

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)						
朝食	★ごはん150g オムレツ 野菜トマトビーンズ 法蓮草ステーキ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 麩と豚肉のチャンプルー 油揚げと菜の花の煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(しめじ・切干)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	143kcal	399kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	183kcal	446kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	149kcal	406kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	11.1g	16.1g	たんぱく質	10.1g	15.6g	たんぱく質	7.2g	12.8g	たんぱく質	10.7g	15.9g
	脂質	6.2g	7.1g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	5.5g	6.3g
炭水化物	12.5g	66.8g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	10.9g	66.1g	炭水化物	16.3g	71.8g	炭水化物	15.2g	70.4g	
ナトリウム	667mg	815mg	ナトリウム	603mg	836mg	ナトリウム	670mg	898mg	ナトリウム	459mg	733mg	ナトリウム	653mg	879mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g タンドリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとそばろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ 五色煮豆 バンバンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	222kcal	480kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	275kcal	530kcal	エネルギー	250kcal	507kcal	エネルギー	247kcal	506kcal
	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	20.0g	25.2g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	16.6g	21.9g	たんぱく質	13.2g	18.4g
	脂質	10.6g	11.4g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.1g	13.4g
炭水化物	16.6g	71.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	23.0g	77.7g	炭水化物	20.0g	74.7g	炭水化物	21.0g	75.2g	
ナトリウム	765mg	993mg	ナトリウム	622mg	817mg	ナトリウム	809mg	1083mg	ナトリウム	682mg	830mg	ナトリウム	658mg	823mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	★ごはん150g サワラのチリソースかけ コーンと挽肉の炒め物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
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	254kcal	510kcal	エネルギー	276kcal	542kcal	エネルギー	192kcal	449kcal	エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	234kcal	503kcal
	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	12.4g	18.2g	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	15.7g	21.7g
	脂質	13.0g	13.8g	脂質	17.4g	19.0g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.9g	13.1g
	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	17.6g	73.6g
ナトリウム	551mg	813mg	ナトリウム	771mg	1032mg	ナトリウム	774mg	1007mg	ナトリウム	923mg	1151mg	ナトリウム	827mg	1054mg	
食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.9g	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					
	エネルギー	619kcal	1389kcal	エネルギー	667kcal	1445kcal	エネルギー	650kcal	1425kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal
	たんぱく質	41.5g	57.0g	たんぱく質	43.5g	59.5g	たんぱく質	41.6g	57.4g	たんぱく質	42.7g	58.6g	たんぱく質	39.6g	56.0g
	脂質	29.8g	32.3g	脂質	32.5g	35.6g	脂質	30.7g	33.4g	脂質	27.8g	30.4g	脂質	29.5g	32.8g
	炭水化物	45.7g	210.1g	炭水化物	46.8g	211.4g	炭水化物	52.5g	217.4g	炭水化物	57.4g	222.6g	炭水化物	53.8g	219.2g
ナトリウム	1983mg	2621mg	ナトリウム	1996mg	2685mg	ナトリウム	2253mg	2988mg	ナトリウム	2064mg	2714mg	ナトリウム	2138mg	2756mg	
食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.6g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1596kcal	エネルギー	865kcal	1643kcal	エネルギー	851kcal	1626kcal	エネルギー	851kcal	1627kcal	エネルギー	829kcal	1614kcal
	たんぱく質	47.6g	63.1g	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	49.0g	64.8g	たんぱく質	50.4g	66.3g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.9g	39.4g	脂質	39.5g	42.6g	脂質	37.7g	40.4g	脂質	34.8g	37.4g	脂質	36.5g	39.8g
	炭水化物	77.6g	242.0g	炭水化物	75.7g	240.3g	炭水化物	81.4g	246.3g	炭水化物	85.2g	250.4g	炭水化物	82.0g	247.4g
	ナトリウム	2057mg	2695mg	ナトリウム	2070mg	2759mg	ナトリウム	2330mg	3065mg	ナトリウム	2140mg	2790mg	ナトリウム	2214mg	2832mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.8g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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、商品は使用日に限定して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。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)	
朝食	★ごはん120g オムレツ 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー		★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 油揚げと菜の花の煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え	
	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	143kcal 336kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	183kcal 376kcal	エネルギー	175kcal 368kcal	エネルギー	149kcal 342kcal
	たんぱく質	9.6g 12.9g	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	7.2g 10.5g	たんぱく質	10.7g 14.0g
	脂質	6.2g 6.7g	脂質	6.8g 7.3g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	9.5g 10.0g	脂質	5.5g 6.0g
炭水化物	12.5g 54.4g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	10.9g 52.8g	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	15.2g 57.1g	
ナトリウム	667mg 668mg	ナトリウム	603mg 604mg	ナトリウム	670mg 671mg	ナトリウム	459mg 460mg	ナトリウム	653mg 654mg	
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	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
昼食	★ごはん120g タンドリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し キヌサヤ 五色煮豆 パンパンジーサラダ		★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナツ和え	
	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	222kcal 415kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	275kcal 468kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	247kcal 440kcal
	たんぱく質	15.1g 18.4g	たんぱく質	20.0g 23.3g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	16.6g 19.9g	たんぱく質	13.2g 16.5g
	脂質	10.6g 11.1g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	13.6g 14.1g	脂質	10.3g 10.8g	脂質	12.1g 12.6g
炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	13.2g 55.1g	炭水化物	23.0g 64.9g	炭水化物	20.0g 61.9g	炭水化物	21.0g 62.9g	
ナトリウム	765mg 766mg	ナトリウム	622mg 623mg	ナトリウム	809mg 810mg	ナトリウム	682mg 683mg	ナトリウム	658mg 659mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g サワラのチリソースかけ コーンと挽肉の炒め物 蒸し野菜の塩こうじ和え		★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし		★ごはん120g アジの磯辺焼 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え		★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	
	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	254kcal 447kcal	エネルギー	276kcal 469kcal	エネルギー	192kcal 385kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	234kcal 427kcal
	たんぱく質	16.8g 20.1g	たんぱく質	12.4g 15.7g	たんぱく質	17.7g 21.0g	たんぱく質	18.9g 22.2g	たんぱく質	15.7g 19.0g
	脂質	13.0g 13.5g	脂質	17.4g 17.9g	脂質	5.3g 5.8g	脂質	8.0g 8.5g	脂質	11.9g 12.4g
炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	21.1g 63.0g	炭水化物	17.6g 59.5g	
ナトリウム	551mg 552mg	ナトリウム	771mg 772mg	ナトリウム	774mg 775mg	ナトリウム	923mg 924mg	ナトリウム	827mg 828mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.3g 2.4g	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
	エネルギー	619kcal 1198kcal	エネルギー	667kcal 1246kcal	エネルギー	650kcal 1229kcal	エネルギー	654kcal 1233kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal
	たんぱく質	41.5g 51.4g	たんぱく質	43.5g 53.4g	たんぱく質	41.6g 51.5g	たんぱく質	42.7g 52.6g	たんぱく質	39.6g 49.5g
	脂質	29.8g 31.3g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	30.7g 32.2g	脂質	27.8g 29.3g	脂質	29.5g 31.0g
	炭水化物	45.7g 171.4g	炭水化物	46.8g 172.5g	炭水化物	52.5g 178.2g	炭水化物	57.4g 183.1g	炭水化物	53.8g 179.5g
ナトリウム	1983mg 1986mg	ナトリウム	1996mg 1999mg	ナトリウム	2253mg 2256mg	ナトリウム	2064mg 2067mg	ナトリウム	2138mg 2141mg	
食塩相当量	5.0g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.3g	食塩相当量	5.4g 5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal 1405kcal	エネルギー	865kcal 1444kcal	エネルギー	851kcal 1430kcal	エネルギー	851kcal 1430kcal	エネルギー	829kcal 1408kcal
	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	50.4g 60.3g	たんぱく質	49.0g 58.9g	たんぱく質	50.4g 60.3g	たんぱく質	47.5g 57.4g
	脂質	36.9g 38.4g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	34.8g 36.3g	脂質	36.5g 38.0g
	炭水化物	77.6g 203.3g	炭水化物	75.7g 201.4g	炭水化物	81.4g 207.1g	炭水化物	85.2g 210.9g	炭水化物	82.0g 207.7g
	ナトリウム	2057mg 2060mg	ナトリウム	2070mg 2073mg	ナトリウム	2330mg 2333mg	ナトリウム	2140mg 2143mg	ナトリウム	2214mg 2217mg
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.4g 5.5g	食塩相当量	5.6g 5.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん150g チキンボールのあんからめ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ		★ごはん150g 厚焼玉子 さつまいの甘露煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ きのこのきんぴら		★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ			
		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
	エネルギー	288kcal	531kcal	239kcal	482kcal	201kcal	444kcal	305kcal	548kcal	303kcal	546kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	6.4g	10.5g	6.4g	10.5g	10.0g	14.1g	5.9g	10.0g	
	脂質	20.3g	20.9g	11.8g	12.4g	5.0g	5.6g	19.7g	20.3g	21.5g	22.1g	
	炭水化物	18.2g	71.0g	27.3g	80.1g	32.6g	85.4g	22.6g	75.4g	21.3g	74.1g	
	ナトリウム	762mg	763mg	605mg	606mg	585mg	586mg	581mg	582mg	387mg	388mg	
	カリウム	599mg	660mg	421mg	482mg	471mg	532mg	420mg	481mg	285mg	346mg	
	リン	114mg	179mg	120mg	185mg	115mg	180mg	150mg	215mg	79mg	144mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.0g	1.0g	
昼食	★ごはん150g チキンクリームシチュー チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 野菜炒め ポテトサラダ		★ごはん150g 中華煮豚 キャベツソテー ひき肉と豆腐のうま煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッペン豆腐 白菜と人参の炒め煮 パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人参チャター さつまいのオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			
		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
	エネルギー	372kcal	615kcal	357kcal	600kcal	390kcal	633kcal	377kcal	620kcal	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	12.1g	16.2g	11.3g	15.4g	12.0g	16.1g	11.0g	15.1g	
	脂質	23.5g	24.1g	22.5g	23.1g	29.1g	29.7g	23.9g	24.5g	18.0g	18.6g	
	炭水化物	29.8g	82.6g	25.6g	78.4g	18.6g	71.4g	26.7g	79.5g	37.7g	90.5g	
	ナトリウム	745mg	746mg	648mg	649mg	640mg	641mg	587mg	588mg	478mg	479mg	
	カリウム	638mg	699mg	565mg	626mg	505mg	566mg	455mg	516mg	603mg	664mg	
	リン	160mg	225mg	201mg	266mg	139mg	204mg	123mg	188mg	135mg	200mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.7g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー ジャガ芋きんぴら レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー きんぴら ビーフンの中華和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー 里芋のかに風あかけ 一口ナスのオランダ煮		★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ			
		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
	エネルギー	309kcal	552kcal	389kcal	632kcal	374kcal	617kcal	279kcal	522kcal	309kcal	552kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	9.8g	13.9g	8.9g	13.0g	7.5g	11.6g	12.2g	16.3g	
	脂質	16.0g	16.6g	22.0g	22.6g	19.5g	20.1g	16.0g	16.6g	18.6g	19.2g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	37.2g	90.0g	38.7g	91.5g	27.5g	80.3g	21.6g	74.4g	
	ナトリウム	631mg	632mg	812mg	813mg	856mg	857mg	483mg	484mg	616mg	617mg	
	カリウム	460mg	521mg	551mg	612mg	571mg	632mg	561mg	622mg	562mg	623mg	
	リン	139mg	204mg	130mg	195mg	149mg	214mg	107mg	172mg	165mg	230mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g		
夕食	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー ジャガ芋きんぴら レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー きんぴら ビーフンの中華和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー 里芋のかに風あかけ 一口ナスのオランダ煮		★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ			
		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
	エネルギー	309kcal	552kcal	389kcal	632kcal	374kcal	617kcal	279kcal	522kcal	309kcal	552kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	9.8g	13.9g	8.9g	13.0g	7.5g	11.6g	12.2g	16.3g	
	脂質	16.0g	16.6g	22.0g	22.6g	19.5g	20.1g	16.0g	16.6g	18.6g	19.2g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	37.2g	90.0g	38.7g	91.5g	27.5g	80.3g	21.6g	74.4g	
	ナトリウム	631mg	632mg	812mg	813mg	856mg	857mg	483mg	484mg	616mg	617mg	
	カリウム	460mg	521mg	551mg	612mg	571mg	632mg	561mg	622mg	562mg	623mg	
	リン	139mg	204mg	130mg	195mg	149mg	214mg	107mg	172mg	165mg	230mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	969kcal	1698kcal	985kcal	1714kcal	965kcal	1694kcal	961kcal	1690kcal	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	28.3g	40.6g	26.6g	38.9g	29.5g	41.8g	29.1g	41.4g	
	脂質	59.8g	61.6g	56.3g	58.1g	53.9g	55.4g	59.6g	61.4g	58.1g	59.9g	
	炭水化物	77.5g	235.9g	90.1g	248.5g	89.9g	248.3g	76.8g	235.2g	80.6g	239.0g	
	ナトリウム	2138mg	2141mg	2065mg	2068mg	2081mg	2084mg	1651mg	1654mg	1481mg	1484mg	
	カリウム	1697mg	1880mg	1537mg	1720mg	1547mg	1730mg	1436mg	1619mg	1450mg	1633mg	
	リン	413mg	608mg	451mg	646mg	403mg	598mg	380mg	575mg	379mg	574mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.2g	4.2g	3.8g	3.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	1033kcal	1762kcal	1028kcal	1757kcal	1025kcal	1754kcal	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	28.7g	41.0g	28.7g	41.0g	26.9g	39.2g	29.9g	42.2g	29.5g	41.8g
脂質		59.9g	61.7g	56.4g	58.2g	53.7g	55.5g	59.7g	61.5g	58.2g	60.0g	
炭水化物		93.0g	251.4g	101.6g	260.0g	105.1g	263.5g	92.3g	250.7g	92.1g	250.5g	
ナトリウム		2141mg	2144mg	2068mg	2071mg	2085mg	2088mg	1654mg	1657mg	1487mg	1490mg	
カリウム		1757mg	1940mg	1593mg	1776mg	1637mg	1820mg	1496mg	1679mg	1506mg	1689mg	
リン		420mg	615mg	457mg	652mg	408mg	603mg	387mg	582mg	385mg	580mg	
食塩相当量		5.4g	5.5g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.2g	4.2g	3.8g	3.8g	

※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、商品は使用日に限りして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の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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 ごぼうの味噌煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 白花豆煮 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	132kcal	399kcal	98kcal	376kcal	88kcal	364kcal	261kcal	536kcal	157kcal	429kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	11.7g	4.6g	10.6g	4.6g	11.0g	11.1g	17.0g	5.4g	11.6g	蛋白質
	脂質	5.2g	6.1g	1.8g	2.7g	3.1g	4.8g	10.9g	11.9g	8.1g	9.1g	脂質
	炭水化物	17.9g	74.3g	16.3g	75.2g	10.7g	66.9g	29.0g	86.9g	16.4g	73.4g	炭水化物
	ナトリウム	863mg	1307mg	666mg	1156mg	529mg	970mg	454mg	824mg	525mg	966mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.3g	1.7g	2.9g	1.3g	2.5g	1.2g	2.1g	1.3g	2.5g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 野菜のおろし煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ひじきとベーコンの煮物 玉子スパサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 インゲンソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 五目うの花 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 中華丼の具 ソースきんぴら カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	273kcal	545kcal	316kcal	580kcal	277kcal	545kcal	231kcal	498kcal	200kcal	483kcal	エネルギー
	蛋白質	10.0g	16.1g	13.2g	19.2g	19.4g	25.3g	12.5g	18.1g	16.7g	22.9g	蛋白質
	脂質	18.1g	19.1g	19.7g	21.0g	14.7g	15.6g	9.5g	10.4g	9.6g	11.3g	脂質
	炭水化物	17.1g	74.3g	20.5g	75.4g	17.0g	73.5g	23.8g	80.2g	11.4g	69.5g	炭水化物
	ナトリウム	941mg	1409mg	850mg	1240mg	1010mg	1456mg	962mg	1409mg	687mg	1057mg	ナトリウム
塩分	2.4g	3.6g	2.2g	3.2g	2.6g	3.7g	2.4g	3.6g	1.7g	2.7g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g ハムカツ スパトマト炒め ブロッコリーの煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう 豚肉と大根の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 ひき肉と豆腐のうま煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	305kcal	575kcal	212kcal	485kcal	325kcal	589kcal	280kcal	545kcal	229kcal	496kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	17.5g	14.8g	21.0g	7.0g	12.3g	12.5g	18.0g	8.7g	14.3g	蛋白質
	脂質	12.8g	13.7g	9.9g	10.9g	15.8g	16.7g	11.8g	12.7g	13.3g	14.2g	脂質
	炭水化物	36.3g	93.4g	14.4g	71.7g	39.2g	95.2g	29.9g	86.3g	18.9g	75.4g	炭水化物
	ナトリウム	674mg	1115mg	620mg	1062mg	842mg	1261mg	979mg	1350mg	974mg	1417mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g	2.5g	3.4g	2.5g	3.6g	塩分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	710kcal	1519kcal	626kcal	1441kcal	690kcal	1498kcal	772kcal	1579kcal	586kcal	1408kcal	エネルギー
	蛋白質	27.8g	45.3g	32.6g	50.8g	31.0g	48.6g	36.1g	53.1g	30.8g	48.8g	蛋白質
	脂質	36.1g	38.9g	31.4g	34.6g	33.6g	37.1g	32.2g	35.0g	31.0g	34.6g	脂質
	炭水化物	71.3g	242.0g	51.2g	222.3g	66.9g	235.6g	82.7g	253.4g	46.7g	218.3g	炭水化物
	ナトリウム	2478mg	3831mg	2136mg	3458mg	2381mg	3687mg	2395mg	3583mg	2186mg	3440mg	ナトリウム
	塩分	6.3g	9.7g	5.4g	8.8g	6.1g	9.4g	6.1g	9.1g	5.6g	8.7g	塩分

★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。
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)

		3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)				
朝 食	★全粥240g	しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 ごぼうの味噌煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★全粥240g 菜の花と牛肉の煮物 白花豆煮 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	132kcal	290kcal	98kcal	257kcal	88kcal	247kcal	261kcal	420kcal	157kcal	316kcal	エネルギー		
	蛋白質	6.1g	9.8g	4.6g	8.3g	4.6g	8.3g	11.1g	14.8g	5.4g	9.1g	蛋白質		
	脂質	5.2g	5.9g	1.8g	2.5g	3.1g	3.8g	10.9g	11.6g	8.1g	8.8g	脂質		
	炭水化物	17.9g	50.6g	16.3g	49.3g	10.7g	43.7g	29.0g	62.0g	16.4g	49.4g	炭水化物		
	ナトリウム	863mg	1314mg	666mg	1106mg	529mg	969mg	454mg	894mg	525mg	965mg	ナトリウム		
	塩分	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	1.2g	2.3g	1.3g	2.5g	塩分		
昼 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物 野菜のおろし煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ひじきとベーコンの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま醤油焼 インゲンソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 五目うの花 ★味噌汁		★全粥240g 中華丼の具 ソースきんぴら か فراワのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	273kcal	431kcal	316kcal	475kcal	277kcal	436kcal	231kcal	390kcal	200kcal	359kcal	エネルギー		
	蛋白質	10.0g	13.7g	13.2g	16.9g	19.4g	23.1g	12.5g	16.2g	16.7g	20.4g	蛋白質		
	脂質	18.1g	18.8g	19.7g	20.4g	14.7g	15.4g	9.5g	10.2g	9.6g	10.3g	脂質		
	炭水化物	17.1g	49.8g	20.5g	53.5g	17.0g	50.0g	23.8g	56.8g	11.4g	44.4g	炭水化物		
	ナトリウム	941mg	1392mg	850mg	1290mg	1010mg	1450mg	962mg	1402mg	687mg	1127mg	ナトリウム		
	塩分	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g	2.6g	3.7g	2.4g	3.6g	1.7g	2.9g	塩分		
夕 食	★全粥240g	ハムカツ スパマト炒め ブロッコリーの煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう 豚肉と大根の煮物 マリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 ひき肉と豆腐のうま煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	305kcal	463kcal	212kcal	371kcal	325kcal	484kcal	280kcal	439kcal	229kcal	388kcal	エネルギー		
	蛋白質	11.7g	15.4g	14.8g	18.5g	7.0g	10.7g	12.5g	16.2g	8.7g	12.4g	蛋白質		
	脂質	12.8g	13.5g	9.9g	10.6g	15.8g	16.5g	11.8g	12.5g	13.3g	14.0g	脂質		
	炭水化物	36.3g	69.0g	14.4g	47.4g	39.2g	72.2g	29.9g	62.9g	18.9g	51.9g	炭水化物		
	ナトリウム	674mg	1125mg	620mg	1060mg	842mg	1282mg	979mg	1419mg	974mg	1414mg	ナトリウム		
	塩分	1.7g	2.9g	1.6g	2.7g	2.1g	3.3g	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	塩分		
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価		
	エネルギー	710kcal	1184kcal	626kcal	1103kcal	690kcal	1167kcal	772kcal	1249kcal	586kcal	1063kcal	エネルギー		
	蛋白質	27.8g	38.9g	32.6g	43.7g	31.0g	42.1g	36.1g	47.2g	30.8g	41.9g	蛋白質		
	脂質	36.1g	38.2g	31.4g	33.5g	33.6g	35.7g	32.2g	34.3g	31.0g	33.1g	脂質		
	炭水化物	71.3g	169.4g	51.2g	150.2g	66.9g	165.9g	82.7g	181.7g	46.7g	145.7g	炭水化物		
	ナトリウム	2478mg	3831mg	2136mg	3456mg	2381mg	3701mg	2395mg	3715mg	2186mg	3506mg	ナトリウム		
塩分	6.3g	9.7g	5.4g	8.8g	6.1g	9.4g	6.1g	9.4g	5.6g	8.9g	塩分			

★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。
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)

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	82kcal	256kcal	125kcal	299kcal	86kcal	260kcal	106kcal	280kcal	106kcal	280kcal	エネルギー
	蛋白質	1.0g	4.8g	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	蛋白質
	脂質	3.7g	4.4g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.8g	5.5g	4.6g	5.3g	脂質
	炭水化物	12.8g	51.1g	10.3g	48.6g	12.4g	50.7g	13.4g	51.7g	13.3g	51.6g	炭水化物
	ナトリウム	475mg	1002mg	499mg	1026mg	550mg	1077mg	581mg	1108mg	426mg	953mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	塩分
昼	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	166kcal	340kcal	148kcal	322kcal	212kcal	386kcal	164kcal	338kcal	197kcal	371kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.3g	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.6g	12.4g	蛋白質
	脂質	8.9g	9.6g	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	9.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	19.0g	57.3g	17.4g	55.7g	18.1g	56.4g	炭水化物
	ナトリウム	845mg	1372mg	831mg	1358mg	816mg	1343mg	928mg	1455mg	807mg	1334mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	147kcal	321kcal	165kcal	339kcal	210kcal	384kcal	284kcal	458kcal	210kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.4g	6.1g	9.9g	9.1g	12.9g	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	蛋白質
	脂質	5.6g	6.3g	7.0g	7.7g	8.4g	9.1g	20.3g	21.0g	11.9g	12.6g	脂質
	炭水化物	17.1g	55.4g	19.8g	58.1g	24.9g	63.2g	20.1g	58.4g	18.5g	56.8g	炭水化物
	ナトリウム	741mg	1268mg	815mg	1342mg	638mg	1165mg	819mg	1346mg	854mg	1381mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	395kcal	917kcal	438kcal	960kcal	508kcal	1030kcal	554kcal	1076kcal	513kcal	1035kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	23.5g	13.3g	24.7g	17.3g	28.7g	16.1g	27.5g	18.3g	29.7g	蛋白質
	脂質	18.2g	20.3g	20.5g	22.6g	24.1g	26.2g	31.7g	33.8g	26.2g	28.3g	脂質
	炭水化物	46.8g	161.7g	49.7g	164.6g	56.3g	171.2g	50.9g	165.8g	49.9g	164.8g	炭水化物
	ナトリウム	2061mg	3642mg	2145mg	3726mg	2004mg	3585mg	2328mg	3909mg	2087mg	3668mg	ナトリウム
塩分	5.2g	9.3g	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	5.3g	9.3g	塩分	

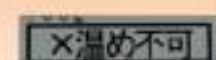
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)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**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。



お皿に盛り付けて完成です

【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