

「やわらか普通食」 週間献立表

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
朝 <														

「刻み食」 週間献立表

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)			
朝 食	★全粥240g イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦落 麦 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	110kcal	269kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	3.5g	4.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.4g	46.4g
	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	621mg	1061mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブりのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 乳麦落 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	199kcal	358kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	296kcal	455kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.8g	17.5g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	910mg	1350mg	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	801mg	1241mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 白菜と玉ねぎの煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 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	343kcal	502kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	25.3g	58.3g
	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	854mg	1294mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	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
	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal
	蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	27.6g	38.7g
	脂質	34.7g	36.8g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	36.4g	38.5g
	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	67.6g	166.6g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	60.6g	159.6g
	ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	2220mg	3540mg	ナトリウム	2468mg	3788mg	ナトリウム	1951mg	3271mg	ナトリウム	2276mg	3596mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	

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

お食事の作り方



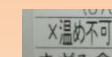
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

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

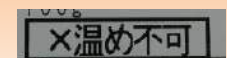
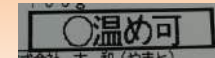
「ムース食」 週間献立表

		3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
朝	食	★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 マンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		

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

★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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生煮炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 厚焼き玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 豚肉としめじの生煮バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(巻麴・揚げ)		
	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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	10.0g	11.7g
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.9g	68.7g
	ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	687mg	913mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み きのこのソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮漬け 麴とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ煮 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・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	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.2g	26.3g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.2g	11.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.6g	9.4g
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	9.6g	64.5g
	ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	720mg	948mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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		
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のビーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	233kcal	487kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	10.0g	15.1g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.1g	15.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	19.3g	73.7g
	ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	780mg	928mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g
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	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	40.6g	57.1g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	30.2g	33.5g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	42.9g	207.4g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	41.8g	206.9g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2141mg	2768mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2187mg	2789mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	48.0g	64.5g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.2g	40.5g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	70.7g	235.2g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	70.7g	235.8g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2264mg	2866mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.7g	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

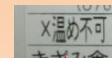


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)				
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物		麦落 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け		卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ		卵乳麦 乳麦 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	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g	
	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み きのこソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え		麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		麦落 麦	★ごはん120g ホッパの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし		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	204kcal	397kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	206kcal	399kcal		
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.2g	24.5g		
脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.6g	9.1g		
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.6g	51.5g		
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	720mg	721mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え		麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風		乳 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のピーナッツ和え		乳麦 麦 卵乳麦落	
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.6g	12.1g	
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	19.3g	61.2g	
	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	780mg	781mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g		
脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.2g	31.7g		
炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	41.8g	167.5g		
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2187mg	2190mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g		
合計	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.2g	38.7g	
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	70.7g	196.4g	
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

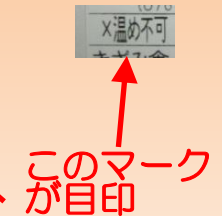


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4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		
	豆腐ステーキ	卵	油揚げの玉子とじ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	麦	麦	麦	麦	
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	麦	麺とえのきのさっと煮	麦	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	パスタのクリーム煮	麦	麦	麦	麦	
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	麦	れんこんサラダ	卵	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	たたきごぼう	麦	麦	麦	麦	
	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	219kcal	462kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	15.2g	15.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	酢豚	麦	ポテトコロッケ	卵	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	白身フライ	麦	麦	麦	麦	
	ジャガ芋きんぴら	麦	人参じりしり	麦	オニオンソテー	乳	乳	人参のレモン煮	乳	うま塩キャベツ	麦	麦	麦	麦	
	玉子スバサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	卵	小倉金時	卵	けんちん煮	麦	麦	麦	麦	
					中華サラダ	乳	乳	コールスローサラダ	卵	オクラとももろのびのび味噌和え	乳	乳	乳	乳	
	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g
間食	★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		
	カルピスの具	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークジンジャー	麦	麦	鯖の塩焼	乳	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	麦	麦	麦	
	ツナあつさり煮	麦	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	麦	麦	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	麦	麦	
	キャベツのピーナツ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵	卵	春雨としめじの炒め物	麦	若芽のごま酢和え	麦	麦	麦	麦	
			ポテトサラダ	卵				青のりポテトサラダ	卵						
	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.4g	23.0g
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		
	カルピスの具	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークジンジャー	麦	麦	鯖の塩焼	乳	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	麦	麦	麦	
	ツナあつさり煮	麦	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	麦	麦	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	麦	麦	
	キャベツのピーナツ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵	卵	春雨としめじの炒め物	麦	若芽のごま酢和え	麦	麦	麦	麦	
			ポテトサラダ	卵				青のりポテトサラダ	卵						
	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.4g	23.0g
合計	★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		
	カルピスの具	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークジンジャー	麦	麦	鯖の塩焼	乳	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	麦	麦	麦	
	ツナあつさり煮	麦	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	麦	麦	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	麦	麦	
	キャベツのピーナツ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵	卵	春雨としめじの炒め物	麦	若芽のごま酢和え	麦	麦	麦	麦	
			ポテトサラダ	卵				青のりポテトサラダ	卵						
	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g
合計(間食込)	★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		
	カルピスの具	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークジンジャー	麦	麦	鯖の塩焼	乳	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	麦	麦	麦	
	ツナあつさり煮	麦	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	麦	麦	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	麦	麦	
	キャベツのピーナツ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵	卵	春雨としめじの炒め物	麦	若芽のごま酢和え	麦	麦	麦	麦	
			ポテトサラダ	卵				青のりポテトサラダ	卵						
	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	おかず	ご飯	
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g

※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。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

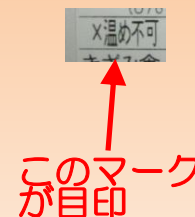


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉のすき焼煮 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物							
	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	201kcal	491kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	149kcal	439kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.0g	7.7g	
	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.9g	75.8g	
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	682mg	683mg	
	カリウム	341mg	413mg	カリウム	302mg	374mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	539mg	611mg	
	リン	121mg	198mg	リン	93mg	170mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	156mg	233mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーフ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 麦落 麦 卵麦えか 麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 ナスの油炒め		麦 乳麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.2g	20.9g	
	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	687mg	688mg	
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	606mg	678mg	
	リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	212mg	289mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 切干大根の中華炒め		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーマン炒め		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ		◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え		麦 乳麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g	
	炭水化物	40.8g	103.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	805mg	877mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg	
	リン	195mg	272mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		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	1700kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g	
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.0g	245.7g	
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg	
	リン	503mg	734mg	リン	475mg	706mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	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		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		958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質		41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	
炭水化物		109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	
ナトリウム		2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
カリウム		1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg	
リン		517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		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		おかず ご飯セット
	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg	
	リン	517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	※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。		※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。																

お食事の作り方

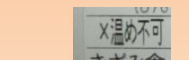


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。