

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 オクラとコーンの炒め物 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 麦 麦			★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のカキソース炒め 鶏のうま煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		
昼 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 揚ナスの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		
夕 食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリ塩焼き ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 青菜のわさび和え ★味噌汁		
合 計	★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。	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
		268kcal 15.0g 13.5g 19.1g 889mg 2.3g			534kcal 20.7g 14.4g 75.3g 1331mg 3.4g			269kcal 9.2g 14.0g 25.5g 893mg 2.3g			541kcal 15.5g 15.0g 82.7g 1334mg 3.4g			221kcal 10.7g 11.3g 19.6g 965mg 2.5g		
		502kcal 17.2g 13.0g 76.9g 1406mg 3.6g			502kcal 17.2g 13.0g 76.9g 1406mg 3.6g			505kcal 15.8g 11.0g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g		
		505kcal 15.8g 11.0g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g		
		505kcal 15.8g 11.0g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g			505kcal 15.8g 11.9g 80.8g 1333mg 3.4g		

お食事の作り方



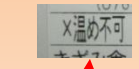
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)	
朝	食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 オクラとコーンの炒め物 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉のカキソース炒め 鶏のうま煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	112kcal	エネルギー	124kcal	エネルギー	129kcal	エネルギー	157kcal	エネルギー	210kcal
		蛋白質	6.0g	蛋白質	5.8g	蛋白質	8.2g	蛋白質	6.3g	蛋白質	6.5g
昼	食	★全粥240g ホイコーロー 揚げナスの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	271kcal	エネルギー	270kcal	エネルギー	315kcal	エネルギー	225kcal	エネルギー	205kcal
		蛋白質	14.6g	蛋白質	14.6g	蛋白質	12.8g	蛋白質	13.3g	蛋白質	12.7g
夕	食	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリ塩焼き ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 青菜のわさび和え ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	268kcal	エネルギー	269kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	176kcal
		蛋白質	15.0g	蛋白質	9.2g	蛋白質	10.7g	蛋白質	10.0g	蛋白質	12.6g
合	計	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリ塩焼き ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 青菜のわさび和え ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	651kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	665kcal	エネルギー	613kcal	エネルギー	591kcal
		蛋白質	35.6g	蛋白質	29.6g	蛋白質	31.7g	蛋白質	29.6g	蛋白質	31.8g

お食事の作り方



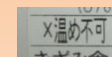
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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。

★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

4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)								
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		筑前煮	麦	★ごはん150g		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g		白菜とがんもの煮物	麦	★ごはん150g		大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース		乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	麦	鶏肉ビーマン炒め		麦	麦	人参の炒り煮		麦		
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	蓮葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦か	麦	ギョロットパベ		麦	麦	白菜と昆布のナムル		麦		
	スープキャベツ		乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		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		
	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	463kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	136kcal	390kcal					
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.3g	17.7g	たんぱく質	9.7g	15.0g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	7.5g	12.6g					
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.1g					
	炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	17.3g	71.5g					
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	719mg	947mg	ナトリウム	821mg	993mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	520mg	668mg						
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g						
昼食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★ごはん150g		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	★ごはん150g		サワらのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん150g		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	麩の野菜あんかけ		麦	フロッコリー		麦	麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	麦	豚肉と大根の煮物		麦	麦	人参グラッセ		麦		
	インゲンのごま和え		麦	人参しりしり		麦	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		麦	麦	豆腐としめじのとりみ煮		麦	麦	キャベツの土佐煮		麦		
	★味噌汁(若芽・揚げ)		麦	レンコンとフキの煮物		麦	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦	麦	春雨の中華和え		卵乳麦		
	★味噌汁(若芽・揚げ)		麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		麦	麦									★味噌汁(切干・なめこ)		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		
	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal					
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g					
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g					
	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g					
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg						
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g						
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g							
間食	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		アジの照焼	麦	★ごはん150g		鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	★ごはん150g		ブリの磯辺焼	麦		
	白身魚の生姜煮		乳麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	麦	鶏肉ときこのバター醤油		乳麦	乳麦	ブリの磯辺焼		麦			
	オニオンソテー		麦	食べるトマトスープ		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		麦	麦	さつま揚げの味噌炒め		卵麦落	麦	ふきのぎんひら		麦			
	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	大豆と人参の煮物		麦	麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	麦	炒り豆腐		卵乳麦			
	和風サラダ		卵	★味噌汁(若芽・しめじ)		麦	切干大根の中華和え		麦	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦	麦	野菜の三杯酢		麦			
	★味噌汁(切干・なめこ)		麦	★味噌汁(若芽・しめじ)		麦	★味噌汁(白菜・なめこ)		麦	麦					★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		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		
	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	226kcal	490kcal					
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	13.9g	19.2g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.2g	17.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g					
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	11.3g	12.2g					
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	12.8g	68.9g						
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	666mg	917mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	886mg	1034mg	ナトリウム	824mg	1051mg						
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g						
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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	630kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal					
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	39.9g	55.6g					
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	29.4g	31.9g					
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	50.1g	215.3g	炭水化物	50.3g	216.3g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	44.4g	209.4g					
	ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	1915mg	2621mg	ナトリウム	2162mg	2789mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2075mg	2677mg					
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g						
合計(間食込)	エネルギー		813kcal	1590kcal	エネルギー		845kcal	1628kcal	エネルギー		828kcal	1607kcal	エネルギー		822kcal	1606kcal	エネルギー		817kcal	1590kcal
	たんぱく質		47.0g	63.1g	たんぱく質		46.4g	63.0g	たんぱく質		47.8g	64.1g	たんぱく質		47.0g	63.8g	たんぱく質		47.3g	63.0g
	脂質		35.7g	38.8g	脂質		38.7g	42.1g	脂質		35.8g	38.4g	脂質		37.0g	40.3g	脂質		36.4g	38.9g
	炭水化物		78.3g	242.9g	炭水化物		82.0g	247.2g	炭水化物		79.2g	245.2g	炭水化物		74.7g	239.9g	炭水化物		73.3g	238.3g
	ナトリウム		2240mg	2865mg	ナトリウム		1989mg	2695mg	ナトリウム		2236mg	2863mg	ナトリウム		2311mg	2914mg	ナトリウム		2152mg	2754mg
	食塩相当量		5.7g	7.3g	食塩相当量		5.0g	6.8g	食塩相当量		5.7g	7.3g	食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量		5.5g	7.0g

※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。

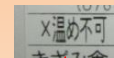
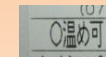
お食事の作り方



- 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



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

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

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)							
朝食	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		筑前煮	麦	★ごはん120g		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん120g		白菜とがんもの煮物	麦	★ごはん120g		大豆の洋風五目煮	乳麦
	オムレット		乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	麦	人参の炒り煮		麦	麦
	ホワイトソース		卵乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦	麦	キャロットラペ		麦	麦	白菜と昆布のナムル			
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦																
	スープキャベツ		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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	136kcal	329kcal				
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	7.5g	10.8g				
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.3g	4.8g				
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.3g	59.2g				
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	520mg	521mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		揚げ豆腐の焼肉あん	乳麦	★ごはん120g		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		★ごはん120g		サフラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん120g		鶏肉の味噌焼	卵麦
	チキンカレー		麦	麵の野菜あんかけ		麦		白菜と挽肉の旨煮		麦		豚肉と大根の煮物		麦	麦	人参グラッセ		乳麦	乳麦
	インゲンのごま和え		麦	レンコンとフキの煮物		麦		カリフラワーの柚子味噌和え				豆腐としめじのとりみ煮		麦	麦	キャベツの土佐煮		麦	麦
																春雨の中華和え		卵乳麦	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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal				
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g				
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g				
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g				
	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg				
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	★ごはん120g		アジの照焼	麦	★ごはん120g		鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	★ごはん120g		ブリの磯辺焼	麦
	白身魚の生姜煮		乳麦	食べるトマトスープ		麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	麦	さつま揚げの味噌炒め		卵麦落	麦	ふきのきんぴら		麦	麦
	オニオンソテー		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦		大豆と人参の煮物		麦	麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	麦	炒り豆腐		卵乳麦	卵乳麦
	さつま芋と豚肉の揚げ煮		卵					切干大根の中華和え		麦	麦					野菜の三杯酢		麦	麦
	和風サラダ																		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	226kcal	419kcal				
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	16.5g	19.8g				
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g				
	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.8g	54.7g				
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	824mg	825mg					
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	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal				
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g				
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	29.4g	30.9g				
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	44.4g	170.1g				
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2075mg	2078mg				
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g				
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal				
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g				
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	36.4g	37.9g				
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	73.3g	199.0g				
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2152mg	2155mg				
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g				

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

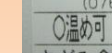
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

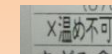


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

4月7日(月)				4月8日(火)				4月9日(水)				4月10日(木)				4月11日(金)															
朝食	★ごはん150g			乳麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦落	★ごはん150g			卵麦	★ごはん150g			卵乳麦											
	鶏肉カレークリーム煮			麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮			麦	ナスと豚肉の味噌絡め			麦	寄せ豆腐のうすあん				ベーコンポテトエッグ														
	じゃが芋のそぼろあん			麦	野菜のトマト煮			麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮				スイーツおさつ				麩の野菜あんかけ			麦											
	ナスのおろし和え			麦	竹輪のソースマヨ			卵	野菜サラダ			麦	人参と春雨のサラダ			乳麦	なすの中華風南蛮漬			麦											
									ドレッシング(小袋)																						
		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	267kcal	510kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	18.8g	19.4g	
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	18.8g	19.4g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	19.5g	72.3g	
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	19.5g	72.3g	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	619mg	619mg	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	619mg	619mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	389mg	450mg	カリウム	420mg	481mg		
カリウム	444mg	505mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	389mg	450mg	カリウム	420mg	481mg	リン	91mg	156mg	リン	147mg	212mg	リン	99mg	164mg	リン	75mg	140mg	リン	92mg	157mg		
リン	91mg	156mg	リン	147mg	212mg	リン	99mg	164mg	リン	75mg	140mg	リン	92mg	157mg	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	昼食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			麦
★ごはん150g	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物			麦	白身魚の和風あん			麦	チキンのアイオリソース			卵乳麦	鯖の磯辺焼き			麦														
赤魚の天ぷら	麦	豆腐の塩あんかけ煮			麦か	人参のレモン煮			乳麦	インゲンソテー			乳麦	つま塩キャベツ			麦か														
天ぷらのタレ	麦	ひじきのごまマヨ和え			卵乳麦	春雨タンタン			麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			麦	赤玉南瓜煮			麦														
オニオンソテー	乳麦					豚肉と大根のピリ辛煮			麦	キャベツの白ドレ和え			卵麦	四色なます			麦														
きんぴら	麦																														
カボチャとハムのサラダ	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	379kcal	622kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	333kcal	576kcal		たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g		脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	25.1g	25.9g	脂質	17.3g	17.9g	
脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	25.1g	25.9g	脂質	17.3g	17.9g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	25.3g	67.9g	炭水化物	31.9g	84.7g		
炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	25.3g	67.9g	炭水化物	31.9g	84.7g	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	630mg	673mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	592mg	593mg		
ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	630mg	673mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	592mg	593mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	698mg	759mg		
カリウム	411mg	472mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	698mg	759mg	リン	159mg	224mg	リン	148mg	213mg	リン	204mg	269mg	リン	114mg	179mg	リン	180mg	245mg		
リン	159mg	224mg	リン	148mg	213mg	リン	204mg	269mg	リン	114mg	179mg	リン	180mg	245mg	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	間食	◎バナナチップル(缶) 75g			麦	◎バナナチップル(缶) 75g			卵麦	◎バナナチップル(缶) 75g			卵乳麦	◎バナナチップル(缶) 75g			麦
◎バナナチップル(缶) 75g	麦	根菜入りハンバーグ			乳麦	キャベツの和風カレー煮			卵麦	ポークチャップ			乳	鶏肉マスタートード			麦														
豚肉と野菜の中華炒め	麦か	人参グラッセ			乳麦	キャベツの和風カレー煮			卵乳麦	ジャーマンポテト			乳麦	人参シャトー			麦														
人参とさつま揚げの金平	卵麦	しめじのバター醤油パスタ			乳麦	カラフルサラダ			卵乳麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め			卵麦	じゃが芋きんぴら			麦														
マッシュサラダ	卵乳麦	大根のピリッとしめじ風サラダ			卵									マカロニとパプリカのサラダ			卵麦														
		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず		ご飯セット			おかず	ご飯セット											
エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	358kcal	601kcal		たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g		脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.1g	19.7g	
脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.1g	19.7g		炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	32.9g	85.7g	
炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	32.9g	85.7g		ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	645mg	646mg	
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	645mg	646mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	604mg	665mg	カリウム	399mg	460mg		
カリウム	513mg	574mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	604mg	665mg	カリウム	399mg	460mg	リン	115mg	180mg	リン	87mg	152mg	リン	126mg	191mg	リン	163mg	228mg	リン	129mg	194mg		
リン	115mg	180mg	リン	87mg	152mg	リン	126mg	191mg	リン	163mg	228mg	リン	129mg	194mg	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	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	夕食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			卵麦	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			麦
★ごはん150g	麦	根菜入りハンバーグ			乳麦	キャベツの和風カレー煮			卵麦	ポークチャップ			乳	鶏肉マスタートード			麦														
豚肉と野菜の中華炒め	麦か	人参グラッセ			乳麦	キャベツの和風カレー煮			卵乳麦	ジャーマンポテト			乳麦	人参シャトー			麦														
人参とさつま揚げの金平	卵麦	しめじのバター醤油パスタ			乳麦	カラフルサラダ			卵乳麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め			卵麦	じゃが芋きんぴら			麦														
マッシュサラダ	卵乳麦	大根のピリッとしめじ風サラダ			卵									マカロニとパプリカのサラダ			卵麦														
		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず		ご飯セット			おかず	ご飯セット											
エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal		たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g		脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	55.2g	57.0g	
脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	55.2g	57.0g		炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	84.3g	242.7g	
炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	84.3g	242.7g		ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	
ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1517mg	1700mg		
カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1517mg	1700mg	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	429mg	624mg	リン	352mg	547mg	リン	401mg	596mg		
リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	429mg	624mg	リン	352mg	547mg	リン	401mg	596mg	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	合計	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			卵麦	★ごはん150g			卵乳麦	★ごはん150g			麦
★ごはん150g	麦	根菜入りハンバーグ			乳麦	キャベツの和風カレー煮			卵麦	ポークチャップ			乳	鶏肉マスタートード			麦														
豚肉と野菜の中華炒め	麦か	人参グラッセ			乳麦	キャベツの和風カレー煮			卵乳麦	ジャーマンポテト			乳麦	人参シャトー			麦														
人参とさつま揚げの金平	卵麦	しめじのバター醤油パスタ			乳麦	カラフルサラダ			卵乳麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め			卵麦	じゃが芋きんぴら			麦														
マッシュサラダ	卵乳麦	大根のピリッとしめじ風サラダ			卵									マカロニとパプリカのサラダ			卵麦														
		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず		ご飯セット			おかず	ご飯セット											
エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal		たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	
たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g		脂質	61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	55.3g	57.1g	
脂質	61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	55.3g	57.1g		炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	
炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物																						

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

4月7日(月)				4月8日(火)				4月9日(水)				4月10日(木)				4月11日(金)					
朝食	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 大参しりしり オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			卵麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 白玉焼き えのきのきんぴら 青のりポテトサラダ			卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおき炒め			卵乳麦落が 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			卵麦 麦落が 卵麦か	
	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	208kcal	498kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	236kcal	526kcal						
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g						
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g						
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	15.6g	78.5g						
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg						
	カリウム	439mg	511mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg						
	リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg						
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 人参とさつま揚げの金平 油揚げの玉子とし			麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 麻婆大豆 人参のおかかサラダ			麦 麦落 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ			乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッとしり風味サラダ			乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			麦 卵麦 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			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	304kcal	594kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal						
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g						
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g						
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g						
	ナトリウム	764mg	753mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg						
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	675mg	747mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg						
	リン	214mg	291mg	リン	235mg	312mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg						
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g						
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g					
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			麦 麦か 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ			麦か 麦 卵麦	★ごはん180g ホッケーの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			麦 麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ			乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal						
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g						
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g						
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g						
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg						
	カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg						
	リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg						
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal						
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g						
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g						
	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	53.0g	241.7g						
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg						
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg						
リン	509mg	740mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg							
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g							
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		
	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal						
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g						
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g						
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	83.5g	272.2g						
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg						
	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg						
リン	523mg	754mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg							
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g							