

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	165kcal	427kcal	エネルギー	123kcal	377kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	426kcal	エネルギー	163kcal	425kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	11.2g	たんぱく質	9.5g	15.2g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	3.8g	4.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.0g	7.9g
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのきつと煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の西京焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	237kcal	493kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	217kcal	474kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	205kcal	464kcal
	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	11.4g	16.6g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	8.4g	13.0g	脂質	9.2g	9.2g	脂質	11.1g	12.4g
間食	◎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			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	475kcal	エネルギー	265kcal	529kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	475kcal	エネルギー	265kcal	529kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g
合計	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	623kcal	1395kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	637kcal	1412kcal	エネルギー	643kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.9g	35.3g	脂質	32.6g	35.6g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	830kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	835kcal	1610kcal	エネルギー	850kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.2g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.9g	42.3g	脂質	39.7g	42.7g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

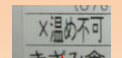


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	123kcal	316kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	3.8g	4.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	552mg	553mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.4g	1.4g
	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ			★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 豚とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 白身魚の西京焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら			★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル		
	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	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
昼食	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	841mg	842mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎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			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
夕食	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg
	食塩相当量	1.8g	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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		
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	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	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。
 ※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

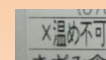


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25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
	白菜とがんもの煮物	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦
	数の野菜あんかけ	春雨タンタン	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ	麦
	明太ポテドサラダ	コールスローサラダ	卵乳麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.3g	80.1g
昼食	エネルギー	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	805mg	806mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	424mg	485mg
	リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	96mg	161mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g
	★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
	まぐろカツ	マッシュドポーク	乳麦	マーボなす	麦	鯖の竜田揚げ	麦	デキンビカタ	卵麦
	うま塩キャベツ	大根とひじきの煮物	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	オニオンソテー	乳麦	トマトソース	麦
	ナスの炒り煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	青菜のわさび和え	卵麦	さつま芋の甘露煮	麦	けんちん煮	麦
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮					キャベツのミモザサラダ	卵麦	マッシュサラダ	卵乳麦
間食	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
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	376kcal	619kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.2g	27.8g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	499mg	500mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナフル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナフル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナフル(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
	デキンクリムシステーキ	牛肉と厚揚げの旨辛煮	乳麦	ブリの塩焼	麦	ロールキャベツの旨味煮立て	卵乳麦	メンチカツ	乳麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小倉金時	卵麦	人参シャトー	麦	フロッコリー	麦	デキンゲン菜ソテー	乳麦
	大根のマヨネーズ和え	和風サラダ	卵	蓮根とさつま芋の旨酢煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	竹輪のごま炒め	麦
				キャベツの白ドレ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	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
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.6g	18.2g
合計	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	32.3g	85.1g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	292mg	353mg
	リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	98mg	163mg
	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
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
合計(間食込)	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1240mg	1423mg
	リン	431mg	626mg	リン	381mg	576mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	96.5g	254.9g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1300mg	1483mg
	リン	438mg	633mg	リン	387mg	582mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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

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

お食事の作り方

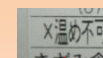


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25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		★ごはん180g	
	豚肉と厚揚げの煮物		大豆とキャベツのスープ煮		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		牛草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物	
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		しめじのバター醤油パスタ		五色煮豆		コンニャクのおおき炒め		コンニャクのおおき炒め		コンニャクのおおき炒め	
	若芽の酢味噌和え		青菜のわさび和え		コンニャクの辛味炒め		ひじきのごまマヨ和え		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ	
	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	138kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	202kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	478kcal
	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	7.2g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	8.6g	たんぱく質	8.6g	たんぱく質	13.5g
	脂質	5.6g	脂質	12.1g	脂質	7.3g	脂質	12.4g	脂質	11.6g	脂質	11.6g	脂質	12.3g
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		★ごはん180g	
	こんがりハンバーグ		白身魚の唐揚げ		鶏肉のごま焼き		肉井の具		フリの磯辺焼		フリの磯辺焼		フリの磯辺焼	
	ケチャップ(小袋)		インゲンツネ		オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮		フロッコリー		フロッコリー		フロッコリー	
	人参グラッセ		ナスの油炒め		切干大根としらすの煮物		大根なます		蒸し鶏の炒め物		蒸し鶏の炒め物		蒸し鶏の炒め物	
	大根と鶏肉のマーガリン風味		キャベツの白ドレ和え		コンニャクサラダ				揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	インゲンのごま和え													
	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	320kcal	エネルギー	304kcal	エネルギー	341kcal	エネルギー	278kcal	エネルギー	568kcal	エネルギー	305kcal	エネルギー	595kcal
	たんぱく質	18.2g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	16.1g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	21.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	鶏肉とオクラの中華風		豚すき		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		青のりポテトサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ	
			切干と菜の花のおひたし											
	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	302kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	359kcal	エネルギー	649kcal	エネルギー	287kcal	エネルギー	577kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	15.9g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	15.6g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質	14.9g	たんぱく質	19.8g
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		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	鶏肉とオクラの中華風		豚すき		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		青のりポテトサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ	
			切干と菜の花のおひたし											
	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	302kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	359kcal	エネルギー	649kcal	エネルギー	287kcal	エネルギー	577kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	15.9g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	15.6g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質	14.9g	たんぱく質	19.8g
	脂質	17.7g	脂質	14.9g	脂質	14.2g	脂質	18.0g	脂質	18.7g	脂質	18.5g	脂質	19.2g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	鶏肉とオクラの中華風		豚すき		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		青のりポテトサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ	
			切干と菜の花のおひたし											
	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	760kcal	エネルギー	772kcal	エネルギー	786kcal	エネルギー	845kcal	エネルギー	1715kcal	エネルギー	780kcal	エネルギー	1650kcal
	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	53.4g	たんぱく質	39.8g	たんぱく質	54.5g
	脂質	42.5g	脂質	44.4g	脂質	42.9g	脂質	43.0g	脂質	45.1g	脂質	46.6g	脂質	48.7g
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんこんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		豚肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	鶏肉とオクラの中華風		豚すき		若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		青のりポテトサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ		湯葉と枝豆の梅おからサラダ	
			切干と菜の花のおひたし											
	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	888kcal	エネルギー	898kcal	エネルギー	882kcal	エネルギー	973kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	906kcal	エネルギー	1776kcal
	たんぱく質	40.3g	たんぱく質	39.3g	たんぱく質	40.3g	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	54.2g	たんぱく質	40.4g	たんぱく質	55.1g
	脂質	42.7g	脂質	44.6g	脂質	43.1g	脂質	43.2g	脂質	45.3g	脂質	46.8g	脂質	48.9g

※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

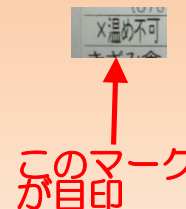


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		
		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	198kcal	468kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
		蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	8.7g	14.4g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	5.9g	11.9g
		脂質	11.7g	12.6g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	8.4g	9.4g
		炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	10.8g	68.1g
		ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	596mg	1037mg	ナトリウム	785mg	1227mg
昼食	食	★やわらかごはん180g 豚丼の具 蕪ののろろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
		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	193kcal	460kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	321kcal	586kcal	エネルギー	220kcal	487kcal
		蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	9.3g	15.1g
		脂質	6.9g	7.8g	脂質	13.2g	15.0g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	21.3g	22.2g	脂質	9.8g	10.7g
		炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	17.2g	74.5g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	24.4g	80.9g
		ナトリウム	1003mg	1446mg	ナトリウム	582mg	1023mg	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	680mg	1146mg	ナトリウム	748mg	1190mg
夕食	食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のベベロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		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	290kcal	562kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	296kcal	572kcal
		蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	14.5g	20.9g
		脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	17.4g	19.1g
		炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	25.3g	82.9g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	15.0g	71.3g	炭水化物	18.0g	74.4g
		ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	868mg	1311mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	860mg	1302mg
合計	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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
		蛋白質	37.3g	54.9g	蛋白質	30.2g	48.9g	蛋白質	31.4g	48.7g	蛋白質	30.6g	48.8g	蛋白質	29.7g	47.9g
		脂質	33.4g	36.2g	脂質	32.1g	35.8g	脂質	33.0g	35.7g	脂質	34.8g	38.3g	脂質	35.6g	39.2g
		炭水化物	54.2g	225.1g	炭水化物	56.2g	227.5g	炭水化物	50.1g	221.0g	炭水化物	52.2g	222.2g	炭水化物	53.2g	223.4g
		ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2131mg	3457mg	ナトリウム	2024mg	3351mg	ナトリウム	2091mg	3442mg	ナトリウム	2393mg	3719mg
		食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.1g	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。

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

		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
朝	食	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 198kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 483mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 357kcal 12.0g 12.4g 48.4g 923mg 2.3g	栄養価 エネルギー 145kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.0g 炭水化物 13.7g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 304kcal 12.4g 6.7g 46.7g 1121mg 2.9g	栄養価 エネルギー 167kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.8g 炭水化物 16.6g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 326kcal 14.1g 7.5g 49.6g 1005mg 2.6g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 3.8g 脂質 1.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 255kcal 7.5g 2.4g 49.0g 1036mg 2.6g	栄養価 エネルギー 137kcal 蛋白質 5.9g 脂質 8.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 296kcal 9.6g 9.1g 43.8g 1225mg 3.1g
昼	食	★全粥240g 豚丼の具 蕪ののろろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 卵麦か 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 193kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.9g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1003mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 352kcal 15.2g 7.6g 53.0g 1443mg 3.7g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 582mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 391kcal 14.8g 13.9g 50.2g 1022mg 2.6g	栄養価 エネルギー 188kcal 蛋白質 9.4g 脂質 8.2g 炭水化物 19.2g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 347kcal 13.1g 8.9g 52.2g 1187mg 3.0g	栄養価 エネルギー 321kcal 蛋白質 11.6g 脂質 21.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 480kcal 15.3g 22.0g 54.2g 1120mg 2.8g	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 9.3g 脂質 9.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 379kcal 13.0g 10.5g 57.4g 1188mg 3.0g
夕	食	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦
		栄養価 エネルギー 290kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 449kcal 21.2g 15.5g 51.8g 1273mg 3.2g	栄養価 エネルギー 270kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.9g 炭水化物 25.3g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 429kcal 14.1g 13.6g 58.3g 1308mg 3.3g	栄養価 エネルギー 271kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 430kcal 15.3g 18.7g 47.3g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 224kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.8g 炭水化物 15.0g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 383kcal 18.9g 12.5g 48.0g 1255mg 3.2g	栄養価 エネルギー 296kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.4g 炭水化物 18.0g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 455kcal 18.2g 18.1g 51.0g 1300mg 3.3g
合	計	栄養価 エネルギー 681kcal 蛋白質 37.3g 脂質 33.4g 炭水化物 54.2g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1158kcal 48.4g 35.5g 153.2g 3639mg 9.2g	栄養価 エネルギー 647kcal 蛋白質 30.2g 脂質 32.1g 炭水化物 56.2g ナトリウム 2131mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 1124kcal 41.3g 34.2g 155.2g 3451mg 8.8g	栄養価 エネルギー 626kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.0g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2024mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1103kcal 42.5g 35.1g 149.1g 3344mg 8.5g	栄養価 エネルギー 641kcal 蛋白質 30.6g 脂質 34.8g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2091mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1118kcal 41.7g 36.9g 151.2g 3411mg 8.6g	栄養価 エネルギー 653kcal 蛋白質 29.7g 脂質 35.6g 炭水化物 53.2g ナトリウム 2393mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1130kcal 40.8g 37.7g 152.2g 3713mg 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。

お食事の作り方



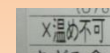
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「ムース食」 週間献立表

		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
朝	食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	
		卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	卵麦	乳麦	麦	麦
昼	食	栄養価 エネルギー 137kcal 蛋白質 2.9g 脂質 6.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 564mg 食塩相当量 1.4g		フルセット エネルギー 311kcal 蛋白質 6.7g 脂質 7.3g 炭水化物 55.9g ナトリウム 1087mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 263kcal 蛋白質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 460mg 食塩相当量 1.2g		フルセット エネルギー 108kcal 蛋白質 2.7g 脂質 4.7g 炭水化物 13.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g		フルセット エネルギー 282kcal 蛋白質 6.5g 脂質 5.4g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1088mg 食塩相当量 2.8g	
		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット	
		鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	
		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	
夕	食	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		麦	
		卵麦		麦		麦		乳麦		乳麦	
		乳麦		乳麦		卵乳麦		乳麦か		乳麦	
合	計	栄養価 エネルギー 187kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 361kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.1g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1419mg 食塩相当量 3.6g		フルセット エネルギー 205kcal 蛋白質 8.4g 脂質 8.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g		フルセット エネルギー 379kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.1g 炭水化物 62.3g ナトリウム 1300mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 168kcal 蛋白質 7.7g 脂質 7.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	
		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット	
		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	
合	計	栄養価 エネルギー 173kcal 蛋白質 6.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 347kcal 蛋白質 10.5g 脂質 10.2g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 226kcal 蛋白質 7.1g 脂質 11.8g 炭水化物 24.0g ナトリウム 634mg 食塩相当量 1.6g		フルセット エネルギー 400kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.5g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1157mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 160kcal 蛋白質 6.5g 脂質 7.4g 炭水化物 16.8g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	
		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット	
		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	
合	計	栄養価 エネルギー 497kcal 蛋白質 20.1g 脂質 23.5g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.6g		フルセット エネルギー 1019kcal 蛋白質 31.5g 脂質 25.6g 炭水化物 168.2g ナトリウム 3761mg 食塩相当量 9.6g		フルセット エネルギー 520kcal 蛋白質 18.1g 脂質 24.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1871mg 食塩相当量 4.8g		フルセット エネルギー 1042kcal 蛋白質 29.5g 脂質 26.5g 炭水化物 173.7g ナトリウム 3440mg 食塩相当量 8.7g		フルセット エネルギー 436kcal 蛋白質 16.9g 脂質 19.2g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.9g	
		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット		おかずセット フルセット	
		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	

★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