

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 麦 蕪のとなとろ煮 麦 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
昼	食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜のとなとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 麦 野菜と大豆のカレー煮 麦 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 麦 人参グラッセ 麦 茄子とピーマンの挽肉炒め 麦 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 麦 野菜とソーセージの中華炒め 麦 法蓮草のおひたし 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 麦 法蓮草 麦 豚肉と春雨の甘辛煮 麦 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
夕	食	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 キャベツの白ドレ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 麦 ミックスソテー 麦 じゃが芋のそぼろあん 麦 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 麦 ヤンニョムチキン風 麦 インゲンソテー 麦 春雨のごま炒め 麦 おくらのとろろ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 とんかつ 麦 ピーマンソテー 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 四色なます 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 麦 ★味噌汁		
合	計	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 キャベツの白ドレ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 麦 ミックスソテー 麦 じゃが芋のそぼろあん 麦 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 麦 ヤンニョムチキン風 麦 インゲンソテー 麦 春雨のごま炒め 麦 おくらのとろろ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 とんかつ 麦 ピーマンソテー 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 四色なます 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 麦 ★味噌汁		
合	計	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 キャベツの白ドレ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 麦 ミックスソテー 麦 じゃが芋のそぼろあん 麦 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 麦 ヤンニョムチキン風 麦 インゲンソテー 麦 春雨のごま炒め 麦 おくらのとろろ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 とんかつ 麦 ピーマンソテー 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 四色なます 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 麦 ★味噌汁		

★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



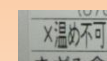
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

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。

「刻み食」 週間献立表

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦乳煮 麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 蕪ののりとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	158kcal	エネルギー	183kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	148kcal	エネルギー	139kcal
		たんぱく質	8.6g	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	5.9g	たんぱく質	8.6g	たんぱく質	6.0g
昼	食	★全粥240g チキンピカタ 豆腐と白菜ののりとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 麦 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麻婆豆腐 麦落か 卵乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 麦 法蓮草 麦 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	255kcal	エネルギー	270kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	222kcal	エネルギー	225kcal
		たんぱく質	11.4g	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	16.0g	たんぱく質	12.2g	たんぱく質	17.9g
夕	食	★全粥240g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	248kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	351kcal	エネルギー	219kcal
		たんぱく質	16.4g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	16.6g	たんぱく質	9.3g
合	計	★全粥240g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	661kcal	エネルギー	661kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	721kcal	エネルギー	583kcal
		たんぱく質	36.4g	たんぱく質	28.0g	たんぱく質	32.1g	たんぱく質	37.4g	たんぱく質	33.2g

お食事の作り方



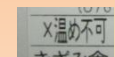
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

★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」 週間献立表

		5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝	食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 137kcal 311kcal 蛋白質 4.1g 7.9g 脂質 6.6g 7.3g 炭水化物 15.4g 53.8g ナトリウム 726mg 1249mg 食塩相当量 1.8g 3.2g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 119kcal 293kcal 蛋白質 4.6g 8.4g 脂質 6.3g 7.0g 炭水化物 10.7g 49.1g ナトリウム 612mg 1135mg 食塩相当量 1.6g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 118kcal 292kcal 蛋白質 3.4g 7.2g 脂質 5.2g 5.9g 炭水化物 15.6g 54.0g ナトリウム 574mg 1097mg 食塩相当量 1.5g 2.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 119kcal 293kcal 蛋白質 3.4g 7.2g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 421mg 944mg 食塩相当量 1.1g 2.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 1.9g 5.7g 脂質 2.5g 3.2g 炭水化物 11.0g 49.4g ナトリウム 557mg 1080mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		
		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 162kcal 336kcal 蛋白質 9.2g 13.0g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 15.5g 53.9g ナトリウム 870mg 1393mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 154kcal 328kcal 蛋白質 5.9g 9.7g 脂質 6.5g 7.2g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 811mg 1334mg 食塩相当量 2.1g 3.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 脂質 10.8g 11.5g 炭水化物 18.1g 56.5g ナトリウム 849mg 1372mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 350kcal 蛋白質 4.2g 8.0g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 18.6g 57.0g ナトリウム 788mg 1311mg 食塩相当量 2.0g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 208kcal 382kcal 蛋白質 6.9g 10.7g 脂質 11.5g 12.2g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 904mg 1427mg 食塩相当量 2.3g 3.6g		
		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 471kcal 993kcal 蛋白質 22.7g 34.1g 脂質 19.8g 21.9g 炭水化物 52.1g 167.3g ナトリウム 2307mg 3876mg 食塩相当量 5.8g 9.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 478kcal 1000kcal 蛋白質 22.5g 33.9g 脂質 22.0g 24.1g 炭水化物 47.1g 162.3g ナトリウム 2365mg 3934mg 食塩相当量 6.1g 10.0g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 505kcal 1027kcal 蛋白質 20.5g 31.9g 脂質 25.0g 27.1g 炭水化物 51.1g 166.3g ナトリウム 2118mg 3687mg 食塩相当量 5.5g 9.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 433kcal 955kcal 蛋白質 16.1g 27.5g 脂質 17.5g 19.6g 炭水化物 56.6g 171.8g ナトリウム 2174mg 3743mg 食塩相当量 5.6g 9.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 443kcal 965kcal 蛋白質 16.9g 28.3g 脂質 21.7g 23.8g 炭水化物 45.6g 160.8g ナトリウム 2098mg 3667mg 食塩相当量 5.3g 9.3g		

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

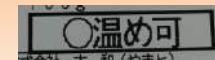
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



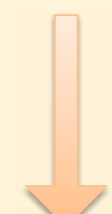
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)			卵 麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			麦 乳麦え 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			卵麦 乳麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		206kcal	472kcal	エネルギー		166kcal	425kcal	エネルギー		153kcal	421kcal	エネルギー		168kcal	435kcal	エネルギー		152kcal	419kcal
	たんぱく質		14.4g	20.3g	たんぱく質		13.6g	18.9g	たんぱく質		9.7g	15.7g	たんぱく質		11.0g	16.8g	たんぱく質		6.7g	12.6g
	脂質		9.8g	11.4g	脂質		8.5g	9.8g	脂質		7.3g	8.9g	脂質		5.3g	6.9g	脂質		6.2g	7.3g
	炭水化物		17.2g	72.2g	炭水化物		10.2g	64.7g	炭水化物		14.0g	69.1g	炭水化物		19.0g	74.0g	炭水化物		17.4g	73.3g
	ナトリウム		601mg	852mg	ナトリウム		780mg	970mg	ナトリウム		590mg	819mg	ナトリウム		732mg	959mg	ナトリウム		488mg	715mg
食塩相当量		1.5g	2.2g	食塩相当量		2.0g	2.5g	食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.9g	2.4g	食塩相当量		1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)			麦 卵麦落 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			卵麦え 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ボークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			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		246kcal	507kcal	エネルギー		223kcal	485kcal	エネルギー		262kcal	516kcal	エネルギー		197kcal	456kcal	エネルギー		221kcal	487kcal
	たんぱく質		12.8g	18.2g	たんぱく質		12.5g	18.1g	たんぱく質		16.7g	21.9g	たんぱく質		13.4g	18.6g	たんぱく質		13.1g	18.9g
	脂質		12.2g	13.2g	脂質		12.8g	13.8g	脂質		13.9g	14.7g	脂質		8.9g	10.2g	脂質		10.4g	12.0g
	炭水化物		18.9g	74.0g	炭水化物		14.1g	69.3g	炭水化物		15.7g	70.2g	炭水化物		16.9g	71.1g	炭水化物		18.7g	73.6g
	ナトリウム		671mg	899mg	ナトリウム		668mg	898mg	ナトリウム		856mg	1029mg	ナトリウム		837mg	1002mg	ナトリウム		740mg	967mg
食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		2.2g	2.6g	食塩相当量		2.1g	2.5g	食塩相当量		1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)			麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			麦 乳麦 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		
	エネルギー		187kcal	449kcal	エネルギー		221kcal	487kcal	エネルギー		203kcal	458kcal	エネルギー		267kcal	523kcal	エネルギー		261kcal	517kcal
	たんぱく質		11.6g	17.3g	たんぱく質		14.5g	20.4g	たんぱく質		13.8g	18.8g	たんぱく質		14.7g	19.8g	たんぱく質		19.6g	24.9g
	脂質		9.4g	10.3g	脂質		9.6g	11.2g	脂質		10.2g	11.0g	脂質		18.4g	19.2g	脂質		14.8g	15.5g
	炭水化物		16.0g	71.7g	炭水化物		17.2g	72.1g	炭水化物		13.9g	68.3g	炭水化物		9.2g	64.1g	炭水化物		12.3g	67.5g
	ナトリウム		801mg	1027mg	ナトリウム		730mg	956mg	ナトリウム		673mg	899mg	ナトリウム		594mg	822mg	ナトリウム		745mg	917mg
食塩相当量		2.0g	2.6g	食塩相当量		1.9g	2.4g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.9g	2.3g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		639kcal	1428kcal	エネルギー		610kcal	1397kcal	エネルギー		618kcal	1395kcal	エネルギー		632kcal	1414kcal	エネルギー		634kcal	1423kcal
	たんぱく質		38.8g	55.8g	たんぱく質		40.6g	57.4g	たんぱく質		40.2g	56.4g	たんぱく質		39.1g	55.2g	たんぱく質		39.4g	56.4g
	脂質		31.4g	34.9g	脂質		30.9g	34.8g	脂質		31.4g	34.6g	脂質		32.6g	36.3g	脂質		31.4g	34.8g
	炭水化物		52.1g	217.9g	炭水化物		41.5g	206.1g	炭水化物		43.6g	207.6g	炭水化物		45.1g	209.2g	炭水化物		48.4g	214.4g
	ナトリウム		2073mg	2778mg	ナトリウム		2178mg	2824mg	ナトリウム		2119mg	2747mg	ナトリウム		2163mg	2783mg	ナトリウム		1973mg	2599mg
食塩相当量		5.2g	7.1g	食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量		5.4g	7.0g	食塩相当量		5.5g	7.0g	食塩相当量		5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー		836kcal	1625kcal	エネルギー		817kcal	1604kcal	エネルギー		819kcal	1596kcal	エネルギー		831kcal	1613kcal	エネルギー		831kcal	1620kcal
	たんぱく質		46.5g	63.5g	たんぱく質		46.7g	63.5g	たんぱく質		47.6g	63.8g	たんぱく質		47.0g	63.1g	たんぱく質		47.1g	64.1g
	脂質		38.4g	41.9g	脂質		38.0g	41.9g	脂質		38.4g	41.6g	脂質		39.6g	43.3g	脂質		38.4g	41.8g
	炭水化物		79.9g	245.7g	炭水化物		73.4g	238.0g	炭水化物		72.5g	236.5g	炭水化物		73.3g	237.4g	炭水化物		76.2g	242.2g
	ナトリウム		2149mg	2854mg	ナトリウム		2252mg	2898mg	ナトリウム		2196mg	2824mg	ナトリウム		2239mg	2859mg	ナトリウム		2049mg	2675mg
	食塩相当量		5.4g	7.3g	食塩相当量		5.8g	7.4g	食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量		5.7g	7.2g	食塩相当量		5.2g	6.8g

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)									
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え			卵 麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え			麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え			麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え			乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			卵麦 乳麦 麦					
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット					
	エネルギー			206kcal	399kcal	エネルギー			166kcal	359kcal	エネルギー			153kcal	346kcal	エネルギー			168kcal	361kcal	エネルギー			152kcal	345kcal
	たんぱく質			14.4g	17.7g	たんぱく質			13.6g	16.9g	たんぱく質			9.7g	13.0g	たんぱく質			11.0g	14.3g	たんぱく質			6.7g	10.0g
	脂質			9.8g	10.3g	脂質			8.5g	9.0g	脂質			7.3g	7.8g	脂質			5.3g	5.8g	脂質			6.2g	6.7g
	炭水化物			17.2g	59.1g	炭水化物			10.2g	52.1g	炭水化物			14.0g	55.9g	炭水化物			19.0g	60.9g	炭水化物			17.4g	59.3g
	ナトリウム			601mg	602mg	ナトリウム			780mg	781mg	ナトリウム			590mg	591mg	ナトリウム			732mg	733mg	ナトリウム			488mg	489mg
	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ			麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル			麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ			麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物			卵麦 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え			乳麦 麦 麦					
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット					
	エネルギー			246kcal	439kcal	エネルギー			223kcal	416kcal	エネルギー			262kcal	455kcal	エネルギー			197kcal	390kcal	エネルギー			221kcal	414kcal
	たんぱく質			12.8g	16.1g	たんぱく質			12.5g	15.8g	たんぱく質			16.7g	20.0g	たんぱく質			13.4g	16.7g	たんぱく質			13.1g	16.4g
	脂質			12.2g	12.7g	脂質			12.8g	13.3g	脂質			13.9g	14.4g	脂質			8.9g	9.4g	脂質			10.4g	10.9g
	炭水化物			18.9g	60.8g	炭水化物			14.1g	56.0g	炭水化物			15.7g	57.6g	炭水化物			16.9g	58.8g	炭水化物			18.7g	60.6g
	ナトリウム			671mg	672mg	ナトリウム			668mg	669mg	ナトリウム			856mg	857mg	ナトリウム			837mg	838mg	ナトリウム			740mg	741mg
	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			2.2g	2.2g	食塩相当量			2.1g	2.1g	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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g								
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし			乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え			麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え			麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え			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			187kcal	380kcal	エネルギー			221kcal	414kcal	エネルギー			203kcal	396kcal	エネルギー			267kcal	460kcal	エネルギー			261kcal	454kcal
	たんぱく質			11.6g	14.9g	たんぱく質			14.5g	17.8g	たんぱく質			13.8g	17.1g	たんぱく質			14.7g	18.0g	たんぱく質			19.6g	22.9g
	脂質			9.4g	9.9g	脂質			9.6g	10.1g	脂質			10.2g	10.7g	脂質			18.4g	18.9g	脂質			14.8g	15.3g
	炭水化物			16.0g	57.9g	炭水化物			17.2g	59.1g	炭水化物			13.9g	55.8g	炭水化物			9.2g	51.1g	炭水化物			12.3g	54.2g
	ナトリウム			801mg	802mg	ナトリウム			730mg	731mg	ナトリウム			673mg	674mg	ナトリウム			594mg	595mg	ナトリウム			745mg	746mg
	食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.7g	1.7g	食塩相当量			1.5g	1.5g	食塩相当量			1.9g	1.9g
合計	エネルギー			639kcal	1218kcal	エネルギー			610kcal	1189kcal	エネルギー			618kcal	1197kcal	エネルギー			632kcal	1211kcal	エネルギー			634kcal	1213kcal
	たんぱく質			38.8g	48.7g	たんぱく質			40.6g	50.5g	たんぱく質			40.2g	50.1g	たんぱく質			39.1g	49.0g	たんぱく質			39.4g	49.3g
	脂質			31.4g	32.9g	脂質			30.9g	32.4g	脂質			31.4g	32.9g	脂質			32.6g	34.1g	脂質			31.4g	32.9g
	炭水化物			52.1g	177.8g	炭水化物			41.5g	167.2g	炭水化物			43.6g	169.3g	炭水化物			45.1g	170.8g	炭水化物			48.4g	174.1g
	ナトリウム			2073mg	2076mg	ナトリウム			2178mg	2181mg	ナトリウム			2119mg	2122mg	ナトリウム			2163mg	2166mg	ナトリウム			1973mg	1976mg
	食塩相当量			5.2g	5.2g	食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			5.5g	5.5g	食塩相当量			5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー			836kcal	1415kcal	エネルギー			817kcal	1396kcal	エネルギー			819kcal	1398kcal	エネルギー			831kcal	1410kcal	エネルギー			831kcal	1410kcal
	たんぱく質			46.5g	56.4g	たんぱく質			46.7g	56.6g	たんぱく質			47.6g	57.5g	たんぱく質			47.0g	56.9g	たんぱく質			47.1g	57.0g
	脂質			38.4g	39.9g	脂質			38.0g	39.5g	脂質			38.4g	39.9g	脂質			39.6g	41.1g	脂質			38.4g	39.9g
	炭水化物			79.9g	205.6g	炭水化物			73.4g	199.1g	炭水化物			72.5g	198.2g	炭水化物			73.3g	199.0g	炭水化物			76.2g	201.9g
	ナトリウム			2149mg	2152mg	ナトリウム			2252mg	2255mg	ナトリウム			2196mg	2199mg	ナトリウム			2239mg	2242mg	ナトリウム			2049mg	2052mg
	食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量			5.8g	5.8g	食塩相当量			5.6g	5.6g	食塩相当量			5.7g	5.7g	食塩相当量			5.2g	5.2g

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	肉団子の玉ねぎあん		揚げ豆腐の和風あん		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		鶏肉のデミグラス煮込み		鶏の甘酢煮		揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	
	スイーツパンフ		チンゲン菜ソテー		麩の野菜あんかけ		ナスと麩の炒め煮		ナスと麩の炒め煮		大豆と人参の煮物		麦	
	切干大根煮		ジャガ芋の洋風あんかけ		春雨のマヨネーズ炒め		キャベツと卵の塩レモンパスタ		キャベツと卵の塩レモンパスタ		きんぴられんこん		麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	カレイのカレー焼		肉じゃが		鶏肉とれんこんの照り煮		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鶏の甘酢煮		麦	
	うま塩キャベツ		ナスの挽肉炒め		インゲンソテー		人参グラッセ		人参グラッセ		オニオンソテー		乳麦	
	しめじのバター醤油パスタ		ひじきのごまマヨ和え		キャベツとザーサイ炒め		豚肉と大根のピリ辛煮		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャガ芋の中華炒め		乳麦	
	さつま芋のマッシュサラダ				大根のピリッと柚子風味サラダ		マセドニアンサラダ		マセドニアンサラダ		春雨のサラダ		卵	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		肉野菜炒め		クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		ジャガ芋のカレー煮		ジャガ芋のカレー煮		ぶきと人参の甘露煮		麦	
	さっぱりポテトサラダ		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え		コーンサラダ		卵乳麦	
			青菜のわさび和え		ミックスマカロニサラダ									
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		肉野菜炒め		クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		ジャガ芋のカレー煮		ジャガ芋のカレー煮		ぶきと人参の甘露煮		麦	
	さっぱりポテトサラダ		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え		コーンサラダ		卵乳麦	
			青菜のわさび和え		ミックスマカロニサラダ									
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		肉野菜炒め		クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		ジャガ芋のカレー煮		ジャガ芋のカレー煮		ぶきと人参の甘露煮		麦	
	さっぱりポテトサラダ		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え		コーンサラダ		卵乳麦	
			青菜のわさび和え		ミックスマカロニサラダ									
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風		ヤンニョムチキン風		白身魚の竜田揚		肉野菜炒め		肉野菜炒め		クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	
	けんちん煮		スパソテー		きのこあん		ジャガ芋のカレー煮		ジャガ芋のカレー煮		ぶきと人参の甘露煮		麦	
	さっぱりポテトサラダ		野菜の味噌煮込み		さつま芋のレモン煮		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え		コーンサラダ		卵乳麦	
			青菜のわさび和え		ミックスマカロニサラダ									
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	

※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



（たんぱく60g管理食）週間献立表

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)			
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			
	がんもどきと椎茸の煮物			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉と高菜の炒め物			揚げ真丈の柚子おろしあん			白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			乳麦落			
	鶏肉の青じそ南蛮			れんこんと鶏肉のカレー煮			コーンと挽肉の炒め物			五色煮豆			里芋のかに風あんかけ			卵麦か			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			白菜と昆布のナムル			中華キャベツ			法蓮草のおひたし			蒸し鶏の醤油マヨネーズ			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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	たんぱく質	8.1g	13.0g	
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g	脂質	10.9g	11.6g	
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	ナトリウム	498mg	499mg	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg	カリウム	417mg	489mg		
カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg	リン	178mg	182mg		
リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg	食塩相当量	2.0g	2.0g		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			
	チキンのオイスターマヨ			カレーのスパイス揚げ			豚肉とザーサイの中華玉子炒め			赤魚の酒粕焼			鶏の幽庵焼き			麦			
	人参グラッセ			ピーマンソテー			ひじきとアサリのさっぱり煮			ふきのきんぴら			人参グラッセ			乳麦			
	青菜と高野豆腐の煮物			大根の柚香煮			切干と法蓮草のごまマヨネーズ			竹輪のごま炒め			ブロッコリーのペペロンチーノ			卵乳麦			
	春雨の中華和え			ナスの梅とろろかけ						ポテトサラダ			えんどう豆の味噌マヨ和え			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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g	脂質	18.1g	18.8g	
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.1g	18.8g	炭水化物	17.2g	80.1g	
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.2g	80.1g	ナトリウム	688mg	689mg		
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	688mg	689mg	カリウム	348mg	420mg		
カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	348mg	420mg	リン	145mg	236mg		
リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	163mg	240mg	リン	159mg	236mg	食塩相当量	2.0g	2.0g		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g					
間食	◎バイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バイナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			
	鯖のごま醤油焼			豚ロースの玉ねぎソース			サワラの味噌煮			鶏の甘酢煮			ホッケの磯辺焼			麦			
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			菜の花			塩ゆでアスパラ			法蓮草の煮びたし			麦			
	切干大根としらすの煮物			若芽の酢味噌和え			ひとくちがんも煮			しめじのバター醤油パスタ			チキンアラビアータ			麦			
	キャベツの白だし和え						フレンチマカロニ			揚げ茄子と玉ねぎの煮物			玉ねぎパスタ			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	
	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	たんぱく質	15.5g	20.4g	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	脂質	14.2g	14.9g	
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.2g	14.9g	炭水化物	19.0g	81.9g	
炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	ナトリウム	649mg	650mg		
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	649mg	650mg	カリウム	379mg	451mg		
カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	312mg	384mg	カリウム	379mg	451mg	リン	188mg	262mg		
リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	119mg	196mg	リン	185mg	262mg	食塩相当量	1.8g	1.8g		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	脂質	43.2g	45.3g	
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g	炭水化物	52.4g	241.1g	
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.4g	241.1g	ナトリウム	1835mg	1838mg	
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	カリウム	1144mg	1360mg	
	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1144mg	1360mg	リン	449mg	680mg	
	リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	431mg	662mg	リン	449mg	680mg	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g				
	合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質				
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質				
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物				
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム				
カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム				
リン			リン			リン			リン			リン			リン				
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量				
5.8g			5.8g			5.2g			5.2g			5.4g			5.4g				
5.8g			5.2g			5.2g			5.2g			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。
※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。