

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

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

※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にください。
 ※「◎」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

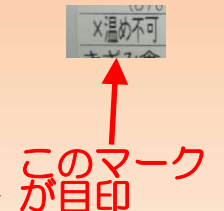


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

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

※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

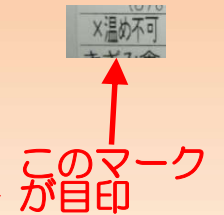


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)				
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん スイートパンプ 切干大根煮	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの辛味炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん	卵麦 麦 麦			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	
	カリウム	482mg	543mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	234mg	295mg	
	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	84mg	149mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが ナスの挽肉炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	31.2g	31.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g	
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.8g	75.6g	
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	644mg	645mg	
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	
	リン	156mg	221mg	リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	93mg	158mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g スニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ふきと人参の甘露煮 コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	28.8g	29.4g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	656mg	657mg	
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	601mg	613mg	カリウム	552mg	613mg	
	リン	121mg	186mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	141mg	206mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
	脂質	52.9g	54.7g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.8g	61.6g	
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	78.6g	237.0g	
	ナトリウム	1617mg	1620mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	
	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1245mg	1428mg	
	リン	396mg	591mg	リン	373mg	568mg	リン	464mg	659mg	リン	318mg	513mg	
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
脂質	53.0g	54.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.9g	61.7g		
炭水化物	114.0g	272.4g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g		
ナトリウム	1620mg	1623mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	1875mg	1878mg		
カリウム	1679mg	1862mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1305mg	1488mg		
リン	403mg	598mg	リン	379mg	574mg	リン	467mg	662mg	リン	325mg	520mg		
食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

※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

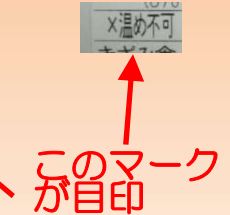


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん180g がんとどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦か 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	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g
炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg	
カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg	
リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ フロコリーのペペロンチーノ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.1g	18.8g
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.2g	80.1g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	688mg	689mg	
カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	348mg	420mg	
リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	163mg	240mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 塩じゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ホクホクの磯辺焼 法蓮草の煮びたし チキンアラビータ 玉子スパサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.2g	14.9g
炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	312mg	384mg	カリウム	379mg	451mg	
リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	119mg	196mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.4g	241.1g
ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	
カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1144mg	1360mg	
リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	732mg	リン	431mg	662mg	リン	449mg	680mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.3g	272.0g
	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1264mg	1480mg	
リン	517mg	748mg	リン	470mg	701mg	リン	508mg	739mg	リン	443mg	674mg	リン	463mg	694mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	

お食事の作り方

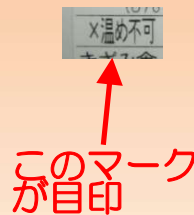


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



週間献立表（やわらか普通食）

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)					
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー				
朝 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	豚肉ときのこの炒め物	小麦	厚焼玉子	卵小麦	小麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳小麦	小麦	豚肉と大根の煮物	小麦		油揚げの玉子とじ	卵小麦	小麦				
	白花豆煮	小麦	三色炒め煮	小麦	大根とひじきの煮物	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	小麦	小麦	小麦		蕪のとろとろ煮	小麦	小麦				
	一夜漬(白菜小松菜)	小麦	キャロットラペ	小麦	青菜のわさび和え	卵小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵小麦	小麦				
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦	小麦				
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	135kcal	402kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal	エネルギー	139kcal	411kcal	
蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g	蛋白質	6.0g	12.1g	
脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	7.9g	8.9g	
炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	9.3g	66.0g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g	炭水化物	11.7g	68.9g	
ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1039mg	ナトリウム	597mg	1039mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	チキンピカタ	卵小麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	小麦	シイラ照焼	小麦	小麦	小麦	麻婆豆腐	小麦	小麦	白身魚のみぞれ煮	小麦	小麦				
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵小麦	野菜と大豆のカレー煮	乳小麦	人参グラッセ	乳小麦	小麦	小麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵小麦	小麦	法蓮草	小麦	小麦				
	春雨の酢の物	小麦	若芽と油揚げのおひたし	小麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	小麦	小麦	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	小麦	豚肉と春雨の甘辛煮	小麦	小麦				
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	小麦	小麦	小麦	★味噌汁	小麦	小麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	小麦	小麦				
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	255kcal	521kcal	エネルギー	270kcal	542kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	225kcal	510kcal	エネルギー	225kcal	510kcal	
蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	10.7g	16.9g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	17.9g	24.4g	蛋白質	17.9g	24.4g	
脂質	13.6g	14.5g	脂質	18.9g	19.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	8.8g	10.5g	
炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	15.2g	72.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	19.5g	77.1g	炭水化物	17.9g	76.2g	炭水化物	17.9g	76.2g	
ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	814mg	1256mg	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	783mg	1224mg	ナトリウム	783mg	1224mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	ブリ塩焼き		オニオンソースハンバーグ	乳小麦	ヤンニョムチキン風	小麦	小麦	小麦	とんかつ	卵小麦	小麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	小麦	小麦				
	人参のレモン煮	乳小麦	ミックスソテー	乳小麦	インゲンソテー	乳小麦	小麦	小麦	ピーマンソテー	卵小麦	小麦	ジャガイモと椎茸の煮物	小麦	小麦				
	切干大根と豚肉の炒め物	小麦	じゃが芋のそぼろあん	小麦	春雨のごま炒め	小麦	小麦	小麦	大豆としらすの甘辛煮	小麦	小麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵小麦	小麦				
	キャベツの白ドレ和え	卵小麦	ごぼうのごま酢和え	小麦	おくらのとろとろ和え	小麦	小麦	小麦	四色なます	小麦	小麦	★味噌汁	小麦	小麦				
★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦			
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	248kcal	518kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	351kcal	625kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	
蛋白質	16.4g	22.2g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	10.2g	17.1g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	9.3g	14.9g	蛋白質	9.3g	14.9g	
脂質	15.8g	16.7g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	9.8g	11.6g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	11.7g	12.6g	
炭水化物	9.2g	66.2g	炭水化物	28.0g	84.5g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	26.3g	83.9g	炭水化物	19.4g	75.6g	炭水化物	19.4g	75.6g	
ナトリウム	654mg	1095mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	985mg	1426mg	ナトリウム	852mg	1295mg	ナトリウム	856mg	1298mg	ナトリウム	856mg	1298mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	661kcal	1469kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	603kcal	1419kcal	エネルギー	721kcal	1535kcal	エネルギー	583kcal	1406kcal	エネルギー	583kcal	1406kcal
	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.5g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	37.4g	55.6g	蛋白質	33.2g	51.4g	蛋白質	33.2g	51.4g
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	37.8g	40.7g	脂質	28.4g	32.0g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	64.5g	234.5g	炭水化物	54.5g	224.9g	炭水化物	57.4g	229.0g	炭水化物	49.0g	220.7g	炭水化物	49.0g	220.7g
ナトリウム	1993mg	3342mg	ナトリウム	2291mg	3618mg	ナトリウム	2317mg	3643mg	ナトリウム	2278mg	3605mg	ナトリウム	2236mg	3561mg	ナトリウム	2236mg	3561mg	
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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

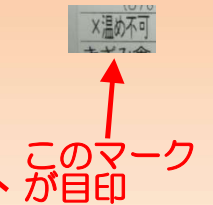


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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。

週間献立表 (刻み食)

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉ときのこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
白花豆煮	麦		三色炒め煮	麦落		大根とひじきの煮物	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦乳麦		蕪のとろとろ煮	麦	
一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャロットラペ	麦		青菜のわさび和え	卵麦		インゲンのごま和え	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	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	158kcal	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	139kcal	298kcal
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.0g	9.7g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	11.7g	44.7g
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	463mg	903mg	ナトリウム	597mg	1037mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		シイラ照焼	麦		麻婆豆腐	麦落か		白身魚のみぞれ煮	麦	
豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		人参グラッセ	乳麦		野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦		法蓮草	麦	
春雨の酢の物	麦		若芽と油揚げのおひたし	麦		茄子とピーマンの挽肉炒め	麦		法蓮草のおひたし	麦		豚肉と春雨の甘辛煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦		★味噌汁	麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	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	255kcal	414kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	17.9g	21.6g
脂質	13.6g	14.3g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.8g	9.5g
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	17.9g	50.9g
ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	783mg	1223mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリ塩焼き			オニオンソースハンバーグ	乳麦		ヤンニョムチキン風	麦		とんかつ	卵麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	
人参のレモン煮	乳麦		ミックスソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		春雨のごま炒め	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	
キャベツの白ドレ和え	卵麦		ごぼうのごま酢和え	麦		おくらのとろとろ和え	麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	248kcal	407kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	351kcal	510kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂質	15.8g	16.5g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	26.3g	59.3g	炭水化物	19.4g	52.4g
ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	856mg	1296mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	661kcal	1138kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	721kcal	1198kcal	エネルギー	583kcal	1060kcal
蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	33.2g	44.3g
脂質	33.7g	35.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	28.4g	30.5g
炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	49.0g	148.0g
ナトリウム	1993mg	3313mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2278mg	3598mg	ナトリウム	2236mg	3556mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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

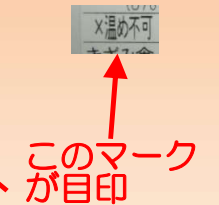


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表 (ムース食)

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	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	
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	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	
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	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	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	
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	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g
ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	637mg	1160mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
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	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal
蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g
炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g
ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2098mg	3667mg
食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。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。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。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**1.5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