mg
カリウム		1425mg	1608mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1557mg	1740mg
リン		368mg	563mg	リン	392mg	587mg	リン	411mg	606mg	リン	360mg	555mg	リン	386mg	581mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

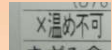


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か
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 206kcal	496kcal	エネルギー 209kcal	499kcal	エネルギー 182kcal	472kcal	エネルギー 180kcal	470kcal	エネルギー 236kcal	526kcal
たんぱく質 9.3g	14.2g	たんぱく質 14.3g	19.2g	たんぱく質 10.7g	15.6g	たんぱく質 10.5g	15.4g	たんぱく質 10.2g	15.1g
脂質 11.6g	12.3g	脂質 11.0g	11.7g	脂質 10.1g	10.8g	脂質 7.6g	8.3g	脂質 15.0g	15.7g
炭水化物 15.8g	78.7g	炭水化物 12.6g	75.5g	炭水化物 11.2g	74.1g	炭水化物 19.0g	81.9g	炭水化物 15.6g	78.5g
ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 734mg	735mg	ナトリウム 620mg	621mg	ナトリウム 649mg	650mg
カリウム 302mg	374mg	カリウム 504mg	576mg	カリウム 345mg	417mg	カリウム 582mg	654mg	カリウム 285mg	357mg
リン 129mg	206mg	リン 186mg	263mg	リン 114mg	191mg	リン 159mg	236mg	リン 125mg	202mg
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 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g ポークジンジャー 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし えのきのきんぴら マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 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 292kcal	582kcal	エネルギー 325kcal	615kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 332kcal	622kcal
たんぱく質 16.3g	21.2g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 11.3g	16.2g
脂質 16.9g	17.6g	脂質 23.6g	24.3g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 19.0g	19.7g	脂質 20.9g	21.6g
炭水化物 19.7g	82.6g	炭水化物 14.2g	77.1g	炭水化物 23.1g	86.0g	炭水化物 15.5g	78.4g	炭水化物 21.8g	84.7g
ナトリウム 784mg	785mg	ナトリウム 507mg	508mg	ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 784mg	785mg
カリウム 637mg	709mg	カリウム 395mg	467mg	カリウム 533mg	605mg	カリウム 491mg	563mg	カリウム 393mg	465mg
リン 208mg	285mg	リン 188mg	265mg	リン 151mg	228mg	リン 188mg	265mg	リン 148mg	225mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 311kcal	601kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 242kcal	532kcal
たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 11.3g	16.2g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 17.3g	22.2g
脂質 18.4g	19.1g	脂質 14.9g	15.6g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 11.7g	12.4g
炭水化物 22.2g	85.1g	炭水化物 19.3g	82.2g	炭水化物 16.2g	79.1g	炭水化物 21.9g	84.8g	炭水化物 15.6g	78.5g
ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 820mg	821mg
カリウム 396mg	468mg	カリウム 600mg	600mg	カリウム 501mg	501mg	カリウム 398mg	470mg	カリウム 403mg	475mg
リン 185mg	262mg	リン 156mg	233mg	リン 201mg	278mg	リン 161mg	238mg	リン 148mg	225mg
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	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 809kcal	1679kcal	エネルギー 798kcal	1668kcal	エネルギー 767kcal	1637kcal	エネルギー 771kcal	1641kcal	エネルギー 810kcal	1680kcal
たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 38.6g	53.3g	たんぱく質 39.9g	54.0g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 38.8g	53.5g
脂質 46.9g	49.0g	脂質 49.5g	51.6g	脂質 44.1g	46.2g	脂質 43.7g	45.8g	脂質 47.6g	49.7g
炭水化物 57.7g	246.4g	炭水化物 46.1g	234.8g	炭水化物 50.5g	239.2g	炭水化物 56.4g	245.1g	炭水化物 53.0g	241.7g
ナトリウム 2193mg	2196mg	ナトリウム 1828mg	1831mg	ナトリウム 2068mg	2071mg	ナトリウム 1968mg	1971mg	ナトリウム 2253mg	2256mg
カリウム 1335mg	1551mg	カリウム 1427mg	1643mg	カリウム 1307mg	1523mg	カリウム 1471mg	1687mg	カリウム 1081mg	1297mg
リン 522mg	753mg	リン 530mg	761mg	リン 466mg	697mg	リン 508mg	739mg	リン 421mg	652mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.8g	5.8g
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)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 937kcal	1807kcal	エネルギー 894kcal	1764kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 899kcal	1769kcal	エネルギー 936kcal	1806kcal
たんぱく質 41.3g	56.0g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.4g	54.1g
脂質 47.1g	49.2g	脂質 49.7g	51.8g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 43.9g	46.0g	脂質 47.8g	49.9g
炭水化物 88.6g	277.3g	炭水化物 69.1g	257.8g	炭水化物 81.0g	269.7g	炭水化物 87.3g	276.0g	炭水化物 83.5g	272.2g
ナトリウム 2199mg	2202mg	ナトリウム 1834mg	1837mg	ナトリウム 2070mg	2073mg	ナトリウム 1974mg	1977mg	ナトリウム 2255mg	2258mg
カリウム 1455mg	1671mg	カリウム 1540mg	1756mg	カリウム 1421mg	1637mg	カリウム 1591mg	1807mg	カリウム 1195mg	1411mg
リン 536mg	767mg	リン 542mg	773mg	リン 472mg	703mg	リン 522mg	753mg	リン 427mg	658mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.8g	5.8g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

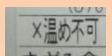


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（やわらか普通食）

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23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 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			麦 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(白菜昆布) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬け ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スノオマト炒め ★味噌汁			麦落 卵乳麦 乳麦 麦					
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット					
エネルギー			102kcal	369kcal	エネルギー			174kcal	455kcal	エネルギー			86kcal	352kcal	エネルギー			117kcal	390kcal	エネルギー			137kcal	405kcal
蛋白質			5.6g	11.2g	蛋白質			9.3g	15.8g	蛋白質			3.7g	9.4g	蛋白質			6.5g	12.5g	蛋白質			5.7g	11.6g
脂 質			3.0g	3.9g	脂 質			10.8g	12.5g	脂 質			1.7g	2.6g	脂 質			4.1g	5.1g	脂 質			4.9g	5.8g
炭水化物			12.5g	69.0g	炭水化物			10.8g	68.1g	炭水化物			15.0g	71.4g	炭水化物			14.8g	72.1g	炭水化物			16.9g	73.4g
ナトリウム			570mg	1013mg	ナトリウム			487mg	928mg	ナトリウム			458mg	900mg	ナトリウム			665mg	1107mg	ナトリウム			409mg	855mg
食塩相当量			1.4g	2.6g	食塩相当量			1.2g	2.4g	食塩相当量			1.2g	2.3g	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			1.0g	2.2g
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え 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			麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 菜の花 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			卵乳麦か 麦 麦 麦					
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット					
エネルギー			236kcal	503kcal	エネルギー			269kcal	535kcal	エネルギー			300kcal	573kcal	エネルギー			212kcal	487kcal	エネルギー			197kcal	474kcal
蛋白質			14.0g	19.8g	蛋白質			16.3g	22.1g	蛋白質			10.8g	16.9g	蛋白質			9.7g	15.5g	蛋白質			9.8g	16.1g
脂 質			12.2g	13.1g	脂 質			13.4g	14.3g	脂 質			18.5g	19.5g	脂 質			11.2g	12.1g	脂 質			10.3g	11.3g
炭水化物			17.7g	74.2g	炭水化物			18.7g	75.1g	炭水化物			21.5g	78.7g	炭水化物			19.6g	77.9g	炭水化物			17.3g	75.4g
ナトリウム			920mg	1362mg	ナトリウム			808mg	1250mg	ナトリウム			709mg	1152mg	ナトリウム			896mg	1338mg	ナトリウム			853mg	1294mg
食塩相当量			2.3g	3.5g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			2.3g	3.4g	食塩相当量			2.2g	3.3g
★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 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			麦え 麦 麦落 麦					
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット					
エネルギー			343kcal	608kcal	エネルギー			182kcal	454kcal	エネルギー			217kcal	495kcal	エネルギー			263kcal	533kcal	エネルギー			270kcal	547kcal
蛋白質			13.5g	19.3g	蛋白質			5.0g	11.2g	蛋白質			17.1g	23.6g	蛋白質			18.4g	24.2g	蛋白質			13.3g	19.7g
脂 質			22.1g	23.0g	脂 質			8.0g	9.0g	脂 質			10.5g	12.2g	脂 質			13.8g	14.7g	脂 質			15.7g	17.4g
炭水化物			21.8g	78.2g	炭水化物			23.0g	80.0g	炭水化物			13.3g	70.1g	炭水化物			17.3g	74.5g	炭水化物			20.5g	77.0g
ナトリウム			707mg	1173mg	ナトリウム			860mg	1301mg	ナトリウム			805mg	1247mg	ナトリウム			761mg	1202mg	ナトリウム			569mg	1011mg
食塩相当量			1.8g	3.0g	食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.0g	3.2g	食塩相当量			1.9g	3.1g	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					
エネルギー			681kcal	1480kcal	エネルギー			625kcal	1444kcal	エネルギー			603kcal	1420kcal	エネルギー			592kcal	1410kcal	エネルギー			604kcal	1426kcal
蛋白質			33.1g	50.3g	蛋白質			30.6g	49.1g	蛋白質			31.6g	49.9g	蛋白質			34.6g	52.2g	蛋白質			28.8g	47.4g
脂 質			37.3g	40.0g	脂 質			32.2g	35.8g	脂 質			30.7g	34.3g	脂 質			29.1g	31.9g	脂 質			30.9g	34.5g
炭水化物			52.0g	221.4g	炭水化物			52.5g	223.2g	炭水化物			49.8g	220.2g	炭水化物			51.7g	224.5g	炭水化物			54.7g	225.8g
ナトリウム			2197mg	3548mg	ナトリウム			2155mg	3479mg	ナトリウム			1972mg	3299mg	ナトリウム			2322mg	3647mg	ナトリウム			1831mg	3160mg
食塩相当量			5.5g	9.1g	食塩相当量			5.5g	8.9g	食塩相当量			5.0g	8.4g	食塩相当量			5.9g	9.3g	食塩相当量			4.6g	8.1g

お食事の作り方

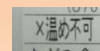


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表（刻み食）

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23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 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スノオマト炒め ★味噌汁		麦落 卵乳麦 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 102kcal 5.6g 3.0g 12.5g 570mg 1.4g	フルセット 261kcal 9.3g 3.7g 45.5g 1010mg 2.6g	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 174kcal 9.3g 10.8g 10.8g 487mg 1.2g	フルセット 333kcal 13.0g 11.5g 43.8g 927mg 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 86kcal 3.7g 1.7g 2.4g 15.0g 458mg 1.2g	フルセット 245kcal 7.4g 2.4g 48.0g 898mg 2.3g	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 117kcal 6.5g 4.1g 4.8g 14.8g 665mg 1.7g	フルセット 276kcal 10.2g 4.8g 47.8g 1105mg 2.8g	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 137kcal 5.7g 4.9g 16.9g 409mg 1.0g	フルセット 296kcal 9.4g 5.6g 49.9g 849mg 2.2g
★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え 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		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 菜の花 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵乳麦か 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 236kcal 14.0g 12.2g 17.7g 920mg 2.3g	フルセット 395kcal 17.7g 12.9g 50.7g 1360mg 3.5g	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 269kcal 16.3g 13.4g 18.7g 808mg 2.1g	フルセット 428kcal 20.0g 14.1g 51.7g 1248mg 3.2g	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 300kcal 10.8g 18.5g 21.5g 709mg 1.8g	フルセット 459kcal 14.5g 19.2g 54.5g 1149mg 2.9g	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 212kcal 9.7g 11.2g 19.6g 896mg 2.3g	フルセット 371kcal 13.4g 11.9g 52.6g 1336mg 3.4g	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 197kcal 9.8g 10.3g 17.3g 853mg 2.2g	フルセット 356kcal 13.5g 11.0g 50.3g 1293mg 3.3g
★全粥240g 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 麦	★全粥240g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦	★全粥240g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦え 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 343kcal 13.5g 22.1g 21.8g 707mg 1.8g	フルセット 502kcal 17.2g 22.8g 54.8g 1147mg 2.9g	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 182kcal 5.0g 8.0g 23.0g 860mg 2.2g	フルセット 341kcal 8.7g 8.7g 56.0g 1300mg 3.3g	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 217kcal 17.1g 10.5g 13.3g 805mg 2.0g	フルセット 376kcal 20.8g 11.2g 46.3g 1245mg 3.2g	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 263kcal 18.4g 13.8g 17.3g 761mg 1.9g	フルセット 422kcal 22.1g 14.5g 50.3g 1201mg 3.1g	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 270kcal 13.3g 15.7g 20.5g 569mg 1.4g	フルセット 429kcal 17.0g 16.4g 53.5g 1009mg 2.6g
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 681kcal 33.1g 37.3g 52.0g 2197mg 5.5g	フルセット 1158kcal 44.2g 39.4g 151.0g 3517mg 9.0g	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 625kcal 30.6g 32.2g 52.5g 2155mg 5.5g	フルセット 1102kcal 41.7g 34.3g 151.5g 3475mg 8.9g	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 603kcal 31.6g 30.7g 49.8g 1972mg 5.0g	フルセット 1080kcal 42.7g 32.8g 148.8g 3292mg 8.4g	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 592kcal 34.6g 29.1g 51.7g 2322mg 5.9g	フルセット 1069kcal 45.7g 31.2g 150.7g 3642mg 9.3g	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 604kcal 28.8g 30.9g 54.7g 1831mg 4.6g	フルセット 1081kcal 39.9g 33.0g 153.7g 3151mg 8.1g

★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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
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 135kcal 309kcal			エネルギー 99kcal 273kcal			エネルギー 76kcal 250kcal			エネルギー 92kcal 266kcal			エネルギー 122kcal 296kcal		
蛋白質 6.1g 9.9g			蛋白質 2.1g 5.9g			蛋白質 2.9g 6.7g			蛋白質 1.5g 5.3g			蛋白質 3.3g 7.1g		
脂 質 6.7g 7.4g			脂 質 4.3g 5.0g			脂 質 2.8g 3.5g			脂 質 3.9g 4.6g			脂 質 6.8g 7.5g		
炭水化物 11.0g 49.4g			炭水化物 13.6g 52.0g			炭水化物 10.3g 48.7g			炭水化物 12.1g 50.5g			炭水化物 11.3g 49.7g		
ナトリウム 680mg 1203mg			ナトリウム 575mg 1098mg			ナトリウム 547mg 1070mg			ナトリウム 515mg 1038mg			ナトリウム 474mg 997mg		
食塩相当量 1.7g 3.1g			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			食塩相当量 1.2g 2.5g		
★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		
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 188kcal 362kcal			エネルギー 143kcal 317kcal			エネルギー 172kcal 346kcal			エネルギー 188kcal 362kcal			エネルギー 227kcal 401kcal		
蛋白質 8.4g 12.2g			蛋白質 6.8g 10.6g			蛋白質 7.8g 11.6g			蛋白質 6.6g 10.4g			蛋白質 5.5g 9.3g		
脂 質 9.7g 10.4g			脂 質 6.1g 6.8g			脂 質 8.1g 8.8g			脂 質 10.0g 10.7g			脂 質 13.8g 14.5g		
炭水化物 17.1g 55.5g			炭水化物 16.4g 54.8g			炭水化物 17.7g 56.1g			炭水化物 17.0g 55.4g			炭水化物 20.1g 58.5g		
ナトリウム 882mg 1405mg			ナトリウム 728mg 1251mg			ナトリウム 816mg 1339mg			ナトリウム 748mg 1271mg			ナトリウム 680mg 1203mg		
食塩相当量 2.2g 3.6g			食塩相当量 1.9g 3.2g			食塩相当量 2.1g 3.4g			食塩相当量 1.9g 3.2g			食塩相当量 1.7g 3.1g		
★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
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 169kcal 343kcal			エネルギー 172kcal 346kcal			エネルギー 149kcal 323kcal			エネルギー 234kcal 408kcal			エネルギー 188kcal 362kcal		
蛋白質 7.5g 11.3g			蛋白質 7.8g 11.6g			蛋白質 3.2g 7.0g			蛋白質 7.4g 11.2g			蛋白質 7.8g 11.6g		
脂 質 7.1g 7.8g			脂 質 5.9g 6.6g			脂 質 6.7g 7.4g			脂 質 15.6g 16.3g			脂 質 7.5g 8.2g		
炭水化物 19.2g 57.6g			炭水化物 21.9g 60.3g			炭水化物 19.2g 57.6g			炭水化物 15.7g 54.1g			炭水化物 22.0g 60.4g		
ナトリウム 871mg 1394mg			ナトリウム 616mg 1139mg			ナトリウム 789mg 1312mg			ナトリウム 766mg 1289mg			ナトリウム 749mg 1272mg		
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			食塩相当量 1.9g 3.2g		
★全粥240g エネルギー 492kcal 蛋白質 22.0g 脂 質 23.5g 炭水化物 47.3g ナトリウム 2433mg 食塩相当量 6.1g			★全粥240g エネルギー 414kcal 蛋白質 16.7g 脂 質 16.3g 炭水化物 51.9g ナトリウム 1919mg 食塩相当量 5.0g			★全粥240g エネルギー 397kcal 蛋白質 13.9g 脂 質 17.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g			★全粥240g エネルギー 514kcal 蛋白質 15.5g 脂 質 29.5g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2029mg 食塩相当量 5.1g			★全粥240g エネルギー 537kcal 蛋白質 16.6g 脂 質 28.1g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1903mg 食塩相当量 4.8g		

★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。

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。
 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