

(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	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	麩の玉子どじ	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	大根の甘酢漬け	麦	麩と若芽の酢の物	麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
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	438kcal	
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	16.1g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	
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	72.7g	
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	837mg	
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	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
	ケチャップ(小袋)		きのこソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
	オクラのベロンソテー	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の柚香煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
白菜のごま味噌和え		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(白菜・人参)						
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
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	509kcal	
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	20.2g	
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	
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	67.2g	
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	976mg	
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	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦		
	人参クラッセ	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	人参のレモン煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ブロッコリー	麦		
	鶏じゃが煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	チキンアラビアータ	麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	卵乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
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	233kcal	489kcal	
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	19.4g	
脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g	
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	78.7g	
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	973mg	
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	2.5g	
合計	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	1436kcal
	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	55.7g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g
	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	218.6g
	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	2786mg
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	7.1g	
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	1635kcal
	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	63.6g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g
	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	246.8g
	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	2862mg
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	7.3g	

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。



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

	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	乳麦落	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	コンニャクのおおさ炒め	千草焼き	豚肉と厚揚げの煮物	蒸し鶏と春雨の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	厚焼き玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	麩と若芽の酢の物	
	大根とひじきのうま煮	大豆とトマトのマリネサラダ									
	麩の玉子とし	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	181kcal	374kcal	132kcal	325kcal	181kcal	374kcal	165kcal	358kcal	162kcal	355kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	8.5g	11.8g	7.4g	10.7g	9.8g	13.1g	8.4g	11.7g	
脂質	9.6g	10.1g	5.0g	5.5g	10.1g	10.6g	6.3g	6.8g	7.5g	8.0g	
炭水化物	13.1g	55.0g	14.2g	56.1g	16.4g	58.3g	16.9g	58.8g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	628mg	629mg	641mg	642mg	628mg	629mg	611mg	612mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	きのこソテー	鶏肉のごま焼き	鯖の磯辺焼き	法蓮草の煮びたし	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	ひじきの具だくさん煮	
	オクラのベロンチーノ	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	大根の柚香煮	大根とベーコンの煮物	大根とベーコンの煮物	インゲンのごま和え	ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え	
	白菜のごま味噌和え										
	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	ご飯セット	
エネルギー	241kcal	434kcal	260kcal	453kcal	256kcal	449kcal	252kcal	445kcal	232kcal	425kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	18.7g	22.0g	15.7g	19.0g	15.2g	18.5g	14.3g	17.6g	
脂質	13.3g	13.8g	14.4g	14.9g	13.1g	13.6g	15.9g	16.4g	13.7g	14.2g	
炭水化物	17.8g	59.7g	15.4g	57.3g	17.4g	59.3g	12.2g	54.1g	13.9g	55.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	640mg	641mg	715mg	716mg	748mg	749mg	644mg	645mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
間食	◎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	◎ごはん120g	◎肉丼の具	◎ごはん120g	◎サワラのバジルオリーブ焼	◎ごはん120g	◎ロールキャベツのトマト煮込み	◎ごはん120g	◎白身魚の竜田揚げ	
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	麦	
	人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	卵麦	人参クラッセ	卵麦	人参クラッセ	卵麦	人参クラッセ	卵麦	
	鶏じゃが煮	麦	鶏じゃが煮	麦	鶏じゃが煮	麦	鶏じゃが煮	麦	鶏じゃが煮	麦	
	菜の花とツナの辛子和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	202kcal	395kcal	262kcal	455kcal	195kcal	388kcal	230kcal	423kcal	233kcal	426kcal	
たんぱく質	17.3g	20.6g	13.1g	16.4g	16.2g	19.5g	14.1g	17.4g	16.3g	19.6g	
脂質	6.5g	7.0g	13.7g	14.2g	9.6g	10.1g	9.3g	9.8g	11.3g	11.8g	
炭水化物	18.0g	59.9g	21.8g	63.7g	9.7g	51.6g	24.2g	66.1g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	686mg	687mg	839mg	840mg	603mg	604mg	783mg	784mg	713mg	714mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
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	624kcal	1203kcal	654kcal	1233kcal	632kcal	1211kcal	647kcal	1226kcal	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g	39.1g	49.0g	39.0g	48.9g
	脂質	29.4g	30.9g	33.1g	34.6g	32.8g	34.3g	31.5g	33.0g	32.5g	34.0g
炭水化物	48.9g	174.6g	51.4g	177.1g	43.5g	169.2g	53.3g	179.0g	47.1g	172.8g	
ナトリウム	2056mg	2059mg	2120mg	2123mg	1946mg	1949mg	2142mg	2145mg	2050mg	2053mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	855kcal	1434kcal	829kcal	1408kcal	846kcal	1425kcal	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	47.7g	57.6g	47.0g	56.9g	47.0g	56.9g	46.4g	56.3g
	脂質	36.4g	37.9g	40.1g	41.6g	39.8g	41.3g	38.5g	40.0g	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.8g	203.5g	80.3g	206.0g	71.3g	197.0g	81.5g	207.2g	76.0g	201.7g
ナトリウム	2130mg	2133mg	2197mg	2200mg	2022mg	2025mg	2218mg	2221mg	2127mg	2130mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	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。



- 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	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	厚焼き玉子	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	がんとどぎと雑豆の煮物	卵麦						
	大豆の肉じゃがが煮	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	卵麦						
	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	明太春雨ザラダ	卵麦	ハスタのザラダ	卵麦	春雨のザラダ	卵麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	285kcal	528kcal				
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g				
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.8g	18.4g				
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	23.7g	76.5g				
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	511mg	512mg				
カリウム	415mg	476mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	300mg	344mg					
リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	80mg	145mg	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	大根と鶏肉の煮物	麦	マニボ豆腐	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦	チキンのオニオンソース	麦						
	ナスの挽肉炒め	卵麦	マニボ豆腐	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	人参ジャトー	卵麦	オニオンソース	卵麦						
	青のりポテトザラダ	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	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	卵麦	きんぴられんこん	卵麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	343kcal	586kcal				
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g				
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.5g	23.1g				
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	25.4g	78.2g				
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	721mg	722mg				
カリウム	544mg	605mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	444mg	505mg					
リン	108mg	173mg	リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナッフル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	お魚サンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の焼くじ炒め	卵麦	鶏のカレー照煮込み	卵麦	キャベツメンチ	卵麦	ジャガ芋のチリソースかけ	卵麦						
	人参のきんぴら	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソース	卵麦	オクラのベベロンチーフ	卵麦						
	さつま芋の甘酢煮	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	卵麦	かぼちゃのコマ煮	卵麦	ツナあっさり煮	卵麦						
	マカロニザラダ	卵麦		卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	五目野菜の甘酢和え	卵麦	さつま芋ザラダ	卵麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	342kcal	585kcal				
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g				
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	19.0g	19.6g				
炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	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	860mg	861mg	ナトリウム	666mg	667mg					
カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	666mg	727mg					
リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	129mg	194mg	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	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	お魚サンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の焼くじ炒め	卵麦	鶏のカレー照煮込み	卵麦	キャベツメンチ	卵麦	ジャガ芋のチリソースかけ	卵麦						
	人参のきんぴら	卵麦	スパトマト炒め	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソース	卵麦	オクラのベベロンチーフ	卵麦						
	さつま芋の甘酢煮	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	卵麦	かぼちゃのコマ煮	卵麦	ツナあっさり煮	卵麦						
	マカロニザラダ	卵麦		卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	五目野菜の甘酢和え	卵麦	さつま芋ザラダ	卵麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	342kcal	585kcal				
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g				
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	19.0g	19.6g				
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	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	860mg	861mg	ナトリウム	666mg	667mg					
カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	666mg	727mg					
リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	129mg	194mg	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	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	59.3g	61.1g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	76.1g	234.5g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1795mg	1798mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1178mg	1361mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1418mg	1601mg	
	リン	355mg	550mg	リン	383mg	578mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	リン	402mg	597mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g	
脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.4g	61.2g		
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	91.6g	250.0g		
ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	1798mg	1801mg		
カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1478mg	1661mg		
リン	362mg	557mg	リン	386mg	581mg	リン	376mg	571mg	リン	449mg	644mg	リン	409mg	604mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g		

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

	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	鶏肉とジャガ芋の煮煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ			
	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	豚バラのすき焼き煮	卵麦	三色煮豆	卵麦	油揚げと葉の花の煮物	卵麦	白菜と挽肉の旨煮			
	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	法蓮草のごま和え	麦	中華キャベツ	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落				
	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	
	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	
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.6g	7.3g	
	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	
	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	
カリウム	643mg	715mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	511mg	583mg		
リン	145mg	222mg	リン	112mg	189mg	リン	135mg	212mg	リン	174mg	251mg		
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		
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん180g	鯖の照焼	★ごはん180g	鶏のスタミナ醤油焼き			
	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	ミックスソテー	卵麦	フロッコリー			
	麦	人参と春雨のサラダ	麦	ナスの挽肉炒め	麦	フレンチマカロニ	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	けんちん煮			
	乳麦		乳麦	カボチャとハムのサラダ	乳麦		卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	中華サラダ			
	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	262kcal	552kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	
	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	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.5g	23.2g	
	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	
	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	
カリウム	395mg	467mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	407mg	479mg		
リン	149mg	226mg	リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	201mg	278mg		
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		
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん180g	ホッペの酒粕焼	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	フリの西京焼	★ごはん180g	バンニョムチキン風	★ごはん180g	オニシラスハンバーグ			
	麦	チンゲン菜ソテー	麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参のレモン煮	麦	オクラのペペロンチーノ			
	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦	鶏肉のカレー煮	卵麦	里芋のおろし煮	卵麦	大豆と人参の煮物			
	乳麦	ハスタのサラダ	乳麦	若芽としらすのおひたし	乳麦	和風サラダ	乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦	マッシュサラダ			
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	
	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	
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.9g	15.6g	
	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	
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		
カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	164mg	241mg	リン	143mg	220mg		
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		
夕食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の煮煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ			
	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦	豚バラのすき焼き煮	卵麦	三色煮豆	卵麦	油揚げと葉の花の煮物	卵麦	白菜と挽肉の旨煮			
	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	法蓮草のごま和え	麦	中華キャベツ	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落		乳麦落				
	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	
	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	
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	
	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	
	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	
カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1372mg	1588mg		
リン	469mg	700mg	リン	381mg	612mg	リン	437mg	668mg	リン	518mg	749mg		
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		
合計	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	85.1g	273.8g	
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1485mg	1701mg	
	リン	481mg	712mg	リン	387mg	618mg	リン	451mg	682mg	リン	530mg	761mg	
	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	
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		46.5g	48.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	
炭水化物		85.4g	274.1g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	85.1g	273.8g	
ナトリウム		1904mg	1907mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	
カリウム		1589mg	1805mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1485mg	1701mg	
リン		481mg	712mg	リン	387mg	618mg	リン	451mg	682mg	リン	530mg	761mg	
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	

※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

		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	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	さつま芋と豚肉の湯煮	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	
		切干大根煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦	食べるトマトスープ		バジルポテトチキン	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	
		法蓮草とツナのおつまみ			キャベツの漬物柚子風味	麦	菜の花とツナの辛子和え		キャロットラペ	麦	南瓜の柚子そぼろあん	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	一夜漬(大根人参)	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	
昼 食	★やわらかごはん180g	豚肉と湯葉のオイスター炒め	麦	★やわらかごはん180g	赤魚の磯辺焼	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	★やわらかごはん180g	あぶらかれいみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	
		高野豆腐の味噌煮	卵麦		人参のきな粉和え	麦	ひじきの具だくさん煮		菜の花	麦	とんかつ	
		ひじきとごぼうのナムル	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え		金時豆煮	麦	キャベツソテー	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	
夕 食	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	麦	★やわらかごはん180g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	やわらかメンチカツ	★きのこごはん	麦	★やわらかごはん180g		
		ピーマンソテー	卵乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦	オクラのペペロンチーノ	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	鶏肉のきのこあん		
		里芋のかに風あんかけ	卵麦		麩と若芽の酢の物	麦	鶏と大根の味噌煮	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	ひじきと大豆の煮物		
		おくらのとろろ和え	麦		★味噌汁	麦	和風スパゲティ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁		
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁		
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁		
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
	エネルギー	150kcal	422kcal	134kcal	404kcal	158kcal	431kcal	234kcal	501kcal	97kcal	363kcal	
	蛋白質	8.0g	14.1g	4.6g	10.7g	8.1g	14.3g	6.3g	12.1g	6.2g	11.9g	
	脂質	7.3g	8.3g	9.3g	10.3g	5.6g	6.6g	15.7g	16.6g	3.3g	4.2g	
	炭水化物	13.7g	70.9g	8.8g	65.5g	20.2g	77.5g	16.7g	73.2g	11.8g	68.2g	
	ナトリウム	629mg	1071mg	412mg	857mg	493mg	935mg	424mg	866mg	696mg	1138mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	1.0g	2.2g	1.3g	2.4g	1.1g	2.2g	1.8g	2.9g		
エネルギー	251kcal	522kcal	226kcal	503kcal	202kcal	481kcal	214kcal	487kcal	277kcal	547kcal		
蛋白質	12.0g	17.7g	15.2g	21.6g	11.8g	17.7g	20.0g	26.1g	12.9g	18.8g		
脂質	15.8g	16.7g	10.2g	11.9g	8.8g	9.7g	1.6g	2.6g	16.4g	17.3g		
炭水化物	14.6g	71.9g	18.3g	74.8g	18.0g	77.1g	30.3g	87.6g	19.8g	77.1g		
ナトリウム	824mg	1266mg	782mg	1224mg	955mg	1396mg	763mg	1205mg	631mg	1097mg		
食塩相当量	2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	2.4g	3.6g	1.9g	3.1g	1.6g	2.8g		
エネルギー	199kcal	477kcal	308kcal	578kcal	324kcal	591kcal	237kcal	523kcal	219kcal	492kcal		
蛋白質	11.6g	18.1g	13.6g	19.4g	11.3g	17.2g	7.1g	14.6g	12.9g	19.0g		
脂質	9.3g	11.0g	15.9g	16.8g	17.8g	18.7g	15.1g	16.8g	12.5g	13.5g		
炭水化物	18.1g	74.9g	25.7g	82.7g	29.6g	86.1g	18.8g	77.5g	13.6g	70.8g		
ナトリウム	749mg	1191mg	925mg	1366mg	1065mg	1509mg	892mg	1830mg	726mg	1169mg		
食塩相当量	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	2.7g	3.8g	2.3g	4.7g	1.8g	3.0g		
エネルギー	600kcal	1421kcal	668kcal	1485kcal	684kcal	1503kcal	685kcal	1511kcal	593kcal	1402kcal		
蛋白質	31.6g	49.9g	33.4g	51.7g	31.2g	49.2g	33.4g	52.8g	32.0g	49.7g		
脂質	32.4g	36.0g	35.4g	39.0g	32.2g	35.0g	32.4g	36.0g	32.2g	35.0g		
炭水化物	46.4g	217.7g	52.8g	223.0g	67.8g	240.7g	65.8g	238.3g	45.2g	216.1g		
ナトリウム	2202mg	3528mg	2119mg	3447mg	2513mg	3840mg	2079mg	3901mg	2053mg	3404mg		
食塩相当量	5.6g	8.9g	5.4g	8.8g	6.4g	9.8g	5.3g	10.0g	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。

「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 食	★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	さつまいもと豚肉の揚煮 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 麦
	栄養価 エネルギー 150kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.3g 炭水化物 13.7g ナトリウム 629mg 食塩相当量 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 134kcal たんぱく質 4.6g 脂質 9.3g 炭水化物 8.8g ナトリウム 412mg 食塩相当量 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 158kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.6g 炭水化物 20.2g ナトリウム 493mg 食塩相当量 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 234kcal たんぱく質 6.3g 脂質 15.7g 炭水化物 16.7g ナトリウム 424mg 食塩相当量 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 97kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.3g 炭水化物 11.8g ナトリウム 696mg 食塩相当量 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 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 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 ★味噌汁	麦 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 251kcal たんぱく質 12.0g 脂質 15.8g 炭水化物 14.6g ナトリウム 824mg 食塩相当量 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 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.2g 炭水化物 18.3g ナトリウム 782mg 食塩相当量 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 202kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.8g 炭水化物 18.0g ナトリウム 955mg 食塩相当量 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 214kcal たんぱく質 20.0g 脂質 1.6g 炭水化物 30.3g ナトリウム 763mg 食塩相当量 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 277kcal たんぱく質 12.9g 脂質 16.4g 炭水化物 19.8g ナトリウム 631mg 食塩相当量 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 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雨煮 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
栄養価 エネルギー 199kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.3g 炭水化物 18.1g ナトリウム 749mg 食塩相当量 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 308kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.9g 炭水化物 25.7g ナトリウム 925mg 食塩相当量 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 324kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.8g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1065mg 食塩相当量 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 237kcal たんぱく質 7.1g 脂質 15.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 892mg 食塩相当量 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 219kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.5g 炭水化物 13.6g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 378kcal 16.6g 13.2g 46.6g 1166mg 3.0g	
★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	さつまいもと豚肉の揚煮 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 麦	
栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 31.6g 脂質 32.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2202mg 食塩相当量 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 668kcal たんぱく質 33.4g 脂質 35.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 2119mg 食塩相当量 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 684kcal たんぱく質 31.2g 脂質 32.2g 炭水化物 67.8g ナトリウム 2513mg 食塩相当量 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 685kcal たんぱく質 33.4g 脂質 32.4g 炭水化物 65.8g ナトリウム 2079mg 食塩相当量 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 593kcal たんぱく質 32.0g 脂質 32.2g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2053mg 食塩相当量 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

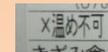


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g
	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 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 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
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	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal
	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g
	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g
ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

★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。

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ことがあります
※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