

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦落	がんとどきの含め煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦					
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	鶏じゃが煮	麦落	チキンアラビータ	麦落	里芋といかの煮物	麦落					
	白菜と昆布のナムル	麦	大根の甘酢漬け	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切玉大根の中華和え	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ・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	153kcal	407kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	126kcal	382kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	147kcal	411kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	14.1g	70.2g
ナトリウム	621mg	769mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	580mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	麦	豚肉と大根の煮物	卵乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦					
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	コールスローサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦					
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)								
	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	278kcal	534kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.3g	17.4g	たんぱく質	17.0g	23.0g
	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.2g	13.8g
炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1034mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	718mg	866mg	ナトリウム	730mg	959mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉と野菜のあっさり塩麩炒め	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦					
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★すまし汁(若芽・豆腐)						
	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	217kcal	483kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	279kcal	552kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	234kcal	488kcal
	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.9g	21.0g
	脂質	9.6g	11.2g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.2g	13.0g
	炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	25.9g	81.7g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	12.7g	67.1g
ナトリウム	796mg	1023mg	ナトリウム	700mg	947mg	ナトリウム	961mg	1187mg	ナトリウム	698mg	925mg	ナトリウム	628mg	796mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	615kcal	1401kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	56.0g
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.5g	212.1g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	42.6g	208.2g
	ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2139mg	2759mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	1938mg	2562mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	814kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.4g	244.0g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	70.8g	236.4g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2213mg	2833mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2014mg	2638mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g

お食事の作り方

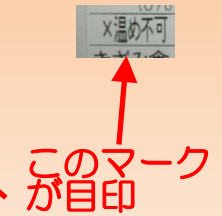


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)							
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	鶏じゃが煮	麦	チキンアラビータ	麦	里芋といかの煮物	麦						
	白菜と昆布のナムル		大根の甘酢漬け		ひじきと白菜の生姜和え	麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	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	153kcal	346kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.4g	9.7g	
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	580mg	581mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦						
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦						
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦						
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦			ヨーロスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	17.0g	20.3g	
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	12.7g	
	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	730mg	731mg		
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g											
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦								
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	獣の玉子とし	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦								
	オクラとコーンのおろし和え	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ごぼう大豆	麦	大根の柚香煮	麦								
					インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	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	217kcal	410kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
脂質	9.6g	10.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.2g	12.7g		
炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.7g	54.6g		
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	961mg	962mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	628mg	629mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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						
	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.7g	33.2g	
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	42.6g	168.3g	
	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
		たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g
		脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.7g	40.2g
炭水化物		83.2g	208.9g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	70.8g	196.5g	
ナトリウム		2299mg	2302mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	
食塩相当量		5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

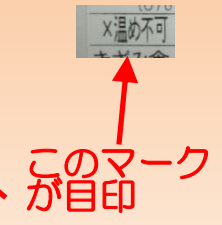


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	野菜入りトマトビーンズ	乳素	白身魚のしんじょう	卵素	がんもどきの含め煮	麦	肉団子の中華炒め	卵乳素	鶏肉カレークリーム煮	乳素			
	大根とひじきの煮物	麦	葉の花のクリーム煮	卵素	スイートおさつ	麦	ナスの油炒め	麦	さつまいものレモン煮	麦			
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳素	カボチャとハムのサラダ	卵乳素	切干と人参のハリハリ	麦	ギョロッドエッグ	卵乳素	ハムの和風サラダ	卵乳素			
	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	484kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	19.6g	20.2g	
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	534mg	535mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	301mg	169mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	445mg	506mg		
リン	106mg	171mg	リン	104mg	169mg	リン	110mg	175mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	和風おろしハンバーグ	乳素	鶏もも竜田揚げ	卵素	鯖のごま醤油焼	麦	肉丼の具	麦			
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	卵素	切干大根煮	麦			
	キャベツと若菜のごまマヨネーズ	卵素	牛肉のきんぴら	麦	人参じりしり	麦	けんちん煮	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳素			
	卵素		青のりポテトサラダ	卵乳素	青菜のわさび和え	卵素	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳素					
	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	346kcal	589kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.0g	24.6g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	17.7g	70.5g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	753mg	753mg	ナトリウム	709mg	710mg		
カリウム	513mg	574mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	525mg	586mg		
リン	167mg	232mg	リン	145mg	210mg	リン	172mg	237mg	リン	172mg	237mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g				
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳素	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵素	えびカツ	麦	カレーのおろし和え	麦			
	ジャガ芋のカレー煮	乳素	野菜炒め	卵素	ナスの炒り煮	麦	パジルスバ	卵素	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦			
	パスタのサラダ	卵乳素	春雨とツナのサラダ	卵	えびポテトサラダ	卵乳素	きんぴら	麦	中華サラダ	卵乳素			
	卵乳素												
	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	378kcal	621kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	31.5g	84.3g	
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	594mg	595mg		
カリウム	360mg	421mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	444mg	505mg		
リン	131mg	196mg	リン	112mg	177mg	リン	143mg	208mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
合計	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	61.0g	62.8g	
	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	71.9g	230.3g	炭水化物	78.8g	237.2g	炭水化物	74.9g	233.3g	
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	
	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1414mg	1597mg	
	リン	404mg	599mg	リン	361mg	556mg	リン	425mg	620mg	リン	409mg	604mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.1g	62.9g		
炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	87.3g	245.5g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	90.4g	248.8g		
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1840mg	1843mg		
カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1474mg	1657mg		
リン	411mg	606mg	リン	364mg	559mg	リン	431mg	626mg	リン	416mg	611mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

※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。
 ※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

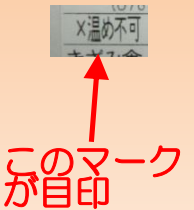


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	自玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵	白身魚のしんじょう	卵			
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	キャベツとウィンナーのソテー	麦	洋風肉じゃが煮	麦	白花豆煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦			
	和風サラダ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	葉の花とツナの辛子和え	麦	れんこんサラダ	麦	ギャロツトエッグ	卵			
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.4g	12.3g	
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	12.6g	13.3g	
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	
	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	568mg	569mg	
カリウム	362mg	434mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	313mg	385mg		
リン	103mg	180mg	リン	101mg	178mg	リン	182mg	259mg	リン	104mg	181mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のいそべ焼	麦	アジのカレー焼	麦			
	オニオンソテー	麦	ブロッコリーの煮物	麦	タルタルソース(小袋)	麦	インゲンソテー	麦	ミックスソテー	麦			
	蕨とえのきのさっと煮	麦	マッシュサラダ	卵	野菜炒め	卵	豆腐の塩あんかけ煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦			
	パンパンジーサラダ	麦		卵	スパゲティサラダ	卵	五目野菜の甘酢和え	麦	マカロニサラダ	卵			
	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	330kcal	620kcal	エネルギー	392kcal	682kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.1g	23.0g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	25.5g	26.2g	脂質	16.2g	16.9g	
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	12.2g	75.1g	
ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	806mg	807mg		
カリウム	518mg	590mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	541mg	613mg		
リン	257mg	334mg	リン	201mg	278mg	リン	199mg	276mg	リン	94mg	171mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
間食	◎バナナチップ(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉と野菜のあんかけ炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	卵			
	野菜かき揚げ	麦	塩枝豆	麦	平さやいんげん	麦	オニオンソテー	麦	春雨の五目炒め	卵			
	オクラとももほろのピーマン味噌和え	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ナスの挽肉炒め	麦	白菜と豚肉の煮ひたし	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	卵			
	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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.4g	14.1g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg		
カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	503mg	575mg		
リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉と野菜のあんかけ炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	卵			
	野菜かき揚げ	麦	塩枝豆	麦	平さやいんげん	麦	オニオンソテー	麦	春雨の五目炒め	卵			
	オクラとももほろのピーマン味噌和え	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ナスの挽肉炒め	麦	白菜と豚肉の煮ひたし	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	卵			
	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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.4g	14.1g	
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg	
カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	503mg	575mg		
リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g		
合計	エネルギー	755kcal	1625kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	851kcal	1721kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g	
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	48.9g	237.6g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	60.9g	249.6g	
	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	
	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1377mg	1593mg	カリウム	1562mg	1778mg	
	リン	555mg	786mg	リン	522mg	753mg	リン	534mg	765mg	リン	439mg	670mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	43.1g	57.8g
脂質		45.3g	47.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.2g	45.3g	
炭水化物		79.4g	268.1g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	
ナトリウム		1714mg	1717mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	
カリウム		1548mg	1764mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1497mg	1713mg	カリウム	1675mg	1891mg	
リン		561mg	792mg	リン	536mg	767mg	リン	548mg	779mg	リン	451mg	682mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	麩と野菜の煮物	高野豆腐と法蓮草の含め煮	豚肉と厚揚げの煮物	ひき肉と里芋の味噌煮	白身魚のしんじょう	れんこんと人参の甘露煮	白菜のとろみ煮	法蓮草と油揚げの煮物	ひじきの五目煮	キャベツとツナのナムル
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	なすの中華風南蛮漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	切干大根と枝豆の中華和え	大根の甘酢漬け	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	124kcal	398kcal	138kcal	404kcal	164kcal	432kcal	125kcal	397kcal	139kcal
	蛋白質	2.8g	9.1g	5.8g	11.5g	8.9g	14.6g	6.1g	12.4g	5.1g
	脂質	5.8g	6.8g	8.0g	8.9g	7.4g	8.3g	2.9g	3.9g	8.2g
炭水化物	15.4g	73.0g	11.1g	67.4g	14.5g	71.3g	19.4g	76.6g	11.5g	
ナトリウム	493mg	935mg	674mg	1118mg	783mg	1226mg	497mg	938mg	610mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	1.3g	2.4g	1.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	赤魚の磯辺焼	鶏団子のケチャップ煮	肉じゃが	プリのごま醤油焼	鶏のちやんちやん焼き	ピーマンのおかか和え	ひじきと大豆の煮物	人参のきな粉和え	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	青菜のマヨネーズ和え
	ネギ味噌炒め	ミックスポテトサラダ	ハムと春雨のサラダ	ツナあっさり煮	★味噌汁	春雨と黄桃のマヨサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	213kcal	479kcal	278kcal	561kcal	203kcal	469kcal	241kcal	508kcal	223kcal
	蛋白質	14.7g	20.4g	10.4g	17.3g	9.3g	15.1g	13.5g	19.4g	12.1g
	脂質	9.1g	10.0g	13.6g	15.4g	6.9g	7.8g	14.4g	15.3g	12.0g
炭水化物	17.9g	74.3g	28.5g	85.8g	25.8g	82.1g	13.4g	69.9g	16.6g	
ナトリウム	683mg	1145mg	1006mg	1447mg	842mg	1285mg	821mg	1265mg	929mg	
塩分	1.7g	2.9g	2.6g	3.7g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	2.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	ハーブチキンソテー	ほっけみりん焼	花野菜と鶏肉のバジル炒め	生姜焼き	天津飯の具(関西風)	ミックスソテー	平さやいんげん	とうふのかに玉あんかけ	大豆と椎茸の煮物	ナスと麩の炒め煮
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	切干大根とベーコンの煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め	マカロニサラダ	ポテトチキン	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	254kcal	531kcal	214kcal	486kcal	248kcal	524kcal	318kcal	585kcal	258kcal
	蛋白質	12.8g	19.1g	13.7g	19.7g	11.2g	17.6g	19.0g	24.6g	10.7g
	脂質	16.9g	18.6g	9.7g	10.6g	14.0g	15.7g	15.7g	16.6g	16.6g
炭水化物	12.0g	68.5g	17.0g	74.4g	18.2g	74.6g	24.9g	81.3g	16.9g	
ナトリウム	756mg	1198mg	815mg	1259mg	762mg	1203mg	766mg	1210mg	938mg	
塩分	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	2.4g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	591kcal	1408kcal	630kcal	1451kcal	615kcal	1425kcal	684kcal	1490kcal	620kcal
	蛋白質	30.3g	48.6g	29.9g	48.5g	29.4g	47.3g	38.6g	56.4g	27.9g
	脂質	31.8g	35.4g	31.3g	34.9g	28.3g	31.8g	33.0g	35.8g	36.8g
	炭水化物	45.3g	215.8g	56.6g	227.6g	58.5g	228.0g	57.7g	227.8g	45.0g
ナトリウム	1932mg	3278mg	2495mg	3824mg	2387mg	3714mg	2084mg	3413mg	2477mg	
塩分	4.9g	8.3g	6.4g	9.7g	6.0g	9.5g	5.3g	8.7g	6.4g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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

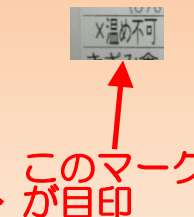


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツとツナのナムル	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	139kcal	298kcal			
蛋白質	蛋白質	2.8g	6.5g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	
脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	8.2g	8.9g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	11.5g	44.5g	
ナトリウム	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	610mg	1050mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦						
	ピーマンのおかか和え	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	ツナあつさり煮	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦						
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.1g	15.8g	
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.0g	12.7g	
炭水化物	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	
ナトリウム	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	1006mg	1446mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	929mg	1369mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	ハーブチキンソテー	卵	ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	生姜焼き	麦落	天津飯の具(関西風)	卵乳麦か						
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
エネルギー	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	
蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	
脂質	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.6g	17.3g	
炭水化物	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	938mg	1378mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal
	蛋白質	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	38.6g	49.7g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	36.8g	38.9g
	炭水化物	炭水化物	45.3g	144.3g	炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	45.0g	144.0g
ナトリウム	ナトリウム	1932mg	3252mg	ナトリウム	2495mg	3815mg	ナトリウム	2387mg	3707mg	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2477mg	3797mg	
塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	

★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

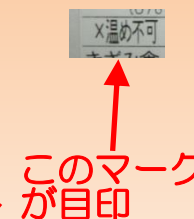


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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

	5月27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)			
朝 食	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦	麦	一夜漬	乳麦	麦	若竹煮	麦	麦	大根なます	麦	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	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	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	
	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	麦	鶏肉のすき焼き煮	麦		
	きのこきんぴら	乳麦	麦	もやしサラダ	卵乳麦	麦	メンマの中華和え	乳麦か	麦	菜の花の辛子和え	乳麦	麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	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	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.2g	10.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	
ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	755mg	1278mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	
	白花豆煮	麦	麦	大根の千切煮	乳麦	麦	大豆大根煮	卵乳麦	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	麦	昆布煮豆	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	青菜のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	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	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	
ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	463kcal	985kcal
	蛋白質	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g
ナトリウム	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2169mg	3738mg	
塩分	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

★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。

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