週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	3月23日（月）			3月24日（火）			3月25日（水）			3月26日（木）			3月27日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁（巻麩・えのき）		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁（若芽・白菜）		卵 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁（白菜・ひじき）		麦 卵麦か 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え ★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		卵乳麦 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	146kcal	408kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	163kcal	417kcal
	たんぱく質	7.6g	13.2g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	8.9g	13.9g	たんぱく質	8.9g	14.1g	たんぱく質	12.3g	17.3g
	脂質	2.8g	3.7g	脂質	4.1g	4.9g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.1g	7.7g
	炭水化物	24.0g	79.5g	炭水化物	14.4g	69.1g	炭水化物	13.1g	67.8g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	13.4g	68.0g
	ナトリウム	529mg	755mg	ナトリウム	685mg	960mg	ナトリウム	784mg	1017mg	ナトリウム	713mg	908mg	ナトリウム	717mg	864mg
	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g
昼食	★ごはん150g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁（豆腐・なめこ）		麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 若竹煮 ポテトチキン ★味噌汁（豆腐・小松菜）		麦え 麦 卵乳麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ（小袋） ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		麦 卵乳麦 卵乳麦 卵 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁（揚げ・なめこ）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（白菜・ひじき）		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	232kcal	494kcal	エネルギー	254kcal	517kcal	エネルギー	215kcal	475kcal	エネルギー	251kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	472kcal
	たんぱく質	18.8g	24.3g	たんぱく質	14.2g	19.8g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	17.9g	22.9g
	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.9g	14.0g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	13.8g	15.4g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	12.1g	67.3g	炭水化物	19.0g	74.2g	炭水化物	15.9g	70.5g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	15.7g	70.4g
	ナトリウム	804mg	1066mg	ナトリウム	835mg	1064mg	ナトリウム	601mg	766mg	ナトリウム	750mg	976mg	ナトリウム	642mg	875mg
	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え ★味噌汁（豆腐・なめこ）		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮 ★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁（若芽・キャベツ）		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	245kcal	501kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	229kcal	493kcal	エネルギー	257kcal	514kcal
	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	16.9g	21.9g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.6g	14.4g
	炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	14.7g	69.3g	炭水化物	23.0g	78.2g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	19.6g	74.6g
	ナトリウム	678mg	873mg	ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	848mg	1110mg	ナトリウム	627mg	854mg	ナトリウム	837mg	1112mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.8g
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	623kcal	1403kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	642kcal	1420kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal	エネルギー	636kcal	1403kcal
	たんぱく質	42.6g	58.9g	たんぱく質	43.8g	59.5g	たんぱく質	39.7g	55.5g	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	43.8g	59.0g
	脂質	28.2g	30.9g	脂質	29.4g	31.9g	脂質	30.3g	33.5g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	29.9g	32.1g
	炭水化物	48.5g	214.1g	炭水化物	48.1g	212.6g	炭水化物	52.0g	216.5g	炭水化物	45.8g	211.8g	炭水化物	48.7g	213.0g
	ナトリウム	2011mg	2694mg	ナトリウム	2235mg	2886mg	ナトリウム	2233mg	2893mg	ナトリウム	2090mg	2738mg	ナトリウム	2196mg	2851mg
	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g
合計（間食込）	エネルギー	824kcal	1604kcal	エネルギー	842kcal	1615kcal	エネルギー	839kcal	1617kcal	エネルギー	837kcal	1623kcal	エネルギー	834kcal	1601kcal
	たんぱく質	50.0g	66.3g	たんぱく質	49.9g	65.6g	たんぱく質	47.4g	63.2g	たんぱく質	49.9g	66.7g	たんぱく質	50.7g	65.9g
	脂質	35.2g	37.9g	脂質	36.5g	39.0g	脂質	37.3g	40.5g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	36.9g	39.1g
	炭水化物	77.4g	243.0g	炭水化物	80.0g	244.5g	炭水化物	79.8g	244.3g	炭水化物	74.7g	240.7g	炭水化物	77.6g	241.9g
	ナトリウム	2088mg	2771mg	ナトリウム	2309mg	2960mg	ナトリウム	2309mg	2969mg	ナトリウム	2167mg	2815mg	ナトリウム	2270mg	2925mg
	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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23日（月）			3月24日（火）			3月25日（水）			3月26日（木）			3月27日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ スープキャベツ 白花豆煮		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物		卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 卵麦か 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え		麦 麦 乳麦	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし		卵乳麦 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	146kcal	339kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	2.8g	3.3g	脂質	4.1g	4.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	7.1g	7.6g
	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	717mg	718mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 若竹煮 ポテトチキン		麦え 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ（小袋）		麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		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	232kcal	425kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	642mg	643mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物		乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし		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	245kcal	438kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	19.6g	61.5g
	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	837mg	838mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	43.8g	53.7g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	29.9g	31.4g
	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	48.7g	174.4g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2196mg	2199mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	50.7g	60.6g
	脂質	35.2g	36.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.9g	38.4g
	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	77.6g	203.3g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2270mg	2273mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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23日（月）			3月24日（火）			3月25日（水）			3月26日（木）			3月27日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜と豚肉の煮びたし		麦	かに玉		卵麦	牛ごぼうの生姜煮		麦	厚焼玉子		卵麦	鶏肉のチリソース煮		麦
	れんこんの土佐煮		麦	天津あん		乳麦か	野菜の味噌煮込み		麦	春雨の五目炒め		卵乳麦	切干とインゲンの煮物		麦
	春雨のサラダ		卵	ジャーマンポテト		乳麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦	さっぱりポテトサラダ		卵	レモンかぼちゃ		卵乳麦
				野菜サラダ											
				ドレッシング（小袋）		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	327kcal	570kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	359mg	420mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	454mg	515mg
	リン	113mg	178mg	リン	119mg	184mg	リン	118mg	183mg	リン	114mg	179mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	赤魚の甘辛タレ		乳麦	チンジャオポーク		麦	鯖のごま醤油焼		麦	すり身団子		卵麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		卵乳麦
	きのこソテー		乳麦	かぼちゃと豚肉の揚げ煮		麦	人参グラッセ		乳麦	キヌサヤ			きんぴられんこん		麦
	五目中華炒め		乳麦	マカロニトマト炒め		乳麦	里芋の揚げ煮		麦	スイートパンプ			若芽と春雨のサラダ		麦
	明太ポテトサラダ		卵麦				キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦	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	328kcal	571kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	46.7g	99.5g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	802mg	803mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	191mg	256mg	リン	95mg	160mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎パイナップル（缶）	75g		◎黄桃（缶）	75g		◎みかん（缶）	75g		◎パイナップル（缶）	75g		◎黄桃（缶）	75g	
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	トマト煮込みハンバーグ		乳麦	白身フライ		麦	マーボなす		麦落	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	赤魚の天ぷら		麦
	アスパラ			ミックスソテー		乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め		卵麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	天つゆ		麦
	菜の花のクリーム煮		乳麦	カリフラワーとウインナーのカレー炒め		乳麦	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	ボイル野菜		
	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	もずくとなめこの三杯酢		卵麦							小倉金時		
													青菜のわさび和え		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	331kcal	574kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	33.3g	86.1g
	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	479mg	480mg
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	373mg	434mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	601mg	662mg
	リン	167mg	232mg	リン	151mg	216mg	リン	113mg	178mg	リン	152mg	217mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.2g	1.2g
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	986kcal	1715kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	94.6g	253.0g
	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1197mg	1380mg	カリウム	1515mg	1698mg
	リン	433mg	628mg	リン	434mg	629mg	リン	422mg	617mg	リン	361mg	556mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	119.5g	277.9g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	113.3g	271.7g	炭水化物	110.1g	268.5g
	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	1985mg	1988mg
	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1740mg	1923mg	カリウム	1287mg	1470mg	カリウム	1575mg	1758mg
	リン	438mg	633mg	リン	441mg	636mg	リン	428mg	623mg	リン	366mg	561mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	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。
※お召上がりについて、商品は使用日に限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。
※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。

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60g管理食）

	3月23日（月）			3月24日（火）			3月25日（水）			3月26日（木）			3月27日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 千草焼き 鶏肉と小松菜煮 ひじきの五目煮		卵 麦 麦	★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ		麦 乳麦落 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 卵麦 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	223kcal	513kcal	エネルギー	142kcal	432kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	228kcal	518kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	633mg	634mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	406mg	478mg
	リン	142mg	219mg	リン	193mg	270mg	リン	160mg	237mg	リン	136mg	213mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g カレイの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え		卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ		麦え 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g スペイン風オムレツ キャベツソテー 鶏肉のカレー煮 カラフルサラダ		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ トマト味のチャンプル キャベツとベーコンの和え物		乳 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	296kcal	586kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	17.6g	18.3g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	862mg	863mg
	カリウム	483mg	555mg	カリウム	676mg	748mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	205mg	282mg	リン	206mg	283mg	リン	198mg	275mg	リン	165mg	242mg	リン	218mg	295mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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 鶏のマスタード焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 洋風肉じゃが煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		麦 乳麦 落	★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ		乳麦 卵麦 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	300kcal	590kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	19.4g	20.1g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	21.6g	22.3g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	294mg	366mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	589mg	661mg
	リン	147mg	224mg	リン	207mg	284mg	リン	166mg	243mg	リン	144mg	221mg	リン	184mg	261mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	819kcal	1689kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.7g	58.4g
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	52.1g	240.8g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	47.0g	235.7g
	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2196mg	2199mg
	カリウム	1236mg	1452mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1506mg	1722mg
	リン	494mg	725mg	リン	606mg	837mg	リン	524mg	755mg	リン	445mg	676mg	リン	560mg	791mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	44.5g	59.2g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	82.6g	271.3g	炭水化物	81.4g	270.1g	炭水化物	77.9g	266.6g
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2202mg	2205mg
	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1626mg	1842mg
	リン	505mg	736mg	リン	620mg	851mg	リン	535mg	766mg	リン	457mg	688mg	リン	574mg	805mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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。
※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。

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（やわらか普通食）

	3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
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		
	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜と厚揚げのとろみ煮		乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦
	ふきのきんぴら		乳麦	ぜんまい煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	ウインナーときのこの炒め物		乳麦	竹輪のごま炒め		麦
	一夜漬(大根・人参)		麦	キャベツの土佐煮		麦	なめこと若芽のサッと煮		麦	スープキャベツ		乳麦	さつま芋の甘露煮		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	185kcal	450kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	100kcal	380kcal	エネルギー	157kcal	424kcal	エネルギー	156kcal	426kcal
	蛋白質	13.4g	18.9g	蛋白質	6.0g	11.6g	蛋白質	6.0g	12.2g	蛋白質	5.1g	10.7g	蛋白質	7.4g	13.2g
	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	7.5g	8.4g	脂 質	3.6g	4.5g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	2.7g	3.7g
	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	11.5g	67.6g	炭水化物	12.5g	71.8g	炭水化物	9.0g	65.5g	炭水化物	25.6g	82.4g
	ナトリウム	699mg	1070mg	ナトリウム	707mg	1156mg	ナトリウム	512mg	957mg	ナトリウム	558mg	1001mg	ナトリウム	688mg	1058mg
	食塩相当量	1.8g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.7g
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		
	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	鯖のレモンペッパー焼き			鶏のごまタレ煮		麦	サワラの酒粕焼		麦	ハヤシライスのルー		乳麦
	野菜炒め		卵麦	塩枝豆			ピーマンソテー		卵乳麦	インゲンソテー		乳麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦
	白菜のおかかポン酢和え		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	肉じゃが煮		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	大根の酢漬け		
	★味噌汁		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし		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	210kcal	477kcal		306kcal	581kcal	エネルギー	277kcal	542kcal	エネルギー	242kcal	517kcal	エネルギー	232kcal	507kcal
	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	16.3g	22.4g	蛋白質	14.5g	20.0g	蛋白質	17.3g	23.3g	蛋白質	10.2g	16.3g
	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	20.4g	22.1g	脂 質	16.7g	17.6g	脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	10.4g	12.1g
	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	16.5g	72.9g	炭水化物	22.1g	80.0g	炭水化物	26.5g	82.8g
	ナトリウム	829mg	1276mg	ナトリウム	951mg	1322mg	ナトリウム	809mg	1180mg	ナトリウム	909mg	1279mg	ナトリウム	991mg	1362mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.5g
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		
	赤魚の味噌煮			和風煮込みハンバーグ		乳麦	白身魚のみぞれ煮		麦	餃子・焼売セット		卵乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ		麦
	人参グラッセ		乳麦	アスパラ			菜の花			ホイコーロー		麦落	きんぴられんこん		麦
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	春雨の五目炒め		卵乳麦	豆腐のかに風あんかけ		卵麦	春雨の中華和え		卵乳麦	ブロッコリーのサラダ		麦
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		麦落	能登産かぼちゃ芋のサラダ		卵乳麦	マカロニサラダ		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	224kcal	494kcal	エネルギー	255kcal	523kcal	エネルギー	239kcal	511kcal	エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	219kcal	491kcal
	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	15.0g	21.0g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	14.3g	20.4g
	脂 質	11.0g	12.0g	脂 質	9.2g	10.1g	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	12.0g	12.9g	脂 質	8.7g	9.7g
	炭水化物	13.4g	70.2g	炭水化物	33.1g	90.2g	炭水化物	21.5g	78.5g	炭水化物	28.6g	84.7g	炭水化物	21.3g	78.5g
	ナトリウム	714mg	1084mg	ナトリウム	836mg	1206mg	ナトリウム	685mg	1132mg	ナトリウム	908mg	1399mg	ナトリウム	517mg	890mg
	食塩相当量	1.8g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.3g	2.3g
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	619kcal	1421kcal	エネルギー	696kcal	1505kcal	エネルギー	616kcal	1433kcal	エネルギー	669kcal	1477kcal	エネルギー	607kcal	1424kcal
	蛋白質	43.1g	60.0g	蛋白質	31.2g	48.5g	蛋白質	35.5g	53.2g	蛋白質	33.2g	50.5g	蛋白質	31.9g	49.9g
	脂 質	31.3g	34.1g	脂 質	37.1g	40.6g	脂 質	30.6g	33.4g	脂 質	32.1g	34.9g	脂 質	21.8g	25.5g
	炭水化物	41.5g	211.1g	炭水化物	58.0g	227.5g	炭水化物	50.5g	223.2g	炭水化物	59.7g	230.2g	炭水化物	73.4g	243.7g
	ナトリウム	2242mg	3430mg	ナトリウム	2494mg	3684mg	ナトリウム	2006mg	3269mg	ナトリウム	2375mg	3679mg	ナトリウム	2196mg	3310mg
	食塩相当量	5.7g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	8.4g

★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23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜と厚揚げのとろみ煮		乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦
	ふきのきんぴら		乳麦	ぜんまい煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	ウインナーときのこの炒め物		乳麦	竹輪のごま炒め		麦
	一夜漬(大根・人参)		麦	キャベツの土佐煮		麦	なめこと若芽のサッと煮		麦	スープキャベツ		乳麦	さつま芋の甘露煮		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	185kcal	344kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	156kcal	315kcal
	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	3.6g	4.3g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	2.7g	3.4g
	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	25.6g	58.6g
	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	688mg	1128mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	鯖のレモンペッパー焼き			鶏のごまタレ煮		麦	サワラの酒粕焼		麦	ハヤシライスのルー		乳麦
	野菜炒め		卵麦	塩枝豆			ピーマンソテー		卵乳麦	インゲンソテー		乳麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦
	白菜のおかかポン酢和え		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	肉じゃが煮		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	大根の酢漬け		
	★味噌汁		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし		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	210kcal	369kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	20.4g	21.1g	脂 質	16.7g	17.4g	脂 質	8.5g	9.2g	脂 質	10.4g	11.1g
	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	26.5g	59.5g
	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	951mg	1391mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	991mg	1431mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の味噌煮			和風煮込みハンバーグ		乳麦	白身魚のみぞれ煮		麦	餃子・焼売セット		卵乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ		麦
	人参グラッセ		乳麦	アスパラ			菜の花			ホイコーロー		麦落	きんぴられんこん		麦
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	春雨の五目炒め		卵乳麦	豆腐のかに風あんかけ		卵麦	春雨の中華和え		卵乳麦	ブロッコリーのサラダ		麦
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		麦落	能登産かぼちゃ芋のサラダ		卵乳麦	マカロニサラダ		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	224kcal	383kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	14.3g	18.0g
	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	12.0g	12.7g	脂 質	8.7g	9.4g
	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	33.1g	66.1g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	21.3g	54.3g
	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	908mg	1348mg	ナトリウム	517mg	957mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g
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	619kcal	1096kcal	エネルギー	696kcal	1173kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal
	蛋白質	43.1g	54.2g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	31.9g	43.0g
	脂 質	31.3g	33.4g	脂 質	37.1g	39.2g	脂 質	30.6g	32.7g	脂 質	32.1g	34.2g	脂 質	21.8g	23.9g
	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	58.0g	157.0g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	73.4g	172.4g
	ナトリウム	2242mg	3562mg	ナトリウム	2494mg	3814mg	ナトリウム	2006mg	3326mg	ナトリウム	2375mg	3695mg	ナトリウム	2196mg	3516mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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）

朝食

3月23日(月) 品名	アレルゲン	3月24日(火) 品名	アレルゲン	3月25日(水) 品名	アレルゲン	3月26日(木) 品名	アレルゲン	3月27日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か
切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	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	100kcal	274kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	4.4g	5.1g	脂 質	2.8g	3.5g
炭水化物	14.2g	52.6g	炭水化物	13.5g	51.9g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	14.5g	52.9g	炭水化物	10.2g	48.6g
ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	558mg	1081mg	ナトリウム	674mg	1197mg	ナトリウム	577mg	1100mg	ナトリウム	545mg	1068mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g

昼食

3月23日(月) 品名	アレルゲン	3月24日(火) 品名	アレルゲン	3月25日(水) 品名	アレルゲン	3月26日(木) 品名	アレルゲン	3月27日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦
肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦
法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦

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	217kcal	391kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g
脂 質	10.5g	11.2g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.3g	10.0g
炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g
ナトリウム	938mg	1461mg	ナトリウム	900mg	1423mg	ナトリウム	880mg	1403mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g

夕食

3月23日(月) 品名	アレルゲン	3月24日(火) 品名	アレルゲン	3月25日(水) 品名	アレルゲン	3月26日(木) 品名	アレルゲン	3月27日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦
菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	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	161kcal	335kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	174kcal	348kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.7g	7.4g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.3g	57.7g
ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	850mg	1373mg	ナトリウム	858mg	1381mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg
食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g

合計

栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	456kcal	978kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	429kcal	951kcal	エネルギー	409kcal	931kcal
蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	22.1g	33.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	13.9g	25.3g
脂 質	21.4g	23.5g	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	23.7g	25.8g	脂 質	17.3g	19.4g	脂 質	18.8g	20.9g
炭水化物	51.8g	167.0g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	47.4g	162.6g
ナトリウム	2382mg	3951mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	2412mg	3981mg	ナトリウム	1875mg	3444mg	ナトリウム	2137mg	3706mg
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.4g	9.4g

★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