

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮	干草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	がんとどきの含め煮	白身魚のしんじょう	鶏ミンチと小松菜の煮物	カリフラワーの柚子味噌和え	★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	レソコトフギの煮物	★味噌汁(揚げ・なめこ)	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	豚肉と大根の煮物	★味噌汁(巻麩・揚げ)	野菜の三杯酢	★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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
165kcal	8.7g	7.8g	15.0g	641mg	1.6g	154kcal	12.1g	5.5g	15.0g	599mg	1.5g	
431kcal	14.5g	9.4g	69.9g	868mg	2.2g	410kcal	17.3g	6.2g	69.9g	746mg	1.9g	
167kcal	13.0g	9.8g	18.0g	677mg	2.3g	440kcal	19.3g	9.8g	65.6g	903mg	2.3g	
184kcal	8.7g	8.7g	72.9g	759mg	1.9g	450kcal	14.6g	10.3g	72.9g	985mg	2.5g	
146kcal	8.2g	6.5g	13.7g	729mg	1.9g	410kcal	13.8g	7.4g	69.8g	956mg	2.4g	
昼食	★ごはん150g	サウラの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときのこのコンソメバター		
	人参のレモン煮	豆腐のあっさりカレー	鶏肉ピーマン炒め	大根の甘酢漬	タルタルソース(小袋)	鶏じゃが煮	厚揚げとふきの煮物	菜の花	菜の花のおひたし	★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	ナスのおろし和え	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(豆腐・巻麩)		スープキャベツ	★すまし汁(若芽・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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
270kcal	16.1g	15.3g	16.3g	756mg	1.9g	241kcal	14.8g	11.6g	17.5g	723mg	1.8g	
529kcal	21.4g	16.6g	70.8g	946mg	2.4g	508kcal	20.7g	12.7g	73.4g	950mg	2.4g	
230kcal	15.5g	10.8g	17.1g	440mg	1.1g	486kcal	20.8g	11.5g	72.3g	612mg	1.6g	
226kcal	12.4g	12.0g	17.6g	717mg	1.8g	480kcal	17.5g	11.1g	72.0g	865mg	2.2g	
207kcal	15.3g	11.1g	12.3g	806mg	2.1g	475kcal	21.3g	12.7g	67.4g	1035mg	2.6g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん150g	ホッケのごま焼	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	インゲンソテー	切干と挽肉のオイスター炒め	人参のきんぴら	中華うま煮	卵麦がごぼう大豆	インゲンとツナのマスタード和え	蕨の野菜あんかけ	キャベツのピーナッツ和え		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
217kcal	14.9g	8.7g	19.4g	882mg	2.2g	221kcal	14.3g	13.1g	10.3g	672mg	1.7g	
471kcal	20.0g	9.5g	73.6g	1030mg	2.6g	477kcal	19.5g	13.9g	65.3g	924mg	2.4g	
221kcal	15.3g	12.7g	10.0g	775mg	2.0g	483kcal	20.9g	13.7g	65.2g	1005mg	2.6g	
236kcal	17.9g	9.9g	16.7g	688mg	1.7g	500kcal	23.6g	10.8g	72.8g	915mg	2.3g	
263kcal	15.3g	13.3g	19.2g	658mg	1.7g	517kcal	20.5g	14.1g	73.7g	831mg	2.1g	
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	652kcal	39.7g	31.8g	50.7g	2279mg	5.7g	616kcal	41.2g	30.2g	42.8g	1994mg	5.0g
	1395kcal	57.5g	32.8g	208.6g	2620mg	6.7g	1409kcal	61.0g	35.0g	203.1g	2520mg	6.5g
	618kcal	43.8g	31.6g	36.9g	1892mg	4.8g	1606kcal	68.7g	42.0g	230.9g	2596mg	6.7g
847kcal	46.4g	37.6g	81.2g	2241mg	5.6g	1631kcal	63.1g	40.9g	246.6g	2842mg	7.0g	
815kcal	46.7g	37.9g	73.4g	2269mg	5.9g	1601kcal	63.5g	41.2g	239.1g	2898mg	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
853kcal	47.1g	38.8g	79.6g	2356mg	5.9g	823kcal	47.3g	37.3g	74.7g	2068mg	5.2g	
1632kcal	63.3g	42.5g	243.2g	2921mg	7.4g	1602kcal	63.6g	39.9g	240.5g	2694mg	6.9g	
815kcal	46.7g	37.9g	73.4g	2269mg	5.9g	1601kcal	63.5g	41.2g	239.1g	2898mg	7.3g	
1601kcal	63.5g	41.2g	239.1g	2898mg	7.3g	1601kcal	63.5g	41.2g	239.1g	2898mg	7.3g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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。

### 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28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)											
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦										
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮煮	干草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	ブロッコリーの玉子とじ	がんとどきの含め煮	チキンアラビアータ	白身魚のしんじょう	鶏ミンチと小松菜の煮物										
	リンコンとフギの煮物		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		豚肉と大根の煮物		野菜の三杯酢		カリフラワーの柚子味噌和え											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット										
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal					
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g					
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g					
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g					
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦										
	サウラの磯辺焼	人参のレモン煮	豚肉と野菜の中華炒め	鶏肉ピーマン炒め	白身魚のムニエル	タルタルソース(小袋)	鶏のごまタレ煮	菜の花	豚肉ときのこのコンソメバター	高野豆腐の味噌煮										
	豆腐のあっさりカレー煮込み	ナスのおろし和え	大根の甘酢漬け		鶏じゃが煮	スープキャベツ	厚揚げとふきの煮物	キャロットラペ	菜の花のおひたし											
	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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal					
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g					
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g					
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g					
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg					
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g										
	◎ごはん120g	麦	◎ごはん120g	麦	◎ごはん120g	麦	◎ごはん120g	麦	◎ごはん120g	麦										
	鶏肉としめじのケチャップ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	鶏肉の塩こうじ焼	人参のきんぴら	中華うま煮	ひじきと白菜の生姜和え	アジの幽庵焼	ピーマンソテー	ごぼう大豆	インゲンとツナのマスタード和え									
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal					
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g					
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g					
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g					
	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg					
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
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										
	鶏肉としめじのケチャップ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	鶏肉の塩こうじ焼	人参のきんぴら	中華うま煮	ひじきと白菜の生姜和え	アジの幽庵焼	ピーマンソテー	ごぼう大豆	インゲンとツナのマスタード和え									
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal					
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g					
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g					
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g					
	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg					
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
	合計	合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal	合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	合計(間食込)	エネルギー	815kcal
たんぱく質		47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g					
脂質		38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g					
炭水化物		79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.4g	199.1g					
ナトリウム		2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2269mg	2272mg					
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g					

※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。  
 ※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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★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	乳麦	野菜笹がまほこ	卵	白身鶏のしんじょう	卵麦	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦		
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	ギャロットエッグ	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦		
	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵乳麦	ブレンチマカロニ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	20.2g	73.0g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	372mg	373mg
カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	501mg	562mg	
リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	和風おろしハンバーグ	乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦		
	インゲンソテー	乳麦	クリームコロッケ	乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵乳麦		
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵乳麦	ナスの炒り煮	麦	コンスローサラダ	卵乳麦		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					大根なます	麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg	
カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg	
リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ブリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	えびカツ	麦	サワラの竜田揚	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	スイートおさつ	麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	バジルマカロニ	麦	甘酢あんかけ	麦		
	野菜炒め	卵乳麦	四色なます	麦	春雨とツナのサラダ	卵	葱とえのきのさっと煮	麦	小倉釜時	卵乳麦		
	コーンサラダ	卵乳麦					カラフルサラダ	卵乳麦	パインキャロットラベ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g
炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	
ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	
カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	
リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ブリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	えびカツ	麦	サワラの竜田揚	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	スイートおさつ	麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	バジルマカロニ	麦	甘酢あんかけ	麦		
	野菜炒め	卵乳麦	四色なます	麦	春雨とツナのサラダ	卵	葱とえのきのさっと煮	麦	小倉釜時	卵乳麦		
	コーンサラダ	卵乳麦					カラフルサラダ	卵乳麦	パインキャロットラベ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g
ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg	
カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg	
リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g
	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg
	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g

## お食事の作り方

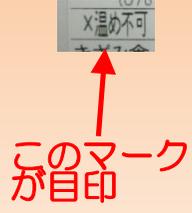


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝食	★ごはん	180g		★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	白身焼き		麦	肉団子の玉ねぎあん		麦	白身魚のしんじょう		麦	
	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	洋風肉じゃが煮		乳麦	白花豆煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
	大根の甘酢漬け			人参と春雨のサラダ		乳麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	わかめとパプリカの和え物		麦	マリーネサラダ		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	153kcal	443kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.3g	12.2g	
	脂質	5.3g	6.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	11.2g	11.9g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	635mg	636mg	
カリウム	433mg	505mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	358mg	430mg		
リン	104mg	181mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん	180g		★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	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジのごま焼		麦	
	キャベツソテー		乳麦	切干大根煮		麦	タルタルソース(小袋)		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ミックスソテー		乳麦	
	揚ナスの煮物		麦	マッシュサラダ		卵乳麦	ナスの挽肉炒め		麦	キャベツの土佐煮		麦	豚肉のマヨマスタード炒め		卵乳麦	
	パンパンジーサラダ		乳麦			麦	キャベツのピーナツ和え		麦	れんこんサラダ		卵乳麦	ギャロツエッグ		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	344kcal	634kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	24.0g	24.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.1g	79.0g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	636mg	637mg		
カリウム	635mg	707mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	531mg	603mg	カリウム	497mg	569mg		
リン	251mg	328mg	リン	156mg	233mg	リン	237mg	314mg	リン	87mg	164mg	リン	223mg	300mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)	150g		◎ハイナッフル(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		
	肉野菜炒め		麦	お魚ザンギ		卵麦	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なか		麦	
	麩とえのきのさっと煮		麦	塩枝豆		麦	菜の花		麦	オニオンソテー		麦	けんちん煮		麦	
	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	鶏肉と小松菜煮		麦	野菜炒め		卵麦	豆腐の塩あんかけ煮		麦	たたきごぼう		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	313kcal	603kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	11.6g	22.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.9g	18.6g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.1g	84.0g	
ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	663mg	664mg		
カリウム	378mg	450mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	543mg	615mg		
リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg	リン	158mg	235mg	リン	183mg	260mg	リン	183mg	260mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	肉野菜炒め		麦	お魚ザンギ		卵麦	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なか		麦	
	麩とえのきのさっと煮		麦	塩枝豆		麦	菜の花		麦	オニオンソテー		麦	けんちん煮		麦	
	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	鶏肉と小松菜煮		麦	野菜炒め		卵麦	豆腐の塩あんかけ煮		麦	たたきごぼう		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	313kcal	603kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	11.6g	22.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.9g	18.6g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.1g	84.0g	
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	663mg	664mg	
カリウム	378mg	450mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	543mg	615mg		
リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg	リン	158mg	235mg	リン	183mg	260mg	リン	183mg	260mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.0g	48.1g	
	炭水化物	48.2g	236.9g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	51.3g	240.0g	
	ナトリウム	1769mg	1772mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	
	カリウム	1446mg	1662mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1398mg	1614mg	
	リン	550mg	781mg	リン	535mg	766mg	リン	524mg	755mg	リン	427mg	658mg	リン	516mg	747mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.2g	48.3g		
炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	86.2g	270.9g		
ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1940mg	1943mg		
カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1518mg	1734mg		
リン	564mg	795mg	リン	541mg	772mg	リン	538mg	769mg	リン	439mg	670mg	リン	530mg	761mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

※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28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)															
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 184kcal	フルセット 461kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 110kcal	フルセット 382kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 118kcal	フルセット 392kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 141kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 167kcal	フルセット 442kcal
	蛋白質	7.3g	13.7g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.0g	12.8g	
	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	8.3g	9.2g	
	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	71.7g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.1g	75.4g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.1g	75.4g	
	ナトリウム	591mg	1033mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	580mg	1034mg	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	580mg	1034mg	
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 232kcal	フルセット 504kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 271kcal	フルセット 548kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 238kcal	フルセット 504kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 230kcal	フルセット 499kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 236kcal	フルセット 513kcal
	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.3g	19.6g	
	脂質	13.1g	14.1g	脂質	14.7g	16.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g	
	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.8g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	19.2g	77.3g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	19.2g	77.3g	
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	754mg	1195mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	754mg	1195mg	
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 261kcal	フルセット 528kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 289kcal	フルセット 556kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 306kcal	フルセット 577kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 262kcal	フルセット 528kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 261kcal	フルセット 539kcal
	蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	9.5g	16.0g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	9.5g	16.0g	
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	13.2g	14.9g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	13.2g	14.9g	
	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	27.2g	84.0g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	27.2g	84.0g	
	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	745mg	1188mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	681mg	1123mg	
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 677kcal	フルセット 1493kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 670kcal	フルセット 1486kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 662kcal	フルセット 1473kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 633kcal	フルセット 1441kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 664kcal	フルセット 1494kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 662kcal	フルセット 1473kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 633kcal	フルセット 1441kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 664kcal	フルセット 1494kcal	
	蛋白質	32.8g	51.2g	蛋白質	27.1g	45.1g	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	29.8g	48.4g	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	29.8g	48.4g	
	脂質	37.6g	41.2g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	34.1g	37.0g	脂質	32.1g	35.7g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	34.1g	37.0g	脂質	32.1g	35.7g	
	炭水化物	50.6g	221.0g	炭水化物	60.1g	230.4g	炭水化物	60.7g	232.4g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	63.5g	236.7g	炭水化物	60.7g	232.4g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	63.5g	236.7g	
	ナトリウム	2014mg	3339mg	ナトリウム	2045mg	3375mg	ナトリウム	2145mg	3496mg	ナトリウム	2131mg	3458mg	ナトリウム	2015mg	3352mg	ナトリウム	2145mg	3496mg	ナトリウム	2131mg	3458mg	ナトリウム	2015mg	3352mg	
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

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

## お食事の作り方



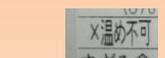
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 184kcal たんぱく質 7.3g 脂質 11.1g 炭水化物 12.9g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.8g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 110kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 610mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.0g 炭水化物 43.7g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 118kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.3g 炭水化物 17.1g ナトリウム 580mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 326kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.0g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1020mg 食塩相当量 2.6g
	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦乳麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 10.5g 脂質 13.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 8.8g 脂質 14.7g 炭水化物 25.4g ナトリウム 690mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 430kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.4g 炭水化物 58.4g ナトリウム 1130mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.6g 炭水化物 18.4g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 236kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 395kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g
	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦 麦
栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.4g 炭水化物 18.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 306kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.6g 炭水化物 28.9g ナトリウム 872mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 11.6g 脂質 16.5g 炭水化物 16.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.2g 炭水化物 27.2g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.9g 炭水化物 60.2g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 677kcal たんぱく質 32.8g 脂質 37.6g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2014mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1154kcal たんぱく質 43.9g 脂質 39.7g 炭水化物 149.6g ナトリウム 3334mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 670kcal たんぱく質 27.1g 脂質 35.5g 炭水化物 60.1g ナトリウム 2045mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1147kcal たんぱく質 38.2g 脂質 37.6g 炭水化物 159.1g ナトリウム 3365mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 662kcal たんぱく質 33.5g 脂質 31.9g 炭水化物 60.7g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1139kcal たんぱく質 44.6g 脂質 34.0g 炭水化物 159.7g ナトリウム 3465mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 633kcal たんぱく質 29.2g 脂質 34.1g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2131mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1110kcal たんぱく質 40.3g 脂質 36.2g 炭水化物 149.4g ナトリウム 3451mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 29.8g 脂質 32.1g 炭水化物 63.5g ナトリウム 2015mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1141kcal たんぱく質 40.9g 脂質 34.2g 炭水化物 162.5g ナトリウム 3335mg 食塩相当量 8.5g	

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)					
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦			
	一夜漬	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	★全粥240g	赤玉南瓜の煮物	麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦			
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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			
	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦
	五色煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	黒豆煮	乳麦	★全粥240g	がんも煮	麦	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	きのこきんぴら	乳麦
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	★全粥240g	野菜の三杯酢	麦	★全粥240g	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	焼肉炒め	乳麦	切干大根煮	乳麦	★全粥240g	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	油揚げと菜の花の煮物	麦
	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	★全粥240g	法蓮草のおひたし	乳麦	★全粥240g	若芽のゴマ酢和え	麦	★全粥240g	★味噌汁(とろみ)	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	
ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	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	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g
	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.2g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g
	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.8g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g
ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2126mg	3669mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	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。

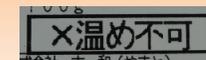
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



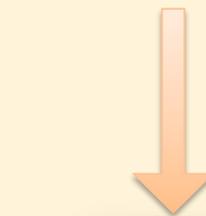
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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