

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 2月25日(月) | | 2月26日(火) | | 2月27日(水) | | 2月28日(木) | | 3月1日(金) | | | | | | |
|---------|--|---------|---|--------|--|----------|---|---------|---|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 パンサンスー ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | | ★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜) | | ★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め スープキャベツ ★味噌汁(小松菜・切干) | | ★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(揚げ・白菜) | | | | | | |
| | 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 | 195kcal | 451kcal | エネルギー | 142kcal | 405kcal | エネルギー | 164kcal | 422kcal | エネルギー | 200kcal | 457kcal | エネルギー | 167kcal | 434kcal |
| | たんぱく質 | 11.0g | 16.2g | たんぱく質 | 9.7g | 15.2g | たんぱく質 | 11.5g | 16.7g | たんぱく質 | 15.4g | 20.6g | たんぱく質 | 10.3g | 16.1g |
| | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 5.8g | 6.9g | 脂質 | 8.5g | 9.3g | 脂質 | 9.5g | 10.3g | 脂質 | 8.7g | 10.3g |
| 炭水化物 | 17.3g | 72.1g | 炭水化物 | 12.9g | 68.1g | 炭水化物 | 10.2g | 65.4g | 炭水化物 | 13.7g | 68.7g | 炭水化物 | 13.9g | 68.9g | |
| ナトリウム | 734mg | 929mg | ナトリウム | 660mg | 888mg | ナトリウム | 673mg | 901mg | ナトリウム | 589mg | 864mg | ナトリウム | 679mg | 906mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | |
| 昼食 | ★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き スナップえんどう 豚肉と白菜のトマト煮込み 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜) | | ★ごはん150g 鶏のいそべ焼 きのこソテー 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | | ★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | ★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 かろわーのピナッツ味噌和え ★味噌汁(しめじ・切干) | | ★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 ブロッコリー 鶏肉と野菜の中華炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(若芽・豆腐) | | | | | | |
| | 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 | 495kcal | エネルギー | 223kcal | 482kcal | エネルギー | 276kcal | 538kcal | エネルギー | 251kcal | 508kcal | エネルギー | 233kcal | 495kcal |
| | たんぱく質 | 14.0g | 19.6g | たんぱく質 | 17.7g | 22.9g | たんぱく質 | 17.4g | 23.0g | たんぱく質 | 15.1g | 20.3g | たんぱく質 | 15.8g | 21.3g |
| | 脂質 | 14.5g | 15.6g | 脂質 | 12.7g | 14.0g | 脂質 | 14.2g | 15.3g | 脂質 | 12.0g | 12.8g | 脂質 | 11.6g | 12.7g |
| 炭水化物 | 10.7g | 65.9g | 炭水化物 | 10.5g | 64.7g | 炭水化物 | 15.7g | 70.9g | 炭水化物 | 23.0g | 78.2g | 炭水化物 | 14.5g | 69.4g | |
| ナトリウム | 610mg | 839mg | ナトリウム | 781mg | 994mg | ナトリウム | 665mg | 892mg | ナトリウム | 706mg | 932mg | ナトリウム | 706mg | 981mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.5g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎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 ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | | | | | |
| | ★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき) | | ★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜) | | ★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | ★ごはん150g ホッケのごま焼 ピーマンの味噌炒め 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★ごはん150g チキンのおろしトマトソース キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | | | | | |
| 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 | 227kcal | 489kcal | エネルギー | 260kcal | 516kcal | エネルギー | 211kcal | 465kcal | エネルギー | 213kcal | 470kcal | エネルギー | 210kcal | 472kcal |
| | たんぱく質 | 14.1g | 19.6g | たんぱく質 | 12.3g | 17.5g | たんぱく質 | 16.8g | 21.9g | たんぱく質 | 12.9g | 18.2g | たんぱく質 | 13.8g | 19.4g |
| | 脂質 | 8.9g | 9.8g | 脂質 | 13.9g | 14.7g | 脂質 | 9.8g | 10.4g | 脂質 | 11.8g | 12.7g | 脂質 | 11.1g | 12.0g |
| | 炭水化物 | 24.0g | 79.5g | 炭水化物 | 18.5g | 73.2g | 炭水化物 | 16.1g | 70.6g | 炭水化物 | 12.7g | 67.4g | 炭水化物 | 13.7g | 69.5g |
| ナトリウム | 944mg | 1171mg | ナトリウム | 563mg | 791mg | ナトリウム | 924mg | 1071mg | ナトリウム | 692mg | 840mg | ナトリウム | 810mg | 1037mg | |
| 食塩相当量 | 2.4g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.6g | |
| 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 | 654kcal | 1435kcal | エネルギー | 625kcal | 1403kcal | エネルギー | 651kcal | 1425kcal | エネルギー | 664kcal | 1435kcal | エネルギー | 610kcal | 1401kcal |
| | たんぱく質 | 39.1g | 55.4g | たんぱく質 | 39.7g | 55.6g | たんぱく質 | 45.7g | 61.6g | たんぱく質 | 43.4g | 59.1g | たんぱく質 | 39.9g | 56.8g |
| | 脂質 | 32.3g | 35.0g | 脂質 | 32.4g | 35.6g | 脂質 | 32.5g | 35.0g | 脂質 | 33.3g | 35.8g | 脂質 | 31.4g | 35.0g |
| | 炭水化物 | 52.0g | 217.5g | 炭水化物 | 41.9g | 206.0g | 炭水化物 | 42.0g | 206.9g | 炭水化物 | 49.4g | 214.3g | 炭水化物 | 42.1g | 207.8g |
| ナトリウム | 2288mg | 2939mg | ナトリウム | 2004mg | 2673mg | ナトリウム | 2262mg | 2864mg | ナトリウム | 1987mg | 2636mg | ナトリウム | 2195mg | 2924mg | |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.4g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1634kcal | エネルギー | 826kcal | 1604kcal | エネルギー | 848kcal | 1622kcal | エネルギー | 871kcal | 1642kcal | エネルギー | 808kcal | 1599kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 63.3g | たんぱく質 | 47.1g | 63.0g | たんぱく質 | 53.4g | 69.3g | たんぱく質 | 49.5g | 65.2g | たんぱく質 | 46.8g | 63.7g |
| | 脂質 | 39.3g | 42.0g | 脂質 | 39.4g | 42.6g | 脂質 | 39.5g | 42.0g | 脂質 | 40.4g | 42.9g | 脂質 | 38.4g | 42.0g |
| | 炭水化物 | 80.2g | 245.7g | 炭水化物 | 70.8g | 234.9g | 炭水化物 | 69.8g | 234.7g | 炭水化物 | 81.3g | 246.2g | 炭水化物 | 71.0g | 236.7g |
| | ナトリウム | 2364mg | 3015mg | ナトリウム | 2081mg | 2750mg | ナトリウム | 2338mg | 2940mg | ナトリウム | 2061mg | 2710mg | ナトリウム | 2269mg | 2998mg |
| 食塩相当量 | 6.0g | 7.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.5g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.6g | |

※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(カロリー1440kcal管理食)

| | 2月25日(月) | | 2月26日(火) | | 2月27日(水) | | 2月28日(木) | | 3月1日(金) | | | | | | |
|---------|--|---------|--|-------|--|----------|---|---------|--|-------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 パンサンスー | | ★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) | | ★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め スープキャベツ | | ★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 春菊のなめこ和え | | ★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンとツナのマスタード和え | | | | | | |
| | エネルギー | 195kcal | 388kcal | エネルギー | 142kcal | 335kcal | エネルギー | 164kcal | 357kcal | エネルギー | 200kcal | 393kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal |
| | たんぱく質 | 11.0g | 14.3g | たんぱく質 | 9.7g | 13.0g | たんぱく質 | 11.5g | 14.8g | たんぱく質 | 15.4g | 18.7g | たんぱく質 | 10.3g | 13.6g |
| | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 5.8g | 6.3g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 8.7g | 9.2g |
| | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | 炭水化物 | 12.9g | 54.8g | 炭水化物 | 10.2g | 52.1g | 炭水化物 | 13.7g | 55.6g | 炭水化物 | 13.9g | 55.8g |
| ナトリウム | 734mg | 735mg | ナトリウム | 660mg | 661mg | ナトリウム | 673mg | 674mg | ナトリウム | 589mg | 590mg | ナトリウム | 679mg | 680mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 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 | |
| 昼食 | ★ごはん120g ホキのガーリックオイル焼き スナップえんどう 豚肉と白菜のトマト煮込み 南瓜とツナのサラダ | | ★ごはん120g 鶏のいそべ焼 きのこソテー 若竹煮 菜の花のおひたし | | ★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ | | ★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 カワラワのピリナッツ味噌和え | | ★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 ブロッコリー 鶏肉と野菜の中華炒め ゴボウのピリ辛サラダ | | | | | | |
| | エネルギー | 232kcal | 425kcal | エネルギー | 223kcal | 416kcal | エネルギー | 276kcal | 469kcal | エネルギー | 251kcal | 444kcal | エネルギー | 233kcal | 426kcal |
| | たんぱく質 | 14.0g | 17.3g | たんぱく質 | 17.7g | 21.0g | たんぱく質 | 17.4g | 20.7g | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g |
| | 脂質 | 14.5g | 15.0g | 脂質 | 12.7g | 13.2g | 脂質 | 14.2g | 14.7g | 脂質 | 12.0g | 12.5g | 脂質 | 11.6g | 12.1g |
| | 炭水化物 | 10.7g | 52.6g | 炭水化物 | 10.5g | 52.4g | 炭水化物 | 15.7g | 57.6g | 炭水化物 | 23.0g | 64.9g | 炭水化物 | 14.5g | 56.4g |
| ナトリウム | 610mg | 611mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 665mg | 666mg | ナトリウム | 706mg | 707mg | ナトリウム | 706mg | 707mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎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 ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | | | | | |
| | ★ごはん120g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え | | ★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 | | ★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 野菜のごま和え | | ★ごはん120g ホッケのごま焼 ピーマンの味噌炒め 五色煮 ハムの和風サラダ | | ★ごはん120g チキンのおろしトマトソース キャベツの土佐煮 さつま芋の甘露煮 | | | | | | |
| 夕食 | エネルギー | 227kcal | 420kcal | エネルギー | 260kcal | 453kcal | エネルギー | 211kcal | 404kcal | エネルギー | 213kcal | 406kcal | エネルギー | 258kcal | 451kcal |
| | たんぱく質 | 14.1g | 17.4g | たんぱく質 | 12.3g | 15.6g | たんぱく質 | 16.8g | 20.1g | たんぱく質 | 12.9g | 16.2g | たんぱく質 | 13.1g | 16.4g |
| | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 13.9g | 14.4g | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 11.8g | 12.3g | 脂質 | 11.1g | 11.6g |
| | 炭水化物 | 24.0g | 65.9g | 炭水化物 | 18.5g | 60.4g | 炭水化物 | 16.1g | 58.0g | 炭水化物 | 12.7g | 54.6g | 炭水化物 | 25.8g | 67.7g |
| | ナトリウム | 944mg | 945mg | ナトリウム | 563mg | 564mg | ナトリウム | 924mg | 925mg | ナトリウム | 692mg | 693mg | ナトリウム | 622mg | 623mg |
| 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 合計 | エネルギー | 654kcal | 1233kcal | エネルギー | 625kcal | 1204kcal | エネルギー | 651kcal | 1230kcal | エネルギー | 664kcal | 1243kcal | エネルギー | 658kcal | 1237kcal |
| | たんぱく質 | 39.1g | 49.0g | たんぱく質 | 39.7g | 49.6g | たんぱく質 | 45.7g | 55.6g | たんぱく質 | 43.4g | 53.3g | たんぱく質 | 39.2g | 49.1g |
| | 脂質 | 32.3g | 33.8g | 脂質 | 32.4g | 33.9g | 脂質 | 32.5g | 34.0g | 脂質 | 33.3g | 34.8g | 脂質 | 31.4g | 32.9g |
| | 炭水化物 | 52.0g | 177.7g | 炭水化物 | 41.9g | 167.6g | 炭水化物 | 42.0g | 167.7g | 炭水化物 | 49.4g | 175.1g | 炭水化物 | 54.2g | 179.9g |
| | ナトリウム | 2288mg | 2291mg | ナトリウム | 2004mg | 2007mg | ナトリウム | 2262mg | 2265mg | ナトリウム | 1987mg | 1990mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1432kcal | エネルギー | 826kcal | 1405kcal | エネルギー | 848kcal | 1427kcal | エネルギー | 871kcal | 1450kcal | エネルギー | 856kcal | 1435kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 47.1g | 57.0g | たんぱく質 | 53.4g | 63.3g | たんぱく質 | 49.5g | 59.4g | たんぱく質 | 46.1g | 56.0g |
| | 脂質 | 39.3g | 40.8g | 脂質 | 39.4g | 40.9g | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 脂質 | 40.4g | 41.9g | 脂質 | 38.4g | 39.9g |
| | 炭水化物 | 80.2g | 205.9g | 炭水化物 | 70.8g | 196.5g | 炭水化物 | 69.8g | 195.5g | 炭水化物 | 81.3g | 207.0g | 炭水化物 | 83.1g | 208.8g |
| | ナトリウム | 2364mg | 2367mg | ナトリウム | 2081mg | 2084mg | ナトリウム | 2338mg | 2341mg | ナトリウム | 2061mg | 2064mg | ナトリウム | 2081mg | 2084mg |
| 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.9g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |

※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)

| | 2月25日(月) | | 2月26日(火) | | 2月27日(水) | | 2月28日(木) | | 3月1日(金) | | | | |
|---------|--|---------|--|----------|--|----------|---|---------|---|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え | | ★ごはん150g 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ | | ★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース コールスローサラダ スパトマト炒め | | ★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と人参の炒め煮 かにかまサラダ | | ★ごはん150g 油揚げの玉子とじ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ | | | | |
| | 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 | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 270kcal | 513kcal | エネルギー | 274kcal | 517kcal | エネルギー | 266kcal | 509kcal | エネルギー | 259kcal | 502kcal | |
| | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 5.4g | 9.5g | たんぱく質 | 4.2g | 8.3g | たんぱく質 | 7.0g | 11.1g | |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 17.4g | 18.0g | 脂質 | 15.2g | 15.8g | 脂質 | 12.8g | 13.4g | |
| | 炭水化物 | 23.1g | 75.9g | 炭水化物 | 23.4g | 76.2g | 炭水化物 | 27.9g | 80.7g | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | |
| | ナトリウム | 566mg | 567mg | ナトリウム | 474mg | 475mg | ナトリウム | 532mg | 533mg | ナトリウム | 671mg | 672mg | |
| | カリウム | 574mg | 635mg | カリウム | 588mg | 649mg | カリウム | 431mg | 492mg | カリウム | 583mg | 644mg | |
| | リン | 108mg | 173mg | リン | 71mg | 136mg | リン | 76mg | 141mg | リン | 122mg | 187mg | |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ピーマンの炒め物 レモンかぼちゃ | | ★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ | | ★ごはん150g アジのみりん焼 スナップえんどう ナスの炒り煮 和風マヨネーズ和え | | ★ごはん150g スペイン風オムレツ きのこソテー 野菜入りトマトビーンズ パスタのサラダ | | ★ごはん150g カレーのカレー焼 キャベツといんげんのソテー クリームコロッケ かぼちゃのクリームサラダ | | | | |
| | 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 | | | |
| | エネルギー | 343kcal | 586kcal | エネルギー | 392kcal | 635kcal | エネルギー | 361kcal | 604kcal | エネルギー | 380kcal | 623kcal | |
| | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | たんぱく質 | 13.2g | 17.3g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | |
| | 脂質 | 17.8g | 18.4g | 脂質 | 22.4g | 23.0g | 脂質 | 24.9g | 25.5g | 脂質 | 25.7g | 26.3g | |
| | 炭水化物 | 33.7g | 86.5g | 炭水化物 | 37.5g | 90.3g | 炭水化物 | 20.8g | 73.6g | 炭水化物 | 25.7g | 78.5g | |
| | ナトリウム | 683mg | 684mg | ナトリウム | 547mg | 548mg | ナトリウム | 753mg | 754mg | ナトリウム | 846mg | 847mg | |
| | カリウム | 518mg | 579mg | カリウム | 582mg | 643mg | カリウム | 499mg | 560mg | カリウム | 426mg | 487mg | |
| | リン | 140mg | 205mg | リン | 141mg | 206mg | リン | 204mg | 269mg | リン | 160mg | 225mg | |
| | 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 | 2.2g | 2.2g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎パイナップル(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎パイナップル(缶) 1/5g | | | | |
| | ★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とさつま芋の和風味 | | ★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリネサラダ | | ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨と鶏肉の辛味噌炒め ソーセージのマッシュサラダ | | ★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ | | ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え | | | | |
| | 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 | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 336kcal | 579kcal | エネルギー | 335kcal | 578kcal | エネルギー | 337kcal | 580kcal | |
| | たんぱく質 | 9.6g | 13.7g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | |
| | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 21.3g | 21.9g | 脂質 | 20.1g | 20.7g | 脂質 | 14.4g | 15.0g | |
| | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 23.2g | 76.0g | 炭水化物 | 29.1g | 81.9g | 炭水化物 | 39.9g | 92.7g | |
| | ナトリウム | 655mg | 656mg | ナトリウム | 546mg | 547mg | ナトリウム | 756mg | 757mg | ナトリウム | 629mg | 630mg | |
| | カリウム | 399mg | 460mg | カリウム | 479mg | 540mg | カリウム | 438mg | 499mg | カリウム | 572mg | 633mg | |
| | リン | 160mg | 225mg | リン | 117mg | 182mg | リン | 120mg | 185mg | リン | 148mg | 213mg | |
| 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 | 1.6g | 1.6g | | |
| 夕食 | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | | | |
| | エネルギー | 981kcal | 1710kcal | エネルギー | 1002kcal | 1731kcal | エネルギー | 962kcal | 1691kcal | エネルギー | 979kcal | 1708kcal | |
| | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 27.5g | 39.8g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | |
| | 脂質 | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 61.1g | 62.9g | 脂質 | 60.2g | 62.0g | 脂質 | 52.9g | 54.7g | |
| | 炭水化物 | 81.0g | 239.4g | 炭水化物 | 84.1g | 242.5g | 炭水化物 | 77.8g | 236.2g | 炭水化物 | 95.0g | 253.4g | |
| | ナトリウム | 1904mg | 1907mg | ナトリウム | 1567mg | 1570mg | ナトリウム | 2041mg | 2044mg | ナトリウム | 2146mg | 2149mg | |
| | カリウム | 1491mg | 1674mg | カリウム | 1649mg | 1832mg | カリウム | 1368mg | 1551mg | カリウム | 1581mg | 1764mg | |
| | リン | 408mg | 603mg | リン | 329mg | 524mg | リン | 400mg | 595mg | リン | 430mg | 625mg | |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |
| | 合計 | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1066kcal | 1795kcal | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal |
| たんぱく質 | | 27.2g | 39.5g | たんぱく質 | 27.9g | 40.2g | たんぱく質 | 27.1g | 39.4g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g | |
| 脂質 | | 60.5g | 62.3g | 脂質 | 61.2g | 63.0g | 脂質 | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 53.0g | 54.8g | |
| 炭水化物 | | 92.5g | 250.9g | 炭水化物 | 99.6g | 258.0g | 炭水化物 | 93.0g | 251.4g | 炭水化物 | 110.5g | 268.9g | |
| ナトリウム | | 1907mg | 1910mg | ナトリウム | 1570mg | 1573mg | ナトリウム | 2042mg | 2045mg | ナトリウム | 2149mg | 2152mg | |
| カリウム | | 1547mg | 1730mg | カリウム | 1709mg | 1892mg | カリウム | 1458mg | 1641mg | カリウム | 1641mg | 1824mg | |
| リン | | 414mg | 609mg | リン | 336mg | 531mg | リン | 405mg | 600mg | リン | 437mg | 632mg | |
| 食塩相当量 | | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1066kcal | 1795kcal | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal |
| | | たんぱく質 | 27.2g | 39.5g | たんぱく質 | 27.9g | 40.2g | たんぱく質 | 27.1g | 39.4g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g |
| | 脂質 | 60.5g | 62.3g | 脂質 | 61.2g | 63.0g | 脂質 | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 53.0g | 54.8g | |
| | 炭水化物 | 92.5g | 250.9g | 炭水化物 | 99.6g | 258.0g | 炭水化物 | 93.0g | 251.4g | 炭水化物 | 110.5g | 268.9g | |
| | ナトリウム | 1907mg | 1910mg | ナトリウム | 1570mg | 1573mg | ナトリウム | 2042mg | 2045mg | ナトリウム | 2149mg | 2152mg | |
| | カリウム | 1547mg | 1730mg | カリウム | 1709mg | 1892mg | カリウム | 1458mg | 1641mg | カリウム | 1641mg | 1824mg | |
| | リン | 414mg | 609mg | リン | 336mg | 531mg | リン | 405mg | 600mg | リン | 437mg | 632mg | |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 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)

| | 2月25日(月) | | | 2月26日(火) | | | 2月27日(水) | | | 2月28日(木) | | | 3月1日(金) | | | |
|-------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮 | | | ★ごはん180g 厚焼玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 三色煮豆 | | | ★ごはん180g 炒り豆腐 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 四色なます | | | ★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | | | ★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ソースきんぴら 春雨とツナのサラダ | | | |
| | 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 | | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 211kcal | 501kcal | エネルギー | 222kcal | 512kcal | エネルギー | 188kcal | 478kcal | エネルギー | 186kcal | 476kcal | エネルギー | 223kcal | 513kcal | |
| | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g | たんぱく質 | 10.2g | 15.1g | たんぱく質 | 7.7g | 12.6g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g | |
| | 脂質 | 13.5g | 14.2g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 10.6g | 11.3g | 脂質 | 11.6g | 12.3g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | |
| | 炭水化物 | 9.5g | 72.4g | 炭水化物 | 23.0g | 85.9g | 炭水化物 | 15.3g | 78.2g | 炭水化物 | 9.3g | 72.2g | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g | |
| | ナトリウム | 446mg | 447mg | ナトリウム | 527mg | 528mg | ナトリウム | 527mg | 528mg | ナトリウム | 442mg | 443mg | ナトリウム | 768mg | 769mg | |
| | カリウム | 348mg | 420mg | カリウム | 413mg | 485mg | カリウム | 404mg | 476mg | カリウム | 260mg | 332mg | カリウム | 350mg | 422mg | |
| | リン | 172mg | 249mg | リン | 164mg | 241mg | リン | 122mg | 199mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 139mg | 216mg | |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ 里芋のそぼろ煮 菜の花のごま味噌和え | | | ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 | | | ★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッペンどう 大豆の洋風五目煮 マカロニとパプリカのサラダ | | | ★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え | | | ★ごはん180g 白身の磯辺揚げ オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え | | | |
| | 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 | 279kcal | 569kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 271kcal | 561kcal | エネルギー | 281kcal | 571kcal | エネルギー | 279kcal | 569kcal | |
| | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | たんぱく質 | 18.3g | 23.2g | たんぱく質 | 13.4g | 18.3g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | |
| | 脂質 | 15.7g | 16.4g | 脂質 | 14.4g | 15.1g | 脂質 | 12.0g | 12.7g | 脂質 | 16.0g | 16.7g | 脂質 | 13.0g | 13.7g | |
| | 炭水化物 | 19.8g | 82.7g | 炭水化物 | 23.0g | 85.9g | 炭水化物 | 19.3g | 82.2g | 炭水化物 | 21.6g | 84.5g | 炭水化物 | 25.5g | 88.4g | |
| | ナトリウム | 716mg | 717mg | ナトリウム | 609mg | 610mg | ナトリウム | 539mg | 540mg | ナトリウム | 590mg | 591mg | ナトリウム | 567mg | 568mg | |
| | カリウム | 523mg | 595mg | カリウム | 427mg | 499mg | カリウム | 569mg | 641mg | カリウム | 569mg | 641mg | カリウム | 560mg | 632mg | |
| | リン | 213mg | 290mg | リン | 103mg | 180mg | リン | 234mg | 311mg | リン | 175mg | 252mg | リン | 186mg | 263mg | |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | | ◎バナナ(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎バナナ(缶)150g | | | |
| | ★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ | | | ★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ウイナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え | | | ★ごはん180g キーマカレーのルー 野菜のバジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ | | | ★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ピーマンの味噌炒め ナスの挽肉炒め れんこんとひじきのサラダ | | | ★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー スパゲッティサラダ 白菜とソーセージのスープ煮 | | | |
| | 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 | 346kcal | 636kcal | エネルギー | 279kcal | 569kcal | エネルギー | 349kcal | 639kcal | エネルギー | 331kcal | 621kcal | エネルギー | 339kcal | 629kcal | |
| | たんぱく質 | 12.5g | 17.4g | たんぱく質 | 16.6g | 21.5g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g | たんぱく質 | 15.5g | 20.4g | たんぱく質 | 12.4g | 17.3g | |
| | 脂質 | 19.6g | 20.3g | 脂質 | 17.3g | 18.0g | 脂質 | 18.3g | 19.0g | 脂質 | 20.4g | 21.1g | 脂質 | 22.8g | 23.5g | |
| | 炭水化物 | 28.0g | 90.9g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 31.5g | 94.4g | 炭水化物 | 18.3g | 81.2g | 炭水化物 | 19.2g | 82.1g | |
| | ナトリウム | 784mg | 785mg | ナトリウム | 733mg | 734mg | ナトリウム | 761mg | 762mg | ナトリウム | 745mg | 746mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | |
| | カリウム | 391mg | 463mg | カリウム | 473mg | 545mg | カリウム | 677mg | 749mg | カリウム | 571mg | 643mg | カリウム | 370mg | 442mg | |
| | リン | 143mg | 220mg | リン | 249mg | 326mg | リン | 167mg | 244mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 126mg | 203mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 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 | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | |
| 夕食 | おかず | | | おかず | | | おかず | | | おかず | | | おかず | | | |
| | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 836kcal | 1706kcal | エネルギー | 795kcal | 1665kcal | エネルギー | 808kcal | 1678kcal | エネルギー | 798kcal | 1668kcal | エネルギー | 841kcal | 1711kcal | |
| | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 43.5g | 58.2g | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | |
| | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 40.9g | 43.0g | 脂質 | 48.0g | 50.1g | 脂質 | 48.0g | 50.1g | |
| | 炭水化物 | 57.3g | 246.0g | 炭水化物 | 60.8g | 249.5g | 炭水化物 | 66.1g | 254.8g | 炭水化物 | 49.2g | 237.9g | 炭水化物 | 60.9g | 249.6g | |
| | ナトリウム | 1946mg | 1949mg | ナトリウム | 1869mg | 1872mg | ナトリウム | 1827mg | 1830mg | ナトリウム | 1777mg | 1780mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg | |
| | カリウム | 1262mg | 1478mg | カリウム | 1313mg | 1529mg | カリウム | 1650mg | 1866mg | カリウム | 1400mg | 1616mg | カリウム | 1280mg | 1496mg | |
| | リン | 528mg | 759mg | リン | 516mg | 747mg | リン | 523mg | 754mg | リン | 507mg | 738mg | リン | 451mg | 682mg | |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計 | エネルギー | 932kcal | 1802kcal | エネルギー | 921kcal | 1791kcal | エネルギー | 936kcal | 1806kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 967kcal | 1837kcal | |
| | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 44.1g | 58.8g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | |
| | 脂質 | 49.0g | 51.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 41.1g | 43.2g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | |
| | 炭水化物 | 80.3g | 269.0g | 炭水化物 | 91.3g | 280.0g | 炭水化物 | 97.0g | 285.7g | 炭水化物 | 72.2g | 260.9g | 炭水化物 | 91.4g | 280.1g | |
| | ナトリウム | 1952mg | 1955mg | ナトリウム | 1871mg | 1874mg | ナトリウム | 1833mg | 1836mg | ナトリウム | 1783mg | 1786mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg | |
| | カリウム | 1375mg | 1591mg | カリウム | 1493mg | 1709mg | カリウム | 1770mg | 1986mg | カリウム | 1513mg | 1729mg | カリウム | 1460mg | 1676mg | |
| | リン | 540mg | 771mg | リン | 527mg | 758mg | リン | 537mg | 768mg | リン | 519mg | 750mg | リン | 462mg | 693mg | |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 932kcal | 1802kcal | エネルギー | 921kcal | 1791kcal | エネルギー | 936kcal | 1806kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 967kcal | 1837kcal |
| | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 44.1g | 58.8g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | |
| 脂質 | 49.0g | 51.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 41.1g | 43.2g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | | |
| 炭水化物 | 80.3g | 269.0g | 炭水化物 | 91.3g | 280.0g | 炭水化物 | 97.0g | 285.7g | 炭水化物 | 72.2g | 260.9g | 炭水化物 | 91.4g | 280.1g | | |
| ナトリウム | 1952mg | 1955mg | ナトリウム | 1871mg | 1874mg | ナトリウム | 1833mg | 1836mg | ナトリウム | 1783mg | 1786mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg | | |
| カリウム | 1375mg | 1591mg | カリウム | 1493mg | 1709mg | カリウム | 1770mg | 1986mg | カリウム | 1513mg | 1729mg | カリウム | 1460mg | 1676mg | | |
| リン | 540mg | 771mg | リン | 527mg | 758mg | リン | 537mg | 768mg | リン | 519mg | 750mg | リン | 462mg | 693mg | | |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | | |

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。

※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。



週間献立表 (やわらか普通食)

| | 2月25日(月) | | 2月26日(火) | | 2月27日(水) | | 2月28日(木) | | 3月1日(金) | | | |
|----|--|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----------|-------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 大根の塩昆布和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g オムレツ ブラウンソース マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 一口ナスのオランダ煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 青じそパスタ ★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 |
| 食 | エネルギー | 137kcal | 407kcal | 144kcal | 418kcal | 147kcal | 414kcal | 113kcal | 383kcal | 128kcal | 407kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.5g | 14.3g | 8.4g | 14.2g | 7.0g | 12.6g | 6.0g | 11.8g | 4.5g | 10.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 8.1g | 9.0g | 6.9g | 7.8g | 6.1g | 7.0g | 6.3g | 7.2g | 4.4g | 5.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 8.3g | 65.3g | 11.9g | 69.8g | 15.4g | 71.8g | 7.2g | 64.1g | 18.9g | 78.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 572mg | 1044mg | 386mg | 831mg | 631mg | 1078mg | 702mg | 1195mg | 604mg | 1051mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.5g | 2.7g | 1.0g | 2.1g | 1.6g | 2.7g | 1.8g | 3.0g | 1.5g | 2.7g | 塩分 |
| 昼 | ★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきとさつま揚げの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ ブロッコリーとハムのクリーム煮 金時豆煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g アジのみりん焼 スナップえんどう 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 人参グラッセ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのごま和え ★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 |
| 食 | エネルギー | 231kcal | 503kcal | 303kcal | 570kcal | 300kcal | 565kcal | 254kcal | 520kcal | 313kcal | 592kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 14.0g | 20.1g | 15.1g | 20.9g | 15.2g | 20.8g | 15.0g | 20.7g | 14.3g | 20.2g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 9.6g | 10.6g | 18.3g | 19.2g | 13.1g | 14.0g | 11.4g | 12.3g | 15.3g | 16.2g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 22.3g | 79.2g | 16.8g | 73.2g | 29.8g | 85.6g | 21.4g | 77.5g | 31.0g | 90.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1038mg | 1483mg | 804mg | 1298mg | 680mg | 1131mg | 788mg | 1262mg | 848mg | 1293mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.6g | 3.8g | 2.0g | 3.3g | 1.7g | 2.9g | 2.0g | 3.2g | 2.2g | 3.3g | 塩分 |
| 夕 | ★やわらかごはん180g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ マーボ春雨 カリフラワーの煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 肉入りうの花 法蓮草のおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 竹輪と菜の花の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キヌサヤ ふきのきんぴら 白菜の辛子柚子和え ★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 |
| 食 | エネルギー | 189kcal | 467kcal | 209kcal | 479kcal | 193kcal | 467kcal | 240kcal | 523kcal | 227kcal | 494kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 13.4g | 19.8g | 7.9g | 13.8g | 17.5g | 23.8g | 8.4g | 15.2g | 11.8g | 17.7g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 8.7g | 10.4g | 10.1g | 11.0g | 8.2g | 9.2g | 7.1g | 8.9g | 14.0g | 14.9g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 15.0g | 71.6g | 22.0g | 79.2g | 11.8g | 69.1g | 36.8g | 93.9g | 13.0g | 69.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 735mg | 1180mg | 649mg | 1094mg | 1001mg | 1450mg | 960mg | 1405mg | 871mg | 1317mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.0g | 1.7g | 2.8g | 2.5g | 3.7g | 2.4g | 3.6g | 2.2g | 3.3g | 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 | 557kcal | 1377kcal | 656kcal | 1467kcal | 640kcal | 1446kcal | 607kcal | 1426kcal | 668kcal | 1493kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 35.9g | 54.2g | 31.4g | 48.9g | 39.7g | 57.2g | 29.4g | 47.7g | 30.6g | 48.3g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 26.4g | 30.0g | 35.3g | 38.0g | 27.4g | 30.2g | 24.8g | 28.4g | 33.7g | 36.4g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 45.6g | 216.1g | 50.7g | 222.2g | 57.0g | 226.5g | 65.4g | 235.5g | 62.9g | 237.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2345mg | 3707mg | 1839mg | 3223mg | 2312mg | 3659mg | 2450mg | 3862mg | 2323mg | 3661mg | ナトリウム |
| 塩分 | 6.0g | 9.4g | 4.7g | 8.2g | 5.9g | 9.3g | 6.2g | 9.8g | 5.9g | 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。

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)

| | 2月25日(月) | | 2月26日(火) | | 2月27日(水) | | 2月28日(木) | | 3月1日(金) | | | |
|--------|---|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|----------|-------|
| 朝 食 | ★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | | ★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 大根の塩昆布和え ★味噌汁 | | ★全粥240g オムレツ ブラウンソース マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁 | | ★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 一口ナスのオランダ煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 青じそパスタ ★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 | 137kcal | 295kcal | 144kcal | 302kcal | 147kcal | 305kcal | 113kcal | 271kcal | 128kcal | 286kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.5g | 12.2g | 8.4g | 12.1g | 7.0g | 10.7g | 6.0g | 9.7g | 4.5g | 8.2g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 8.1g | 8.8g | 6.9g | 7.6g | 6.1g | 6.8g | 6.3g | 7.0g | 4.4g | 5.1g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 8.3g | 41.0g | 11.9g | 44.6g | 15.4g | 48.1g | 7.2g | 39.9g | 18.9g | 51.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 572mg | 1023mg | 386mg | 837mg | 631mg | 1082mg | 702mg | 1153mg | 604mg | 1055mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.5g | 2.6g | 1.0g | 2.1g | 1.6g | 2.8g | 1.8g | 2.9g | 1.5g | 2.7g | 塩分 |
| 昼 食 | ★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきとさつま揚げの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁 | | ★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ ブロッコリーとハムのクリーム煮 金時豆煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g アジのみりん焼 スナップえんどう 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 和風唐揚げ 人参グラッセ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのごま和え ★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 | 231kcal | 389kcal | 303kcal | 461kcal | 300kcal | 458kcal | 254kcal | 412kcal | 313kcal | 471kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 14.0g | 17.7g | 15.1g | 18.8g | 15.2g | 18.9g | 15.0g | 18.7g | 14.3g | 18.0g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 18.3g | 19.0g | 13.1g | 13.8g | 11.4g | 12.1g | 15.3g | 16.0g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 22.3g | 55.0g | 16.8g | 49.5g | 29.8g | 62.5g | 21.4g | 54.1g | 31.0g | 63.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1038mg | 1489mg | 804mg | 1255mg | 680mg | 1131mg | 788mg | 1239mg | 848mg | 1299mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.6g | 3.8g | 2.0g | 3.2g | 1.7g | 2.9g | 2.0g | 3.2g | 2.2g | 3.3g | 塩分 |
| 夕 食 | ★全粥240g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとろみ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ マーボ春雨 カリフラワーの煮物 ★味噌汁 | | ★全粥240g サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 肉入りうの花 法蓮草のおひたし ★味噌汁 | | ★全粥240g 肉カボチャ 竹輪と菜の花の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 鯖の生姜煮 キヌサヤ ふきのきんぴら 白菜の辛子柚子和え ★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 | 189kcal | 347kcal | 209kcal | 367kcal | 193kcal | 351kcal | 240kcal | 398kcal | 227kcal | 385kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 13.4g | 17.1g | 7.9g | 11.6g | 17.5g | 21.2g | 8.4g | 12.1g | 11.8g | 15.5g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 8.7g | 9.4g | 10.1g | 10.8g | 8.2g | 8.9g | 7.1g | 7.8g | 14.0g | 14.7g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 15.0g | 47.7g | 22.0g | 54.7g | 11.8g | 44.5g | 36.8g | 69.5g | 13.0g | 45.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 735mg | 1186mg | 649mg | 1100mg | 1001mg | 1452mg | 960mg | 1411mg | 871mg | 1322mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.0g | 1.7g | 2.8g | 2.5g | 3.7g | 2.4g | 3.6g | 2.2g | 3.4g | 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 | 557kcal | 1031kcal | 656kcal | 1130kcal | 640kcal | 1114kcal | 607kcal | 1081kcal | 668kcal | 1142kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 35.9g | 47.0g | 31.4g | 42.5g | 39.7g | 50.8g | 29.4g | 40.5g | 30.6g | 41.7g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 26.4g | 28.5g | 35.3g | 37.4g | 27.4g | 29.5g | 24.8g | 26.9g | 33.7g | 35.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 45.6g | 143.7g | 50.7g | 148.8g | 57.0g | 155.1g | 65.4g | 163.5g | 62.9g | 161.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2345mg | 3698mg | 1839mg | 3192mg | 2312mg | 3665mg | 2450mg | 3803mg | 2323mg | 3676mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 6.0g | 9.4g | 4.7g | 8.1g | 5.9g | 9.3g | 6.2g | 9.7g | 5.9g | 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。

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)

| | 2月25日(月) | | 2月26日(火) | | 2月27日(水) | | 2月28日(木) | | 3月1日(金) | | | |
|----|--|---------|--|---------|--|---------|---|---------|--|---------|----------|-------|
| 朝 | ★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリネサラダ ★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 | 121kcal | 293kcal | 87kcal | 259kcal | 97kcal | 269kcal | 117kcal | 289kcal | 120kcal | 292kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 3.3g | 7.0g | 4.5g | 8.2g | 4.6g | 8.3g | 5.3g | 9.0g | 3.4g | 7.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 5.4g | 6.1g | 3.6g | 4.3g | 4.1g | 4.8g | 5.2g | 5.9g | 6.8g | 7.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 13.6g | 51.7g | 10.3g | 48.4g | 11.1g | 49.2g | 10.6g | 48.7g | 10.9g | 49.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 460mg | 1019mg | 528mg | 1087mg | 624mg | 1183mg | 639mg | 1198mg | 527mg | 1086mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.2g | 2.6g | 1.3g | 2.8g | 1.6g | 3.0g | 1.6g | 3.0g | 1.3g | 2.8g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★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 | 172kcal | 344kcal | 198kcal | 370kcal | 166kcal | 338kcal | 205kcal | 377kcal | 215kcal | 387kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 8.7g | 12.4g | 6.5g | 10.2g | 5.1g | 8.8g | 7.4g | 11.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 9.4g | 10.1g | 9.5g | 10.2g | 7.6g | 8.3g | 12.6g | 13.3g | 11.6g | 12.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 15.0g | 53.1g | 19.3g | 57.4g | 18.0g | 56.1g | 18.3g | 56.4g | 20.2g | 58.3g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 837mg | 1396mg | 900mg | 1459mg | 646mg | 1205mg | 767mg | 1326mg | 759mg | 1318mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.1g | 3.6g | 2.3g | 3.7g | 1.6g | 3.1g | 2.0g | 3.4g | 1.9g | 3.4g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★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 | 245kcal | 417kcal | 206kcal | 378kcal | 152kcal | 324kcal | 151kcal | 323kcal | 193kcal | 365kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 9.2g | 12.9g | 6.9g | 10.6g | 7.6g | 11.3g | 6.7g | 10.4g | 8.5g | 12.2g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 11.1g | 11.8g | 6.7g | 7.4g | 7.5g | 8.2g | 8.8g | 9.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 17.7g | 55.8g | 20.0g | 58.1g | 15.7g | 53.8g | 15.0g | 53.1g | 19.0g | 57.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 859mg | 1418mg | 846mg | 1405mg | 863mg | 1422mg | 778mg | 1337mg | 836mg | 1395mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.2g | 3.6g | 2.2g | 3.6g | 2.2g | 3.6g | 2.0g | 3.4g | 2.1g | 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 | 538kcal | 1054kcal | 491kcal | 1007kcal | 415kcal | 931kcal | 473kcal | 989kcal | 528kcal | 1044kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 19.4g | 30.5g | 20.1g | 31.2g | 18.7g | 29.8g | 17.1g | 28.2g | 19.3g | 30.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 29.5g | 31.6g | 24.2g | 26.3g | 18.4g | 20.5g | 25.3g | 27.4g | 27.2g | 29.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 46.3g | 160.6g | 49.6g | 163.9g | 44.8g | 159.1g | 43.9g | 158.2g | 50.1g | 164.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2156mg | 3833mg | 2274mg | 3951mg | 2133mg | 3810mg | 2184mg | 3861mg | 2122mg | 3799mg | ナトリウム |
| 塩分 | 5.5g | 9.7g | 5.8g | 10.0g | 5.4g | 9.7g | 5.6g | 9.8g | 5.4g | 9.7g | 塩分 | |

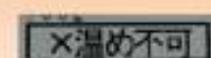
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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