

「やわらか普通食」 週間献立表

4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		乳麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の湯煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		麦 麦 麦
食	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	150kcal	422kcal	エネルギー	134kcal	404kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	97kcal	363kcal
	蛋白質	8.0g	14.1g	蛋白質	4.6g	10.7g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	6.2g	11.9g
	脂質	7.3g	8.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	3.3g	4.2g
	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	8.8g	65.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	16.7g	73.2g	炭水化物	11.8g	68.2g
ナトリウム	629mg	1071mg	ナトリウム	412mg	857mg	ナトリウム	493mg	935mg	ナトリウム	424mg	866mg	ナトリウム	696mg	1138mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼	★やわらかごはん180g 豚肉と湯葉のオイスター炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦
食	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	251kcal	522kcal	エネルギー	226kcal	503kcal	エネルギー	202kcal	481kcal	エネルギー	214kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	547kcal
	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	20.0g	26.1g	蛋白質	12.9g	18.8g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.2g	11.9g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	16.4g	17.3g
	炭水化物	14.6g	71.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	18.0g	77.1g	炭水化物	30.3g	87.6g	炭水化物	19.8g	77.1g
ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	782mg	1224mg	ナトリウム	955mg	1396mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	631mg	1097mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★きのこごはん ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦
食	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	477kcal	エネルギー	308kcal	578kcal	エネルギー	324kcal	591kcal	エネルギー	237kcal	523kcal	エネルギー	219kcal	492kcal
	蛋白質	11.6g	18.1g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	11.3g	17.2g	蛋白質	7.1g	14.6g	蛋白質	12.9g	19.0g
	脂質	9.3g	11.0g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	17.8g	18.7g	脂質	15.1g	16.8g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	25.7g	82.7g	炭水化物	29.6g	86.1g	炭水化物	18.8g	77.5g	炭水化物	13.6g	70.8g
ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	925mg	1366mg	ナトリウム	1065mg	1509mg	ナトリウム	892mg	1830mg	ナトリウム	726mg	1169mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.3g	4.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合 計	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	600kcal	1421kcal	エネルギー	668kcal	1485kcal	エネルギー	684kcal	1503kcal	エネルギー	685kcal	1511kcal	エネルギー	593kcal	1402kcal
	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	33.4g	51.7g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	33.4g	52.8g	蛋白質	32.0g	49.7g
	脂質	32.4g	36.0g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	32.2g	35.0g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	32.2g	35.0g
	炭水化物	46.4g	217.7g	炭水化物	52.8g	223.0g	炭水化物	67.8g	240.7g	炭水化物	65.8g	238.3g	炭水化物	45.2g	216.1g
ナトリウム	2202mg	3528mg	ナトリウム	2119mg	3447mg	ナトリウム	2513mg	3840mg	ナトリウム	2079mg	3901mg	ナトリウム	2053mg	3404mg	
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.3g	10.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g	

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

お食事の作り方



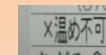
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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の事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)				
朝	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦	さつま芋と豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	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 150kcal 8.0g 7.3g 13.7g 629mg 1.6g	フルセット 309kcal 11.7g 8.0g 46.7g 1069mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 134kcal 4.6g 9.3g 8.8g 412mg 1.0g	フルセット 293kcal 8.3g 10.0g 41.8g 852mg 2.2g	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 158kcal 8.1g 5.6g 20.2g 493mg 1.3g	フルセット 317kcal 11.8g 6.3g 53.2g 933mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 234kcal 6.3g 15.7g 16.7g 424mg 1.1g	フルセット 393kcal 10.0g 16.4g 49.7g 864mg 2.2g	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 97kcal 6.2g 3.3g 11.8g 696mg 1.8g	フルセット 256kcal 9.9g 4.0g 44.8g 1136mg 2.9g	
	★全粥240g 豚肉と湯葉のオイスター炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え 豚肉とキャベツのごま風味炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦 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 251kcal 12.0g 15.8g 14.6g 824mg 2.1g	フルセット 410kcal 15.7g 16.5g 47.6g 1264mg 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 226kcal 15.2g 10.2g 18.3g 782mg 2.0g	フルセット 385kcal 18.9g 10.9g 51.3g 1222mg 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 202kcal 11.8g 8.8g 18.0g 955mg 2.4g	フルセット 361kcal 15.5g 9.5g 51.0g 1395mg 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 214kcal 20.0g 1.6g 30.3g 763mg 1.9g	フルセット 373kcal 23.7g 2.3g 63.3g 1203mg 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 277kcal 12.9g 16.4g 19.8g 631mg 1.6g	フルセット 436kcal 16.6g 17.1g 52.8g 1071mg 2.7g	
	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春巻煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦						
	食	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 199kcal 11.6g 9.3g 18.1g 749mg 1.9g	フルセット 358kcal 15.3g 10.0g 51.1g 1189mg 3.0g	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 308kcal 13.6g 15.9g 25.7g 925mg 2.4g	フルセット 467kcal 17.3g 16.6g 58.7g 1365mg 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 324kcal 11.3g 17.8g 29.6g 1065mg 2.7g	フルセット 483kcal 15.0g 18.5g 62.6g 1505mg 3.8g	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 237kcal 7.1g 15.1g 18.8g 892mg 2.3g	フルセット 396kcal 10.8g 15.8g 51.8g 1332mg 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 219kcal 12.9g 12.5g 13.6g 726mg 1.8g	フルセット 378kcal 16.6g 13.2g 46.6g 1166mg 3.0g
夕	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春巻煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦						
	食	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 199kcal 11.6g 9.3g 18.1g 749mg 1.9g	フルセット 358kcal 15.3g 10.0g 51.1g 1189mg 3.0g	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 308kcal 13.6g 15.9g 25.7g 925mg 2.4g	フルセット 467kcal 17.3g 16.6g 58.7g 1365mg 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 324kcal 11.3g 17.8g 29.6g 1065mg 2.7g	フルセット 483kcal 15.0g 18.5g 62.6g 1505mg 3.8g	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 237kcal 7.1g 15.1g 18.8g 892mg 2.3g	フルセット 396kcal 10.8g 15.8g 51.8g 1332mg 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 219kcal 12.9g 12.5g 13.6g 726mg 1.8g	フルセット 378kcal 16.6g 13.2g 46.6g 1166mg 3.0g
	合 計	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 600kcal 31.6g 32.4g 46.4g 2202mg 5.6g	フルセット 1077kcal 42.7g 34.5g 145.4g 3522mg 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 668kcal 33.4g 35.4g 52.8g 2119mg 5.4g	フルセット 1145kcal 44.5g 37.5g 151.8g 3439mg 8.8g	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 684kcal 31.2g 32.2g 67.8g 2513mg 6.4g	フルセット 1161kcal 42.3g 34.3g 166.8g 3833mg 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 685kcal 33.4g 32.4g 65.8g 2079mg 5.3g	フルセット 1162kcal 44.5g 34.5g 164.8g 3399mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 593kcal 32.0g 32.2g 45.2g 2053mg 5.2g	フルセット 1070kcal 43.1g 34.3g 144.2g 3373mg 8.6g

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

お食事の作り方



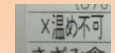
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。



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。

「ムース食」 週間献立表

		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★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)	
昼	食	栄養価 エネルギー 91kcal 蛋白質 3.1g 脂質 3.3g 炭水化物 12.2g ナトリウム 572mg 食塩相当量 1.5g		おかずセット フルセット 265kcal 6.9g 4.0g 50.6g 1095mg 2.8g		栄養価 エネルギー 87kcal 蛋白質 3.6g 脂質 2.6g 炭水化物 13.4g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g		おかずセット フルセット 261kcal 7.4g 3.3g 51.8g 1148mg 2.9g		栄養価 エネルギー 135kcal 蛋白質 6.1g 脂質 6.7g 炭水化物 11.0g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	
夕	食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★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)	
合	計	栄養価 エネルギー 211kcal 蛋白質 10.8g 脂質 9.9g 炭水化物 20.2g ナトリウム 931mg 食塩相当量 2.4g		おかずセット フルセット 385kcal 14.6g 10.6g 58.6g 1454mg 3.7g		栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 5.4g 脂質 10.0g 炭水化物 18.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g		おかずセット フルセット 357kcal 9.2g 10.7g 56.9g 1357mg 3.5g		栄養価 エネルギー 187kcal 蛋白質 8.3g 脂質 9.7g 炭水化物 16.9g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	
合	計	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★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)	
合	計	栄養価 エネルギー 161kcal 蛋白質 6.4g 脂質 7.5g 炭水化物 17.0g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g		おかずセット フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1393mg 3.5g		栄養価 エネルギー 182kcal 蛋白質 7.4g 脂質 9.0g 炭水化物 16.6g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g		おかずセット フルセット 356kcal 11.2g 9.7g 55.0g 1326mg 3.4g		栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 7.5g 脂質 7.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	
合	計	栄養価 エネルギー 463kcal 蛋白質 20.3g 脂質 20.7g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2373mg 食塩相当量 6.1g		おかずセット フルセット 985kcal 31.7g 22.8g 164.6g 3942mg 10.0g		栄養価 エネルギー 452kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.6g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2262mg 食塩相当量 5.7g		おかずセット フルセット 974kcal 27.8g 23.7g 163.7g 3831mg 9.8g		栄養価 エネルギー 491kcal 蛋白質 21.9g 脂質 23.5g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2437mg 食塩相当量 6.2g	

★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。

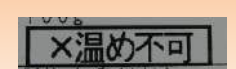
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦え 麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g
脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	
ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦落 麦	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 麦落 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	202kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g
	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g
脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	
炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	
ナトリウム	2056mg	2700mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	
合計	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	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

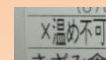


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物					
	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 181kcal 374kcal たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 132kcal 325kcal たんぱく質 8.5g 11.8g 脂質 5.0g 5.5g 炭水化物 14.2g 56.1g ナトリウム 641mg 642mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 165kcal 358kcal たんぱく質 9.8g 13.1g 脂質 6.3g 6.8g 炭水化物 16.9g 58.8g ナトリウム 611mg 612mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 162kcal 355kcal たんぱく質 8.4g 11.7g 脂質 7.5g 8.0g 炭水化物 16.0g 57.9g ナトリウム 693mg 694mg 食塩相当量 1.8g 1.8g					
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ 鶏肉のコンソメ 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの貝だくさん煮 インゲンのごま和え					
	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	
昼食	エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 13.7g 17.0g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 742mg 743mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		エネルギー 260kcal 453kcal たんぱく質 18.7g 22.0g 脂質 14.4g 14.9g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 256kcal 449kcal たんぱく質 15.7g 19.0g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 715mg 716mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 252kcal 445kcal たんぱく質 15.2g 18.5g 脂質 15.9g 16.4g 炭水化物 12.2g 54.1g ナトリウム 748mg 749mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 14.3g 17.6g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 644mg 645mg 食塩相当量 1.6g 1.6g					
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアンタ 野菜のピーナッツ和え					
	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 202kcal 395kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 13.1g 16.4g 脂質 13.7g 14.2g 炭水化物 21.8g 63.7g ナトリウム 839mg 840mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		エネルギー 195kcal 388kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 9.7g 51.6g ナトリウム 603mg 604mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 9.3g 9.8g 炭水化物 24.2g 66.1g ナトリウム 783mg 784mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 233kcal 426kcal たんぱく質 16.3g 19.6g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 713mg 714mg 食塩相当量 1.8g 1.8g					
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 48.9g 174.6g ナトリウム 2056mg 2059mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		エネルギー 654kcal 1233kcal たんぱく質 40.3g 50.2g 脂質 33.1g 34.6g 炭水化物 51.4g 177.1g ナトリウム 2120mg 2123mg 食塩相当量 5.3g 5.3g		エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 39.3g 49.2g 脂質 32.8g 34.3g 炭水化物 43.5g 169.2g ナトリウム 1946mg 1949mg 食塩相当量 4.9g 4.9g		エネルギー 647kcal 1226kcal たんぱく質 39.1g 49.0g 脂質 31.5g 33.0g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2142mg 2145mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 47.1g 172.8g ナトリウム 2050mg 2053mg 食塩相当量 5.2g 5.2g					
	合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計	
	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 40.1g 41.6g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2197mg 2200mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.8g 41.3g 炭水化物 71.3g 197.0g ナトリウム 2022mg 2025mg 食塩相当量 5.1g 5.1g		エネルギー 846kcal 1425kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 81.5g 207.2g ナトリウム 2218mg 2221mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 76.0g 201.7g ナトリウム 2127mg 2130mg 食塩相当量 5.4g 5.4g					
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 40.1g 41.6g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2197mg 2200mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.8g 41.3g 炭水化物 71.3g 197.0g ナトリウム 2022mg 2025mg 食塩相当量 5.1g 5.1g		エネルギー 846kcal 1425kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 81.5g 207.2g ナトリウム 2218mg 2221mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 76.0g 201.7g ナトリウム 2127mg 2130mg 食塩相当量 5.4g 5.4g					

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

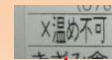


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g
	厚焼玉子	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵麦	がんもどきと椎茸の煮物
	大豆の肉じゃが煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め
	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	春雨のサラダ
	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
	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	16.4g	69.2g
昼食	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	511mg	512mg
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	239mg	300mg
	リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g
	大根と鶏肉の煮物	麦	マーボ豆腐	麦落	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	鯖のバジルオリーブ焼	麦落	チキンのオイスターマヨ
	ナスの挽肉炒め	卵麦	ひとくちがんも煮	麦落	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	人参シャトー	麦落	オニオンソテー
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	さんぴられんこん
							たたきごぼう	麦	ロナスのオランダ煮
	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
間食	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	26.7g	79.5g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	444mg	505mg
	リン	108mg	173mg	リン	140mg	205mg	リン	184mg	249mg
	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
	◎黄桃(缶) 75g		◎バナナフル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g
夕食	お魚サンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵麦	サワラのチリソースかけ
	人参のきんぴら	麦	スパトマト炒め	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	オクラのペペロンチーノ
	さつま芋の甘露煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	ツナあっさり煮
	マカロニサラダ	卵麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	さつま芋サラダ
	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
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	38.5g	91.3g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	666mg	667mg
合計	カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	666mg	727mg
	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	124mg	189mg
	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
	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1897mg	1900mg
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1178mg	1361mg	カリウム	1349mg	1532mg
	リン	355mg	550mg	リン	383mg	578mg	リン	443mg	638mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	93.1g	251.5g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1405mg	1588mg
	リン	362mg	557mg	リン	386mg	581mg	リン	449mg	644mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		

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

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

お食事の作り方

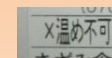


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)											
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 中華キャベツ			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え											
	麦 乳麦落			卵麦 麦 乳麦			卵乳麦 麦 麦			麦 麦 麦			卵麦 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	265kcal	555kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	139kcal	429kcal									
	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g									
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.1g	6.8g									
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.5g	75.4g									
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	679mg	680mg									
	カリウム	643mg	715mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	333mg	405mg									
リン	145mg	222mg	リン	112mg	189mg	リン	135mg	212mg	リン	174mg	251mg	リン	101mg	178mg										
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g										
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ											
	卵乳麦 卵麦か 乳麦			麦 麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 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	262kcal	552kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	323kcal	613kcal									
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.3g	20.2g									
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	19.3g	20.0g									
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	19.9g	82.8g									
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	666mg	667mg									
	カリウム	395mg	467mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	455mg	527mg									
リン	149mg	226mg	リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	201mg	278mg	リン	64mg	141mg										
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g										
間食	◎みかん(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g											
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 ハスタのサラダ			★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g フリの西京焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ			★ごはん180g マシニョムチキン風 人参のレモン煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ											
	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦 麦			麦 麦 乳麦 卵			麦 乳麦 麦 卵麦			乳麦 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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	327kcal	617kcal									
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g									
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.5g	18.2g									
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	32.8g	95.7g	炭水化物	25.4g	88.3g									
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	662mg	663mg									
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	811mg	883mg									
リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	164mg	241mg	リン	143mg	220mg	リン	207mg	284mg										
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	834kcal	1704kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal									
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g									
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.9g	45.0g									
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	62.1g	250.8g	炭水化物	57.8g	246.5g									
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2007mg	2010mg									
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1372mg	1588mg	カリウム	1599mg	1815mg									
	リン	469mg	700mg	リン	381mg	612mg	リン	437mg	668mg	リン	518mg	749mg	リン	372mg	603mg									
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g									
	合計(間食込)	エネルギー 930kcal たんぱく質 39.3g 脂質 46.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1904mg カリウム 1589mg リン 481mg 食塩相当量 4.9g			エネルギー 887kcal たんぱく質 39.8g 脂質 44.6g 炭水化物 81.1g ナトリウム 2040mg カリウム 1619mg リン 387mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 963kcal たんぱく質 39.5g 脂質 41.6g 炭水化物 105.6g ナトリウム 2110mg カリウム 1520mg リン 451mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 1833kcal たんぱく質 54.2g 脂質 43.7g 炭水化物 294.3g ナトリウム 2113mg カリウム 1736mg リン 682mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 904kcal たんぱく質 39.3g 脂質 44.2g 炭水化物 85.1g ナトリウム 2280mg カリウム 1485mg リン 530mg 食塩相当量 5.8g			エネルギー 1774kcal たんぱく質 54.0g 脂質 46.3g 炭水化物 273.8g ナトリウム 2283mg カリウム 1701mg リン 761mg 食塩相当量 5.8g			エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.1g 炭水化物 88.7g ナトリウム 2013mg カリウム 1719mg リン 386mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 1787kcal たんぱく質 54.1g 脂質 45.2g 炭水化物 277.4g ナトリウム 2016mg カリウム 1935mg リン 617mg 食塩相当量 5.1g	

お食事の作り方

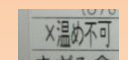


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。