

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	
		麦落 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	
		栄養価 エネルギー 184kcal 蛋白質 7.3g 脂質 11.1g 炭水化物 12.9g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g		フルセット エネルギー 461kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.8g 炭水化物 69.4g ナトリウム 1033mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 382kcal 蛋白質 10.7g 脂質 6.2g 炭水化物 68.1g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 392kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.6g 炭水化物 71.7g ナトリウム 939mg 食塩相当量 2.4g		フルセット エネルギー 414kcal 蛋白質 13.7g 脂質 6.9g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	
		フルセット エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g	
昼	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦		麦 麦落 卵麦 麦		乳麦 乳麦 乳麦 麦		麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 麦落 麦	
		栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 10.5g 脂質 13.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 504kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.1g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 548kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.4g 炭水化物 81.8g ナトリウム 1133mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 504kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.5g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 499kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.7g 炭水化物 76.5g ナトリウム 1228mg 食塩相当量 3.1g	
		フルセット エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 513kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g	
夕	食	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさばり胡麻酢和え ★味噌汁	
		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦落 麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー 261kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.4g 炭水化物 18.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 528kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.3g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1112mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 556kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.4g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1188mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 577kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.5g 炭水化物 86.1g ナトリウム 1315mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 528kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.4g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1170mg 食塩相当量 3.0g	
		フルセット エネルギー 539kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g 炭水化物 84.0g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 539kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g 炭水化物 84.0g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 539kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g 炭水化物 84.0g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 539kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g 炭水化物 84.0g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 539kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g 炭水化物 84.0g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g	
合	計	栄養価 エネルギー 677kcal 蛋白質 32.8g 脂質 37.6g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2014mg 食塩相当量 5.1g		フルセット エネルギー 1493kcal 蛋白質 51.2g 脂質 41.2g 炭水化物 221.0g ナトリウム 3339mg 食塩相当量 8.4g		フルセット エネルギー 1486kcal 蛋白質 45.1g 脂質 39.0g 炭水化物 230.4g ナトリウム 3375mg 食塩相当量 8.6g		フルセット エネルギー 1473kcal 蛋白質 50.9g 脂質 34.6g 炭水化物 232.4g ナトリウム 3496mg 食塩相当量 8.9g		フルセット エネルギー 1441kcal 蛋白質 47.0g 脂質 37.0g 炭水化物 220.6g ナトリウム 3458mg 食塩相当量 8.8g	
		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g	
		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g	
		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g		フルセット エネルギー 1494kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.7g 炭水化物 236.7g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g	

★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



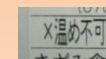
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝	食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	
		栄養価 おかずセット エネルギー 184kcal たんぱく質 7.3g 脂質 11.1g 炭水化物 12.9g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g		フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.8g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.0g 炭水化物 43.7g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	
		フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.8g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.0g 炭水化物 43.7g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	
		フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.8g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.0g 炭水化物 43.7g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	
昼	食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
		栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 10.5g 脂質 13.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 430kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.4g 炭水化物 58.4g ナトリウム 1130mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	
		フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 430kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.4g 炭水化物 58.4g ナトリウム 1130mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	
		フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 430kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.4g 炭水化物 58.4g ナトリウム 1130mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	
夕	食	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつり胡麻酢和え ★味噌汁	
		栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.4g 炭水化物 18.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	
		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	
		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	
合	計	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつり胡麻酢和え ★味噌汁	
		栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.4g 炭水化物 18.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	
		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	
		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	

★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

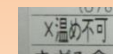


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め
	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ
	★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)
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
	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	2.1g	5.9g
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら
食	★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)
	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	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal
	たんぱく質	5.1g	8.9g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.5g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物
	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え
食	★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)
	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	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	4.7g	8.6g	たんぱく質	6.5g	10.3g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら
計	★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)
	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	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal
	たんぱく質	13.8g	25.2g	たんぱく質	17.4g	28.9g	たんぱく質	16.9g	28.7g

★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。

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28日(月)				4月29日(火)				4月30日(水)				5月1日(木)				5月2日(金)																			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)																		
	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		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質																
	脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物		脂質		炭水化物																
	ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量		ナトリウム		食塩相当量																
	652kcal		1431kcal		616kcal		1395kcal		618kcal		1409kcal		646kcal		1430kcal		616kcal		1402kcal																
	39.7g		55.9g		41.2g		57.5g		43.8g		61.0g		39.0g		55.7g		38.8g		55.6g																
	31.8g		35.5g		30.2g		32.8g		31.6g		35.0g		30.6g		33.9g		30.9g		34.2g																
	50.7g		214.3g		42.8g		208.6g		36.9g		203.1g		52.3g		217.7g		45.2g		210.9g																
	2279mg		2844mg		1994mg		2620mg		1892mg		2520mg		2164mg		2765mg		2193mg		2822mg																
5.7g		7.2g		5.0g		6.7g		4.8g		6.5g		5.4g		7.0g		5.7g		7.1g																	
合計	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		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												
	853kcal		47.1g		38.8g		79.6g		2356mg		5.9g		815kcal		46.7g		37.9g		73.4g		2269mg		5.9g												
	1632kcal		63.3g		42.5g		243.2g		2921mg		7.4g		1602kcal		63.6g		39.9g		240.5g		2694mg		6.9g												
	823kcal		47.3g		37.3g		74.7g		2068mg		5.2g		815kcal		46.7g		37.9g		73.4g		2269mg		5.9g												
	1601kcal		63.5g		41.2g		239.1g		2898mg		7.3g		1601kcal		63.5g		41.2g		239.1g		2898mg		7.3g												
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		たんぱく質		脂質		炭水化物		ナトリウム		食塩相当量		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		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	
853kcal		47.1g		38.8g		79.6g		2356mg		5.9g		815kcal		46.7g		37.9g		73.4g		2269mg		5.9g		815kcal		46.7g		37.9g		73.4g		2269mg			
1632kcal		63.3g		42.5g		243.2g		2921mg		7.4g		1602kcal		63.6g		39.9g		240.5g		2694mg		6.9g		1601kcal		63.5g		41.2g		239.1g		2898mg			
823kcal		47.3g		37.3g		74.7g		2068mg		5.2g		815kcal		46.7g		37.9g		73.4g		2269mg		5.9g		815kcal		46.7g		37.9g		73.4g		2269mg			
1601kcal		63.5g		41.2g		239.1g		2898mg		7.3g		1601kcal		63.5g		41.2g		239.1g		2898mg		7.3g		1601kcal		63.5g		41.2g		239.1g		2898mg			

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g
	ロールキャベツのスープ煮	麦	千草焼き	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	麦	ブロッコリーの玉子とじ	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え
	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
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	18.0g	59.9g
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	★ごはん120g	麦	鶏のごまタレ煮	麦	★ごはん120g
	人参のレモン煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	白身魚のしんじょう
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	大根の甘酢漬け	麦	ブロッコリーの玉子とじ	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	ナスのおろし和え	麦		麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え
	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
	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.0g	12.5g
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮びたし
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	中華うま煮	麦	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ
			ハムの和風サラダ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	キャベツのピーナッツ和え
	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
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮びたし
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	中華うま煮	麦	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ
			ハムの和風サラダ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	キャベツのピーナッツ和え
	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
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.9g	10.4g
合計	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮びたし
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	中華うま煮	麦	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ
			ハムの和風サラダ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	キャベツのピーナッツ和え
	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
	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.6g	32.1g
合計(間食込)	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮びたし
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	中華うま煮	麦	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ
			ハムの和風サラダ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	キャベツのピーナッツ和え
	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
	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.6g	39.1g

※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

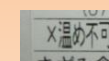


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のヒリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜世かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ギャロットエッグ インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ		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	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	372mg	373mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	402mg	463mg
	リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg	リン	85mg	150mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー ツナのマヨパスタ 竹輪の五色きんぴら		卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ バジルポテトチキン		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 中華風親子煮 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参クラッセ ナスの炒り煮 大根なます		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ		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	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg	リン	152mg	217mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイナッフル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎ハイナッフル(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g フリの蒲焼 人参のレモン煮 野菜炒め コーンサラダ		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます		麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ		卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえのきのさっと煮 カラフルサラダ		麦え 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ 小倉金時 ハインキャロットラペ		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	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.4g	90.2g
	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	364mg	365mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g
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	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	55.2g	57.0g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	85.6g	244.0g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg	ナトリウム	1748mg	1751mg
	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	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		1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g
脂質		54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	55.3g	57.1g
炭水化物		93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	100.8g	259.2g
ナトリウム		1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg	ナトリウム	1749mg	1752mg
カリウム		1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1495mg	1678mg
リン		409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月28日(月)				4月29日(火)				4月30日(水)				5月1日(木)				5月2日(金)			
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 フロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ			
	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		ご飯セット	
	エネルギー	153kcal	443kcal		エネルギー	228kcal	518kcal		エネルギー	180kcal	470kcal		エネルギー	229kcal	519kcal		エネルギー	185kcal	475kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	9.7g	14.6g		たんぱく質	8.7g	13.6g		たんぱく質	10.1g	15.0g		たんぱく質	7.3g	12.2g	
	脂質	5.3g	6.0g		脂質	9.8g	10.5g		脂質	8.8g	9.5g		脂質	8.0g	8.7g		脂質	11.2g	11.9g	
	炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	25.6g	88.5g		炭水化物	16.5g	79.4g		炭水化物	29.8g	92.7g		炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	475mg	476mg		ナトリウム	668mg	669mg		ナトリウム	529mg	530mg		ナトリウム	736mg	737mg		ナトリウム	635mg	636mg	
	カリウム	433mg	505mg		カリウム	457mg	529mg		カリウム	386mg	458mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	358mg	430mg	
	リン	104mg	181mg		リン	158mg	235mg		リン	129mg	206mg		リン	157mg	234mg		リン	110mg	187mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚げナスの煮物 パンパンシサラダ				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピナツツ和え				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 れんこんサラダ				★ごはん180g アンのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キヤロットエッグ			
	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	344kcal	634kcal		エネルギー	309kcal	599kcal		エネルギー	334kcal	624kcal		エネルギー	270kcal	560kcal		エネルギー	294kcal	584kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g		たんぱく質	12.3g	17.2g		たんぱく質	16.6g	21.5g		たんぱく質	16.0g	20.9g		たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	24.0g	24.7g		脂質	19.5g	20.2g		脂質	21.1g	21.8g		脂質	17.7g	18.4g		脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	14.9g	77.8g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	18.9g	81.8g		炭水化物	10.6g	73.5g		炭水化物	16.1g	79.0g	
	ナトリウム	617mg	618mg		ナトリウム	722mg	723mg		ナトリウム	467mg	468mg		ナトリウム	705mg	706mg		ナトリウム	636mg	637mg	
	カリウム	635mg	707mg		カリウム	518mg	590mg		カリウム	615mg	687mg		カリウム	531mg	603mg		カリウム	497mg	569mg	
	リン	251mg	328mg		リン	156mg	233mg		リン	237mg	314mg		リン	87mg	164mg		リン	223mg	300mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.2g	1.2g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 竹輪の五色きんぴら				◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 たたきごぼう			
	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	313kcal	603kcal		エネルギー	243kcal	533kcal		エネルギー	322kcal	612kcal		エネルギー	294kcal	584kcal		エネルギー	299kcal	589kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g		たんぱく質	17.6g	22.5g		たんぱく質	13.9g	18.8g		たんぱく質	15.8g	20.7g		たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	21.0g	21.7g		脂質	11.9g	12.6g		脂質	19.0g	19.7g		脂質	18.9g	19.6g		脂質	17.9g	18.6g	
	炭水化物	14.9g	77.8g		炭水化物	17.0g	79.9g		炭水化物	24.2g	87.1g		炭水化物	15.5g	78.4g		炭水化物	21.1g	84.0g	
	ナトリウム	677mg	678mg		ナトリウム	853mg	854mg		ナトリウム	568mg	569mg		ナトリウム	508mg	509mg		ナトリウム	663mg	664mg	
	カリウム	378mg	450mg		カリウム	569mg	641mg		カリウム	568mg	640mg		カリウム	433mg	505mg		カリウム	543mg	615mg	
	リン	195mg	272mg		リン	221mg	298mg		リン	158mg	235mg		リン	183mg	260mg		リン	183mg	260mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.3g	1.3g		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	810kcal	1680kcal		エネルギー	780kcal	1650kcal		エネルギー	836kcal	1706kcal		エネルギー	793kcal	1663kcal		エネルギー	778kcal	1648kcal	
	たんぱく質	39.9g	54.6g		たんぱく質	39.6g	54.3g		たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	41.9g	56.6g		たんぱく質	38.7g	53.4g	
	脂質	50.3g	52.4g		脂質	41.2g	43.3g		脂質	48.9g	51.0g		脂質	44.6g	46.7g		脂質	46.0g	48.1g	
	炭水化物	48.2g	236.9g		炭水化物	62.0g	250.7g		炭水化物	59.6g	248.3g		炭水化物	55.9g	244.6g		炭水化物	51.3g	240.0g	
	ナトリウム	1769mg	1772mg		ナトリウム	2243mg	2246mg		ナトリウム	1564mg	1567mg		ナトリウム	1949mg	1952mg		ナトリウム	1934mg	1937mg	
	カリウム	1446mg	1662mg		カリウム	1544mg	1760mg		カリウム	1569mg	1785mg		カリウム	1478mg	1694mg		カリウム	1398mg	1614mg	
	リン	550mg	781mg		リン	535mg	766mg		リン	524mg	755mg		リン	427mg	658mg		リン	516mg	747mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	3.9g	3.9g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.9g	4.9g	
	エネルギー	938kcal	1808kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal		エネルギー	964kcal	1834kcal		エネルギー	889kcal	1759kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	40.7g	55.4g		たんぱく質	40.2g	54.9g		たんぱく質	40.0g	54.7g		たんぱく質	42.7g	57.4g		たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	50.5g	52.6g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	49.1g	51.2g		脂質	44.8g	46.9g		脂質	46.2g	48.3g	
	炭水化物	79.1g	267.8g		炭水化物	92.5g	281.2g		炭水化物	90.5g	279.2g		炭水化物	78.9g	267.6g		炭水化物	82.2g	270.9g	
	ナトリウム	1775mg	1778mg		ナトリウム	2245mg	2248mg		ナトリウム	1570mg	1573mg		ナトリウム	1955mg	1958mg		ナトリウム	1940mg	1943mg	
	カリウム	1566mg	1782mg		カリウム	1658mg	1874mg		カリウム	1689mg	1905mg		カリウム	1591mg	1807mg		カリウム	1518mg	1734mg	
	リン	564mg	795mg		リン	541mg	772mg		リン	538mg	769mg		リン	439mg	670mg		リン	530mg	761mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	3.9g	3.9g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.9g	4.9g	
	エネルギー	938kcal	1808kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal		エネルギー	964kcal	1834kcal		エネルギー	889kcal	1759kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal	
	たんぱく質	40.7g	55.4g		たんぱく質	40.2g	54.9g		たんぱく質	40.0g	54.7g		たんぱく質	42.7g	57.4g		たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	50.5g	52.6g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	49.1g	51.2g		脂質	44.8g	46.9g		脂質	46.2g	48.3g	

※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の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

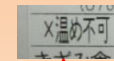


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。