

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	142kcal	405kcal	164kcal	422kcal	200kcal	457kcal	167kcal	434kcal
	たんぱく質	11.0g	16.2g	9.7g	15.2g	11.5g	16.7g	15.4g	20.6g	10.3g	16.1g
	脂質	8.9g	9.6g	5.8g	6.9g	8.5g	9.3g	9.5g	10.3g	8.7g	10.3g
炭水化物	17.3g	72.1g	12.9g	68.1g	10.2g	65.4g	13.7g	68.7g	13.9g	68.9g	
ナトリウム	734mg	929mg	660mg	888mg	673mg	901mg	589mg	864mg	679mg	906mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	1.5g	2.2g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き スナッフえんどう 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 スナッフえんどう 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	223kcal	482kcal	276kcal	538kcal	251kcal	508kcal	233kcal	495kcal
	たんぱく質	14.0g	19.6g	17.7g	22.9g	17.4g	23.0g	15.1g	20.3g	15.8g	21.3g
	脂質	14.5g	15.6g	12.7g	14.0g	14.2g	15.3g	12.0g	12.8g	11.6g	12.7g
炭水化物	10.7g	65.9g	10.5g	64.7g	15.7g	70.9g	23.0g	78.2g	14.5g	69.4g	
ナトリウム	610mg	839mg	781mg	994mg	665mg	892mg	706mg	932mg	706mg	981mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	2.0g	2.5g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	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	260kcal	516kcal	211kcal	465kcal	213kcal	470kcal	210kcal	472kcal
	たんぱく質	14.1g	19.6g	12.3g	17.5g	16.8g	21.9g	12.9g	18.2g	13.8g	19.4g
	脂質	8.9g	9.8g	13.9g	14.7g	9.8g	10.4g	11.8g	12.7g	11.1g	12.0g
	炭水化物	24.0g	79.5g	18.5g	73.2g	16.1g	70.6g	12.7g	67.4g	13.7g	69.5g
ナトリウム	944mg	1171mg	563mg	791mg	924mg	1071mg	692mg	840mg	810mg	1037mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	1.4g	2.0g	2.4g	2.7g	1.8g	2.1g	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	625kcal	1403kcal	651kcal	1425kcal	664kcal	1435kcal	610kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	39.7g	55.6g	45.7g	61.6g	43.4g	59.1g	39.9g	56.8g
	脂質	32.3g	35.0g	32.4g	35.6g	32.5g	35.0g	33.3g	35.8g	31.4g	35.0g
	炭水化物	52.0g	217.5g	41.9g	206.0g	42.0g	206.9g	49.4g	214.3g	42.1g	207.8g
ナトリウム	2288mg	2939mg	2004mg	2673mg	2262mg	2864mg	1987mg	2636mg	2195mg	2924mg	
食塩相当量	5.8g	7.5g	5.1g	6.8g	5.8g	7.3g	5.1g	6.7g	5.6g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1634kcal	826kcal	1604kcal	848kcal	1622kcal	871kcal	1642kcal	808kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.0g	63.3g	47.1g	63.0g	53.4g	69.3g	49.5g	65.2g	46.8g	63.7g
	脂質	39.3g	42.0g	39.4g	42.6g	39.5g	42.0g	40.4g	42.9g	38.4g	42.0g
	炭水化物	80.2g	245.7g	70.8g	234.9g	69.8g	234.7g	81.3g	246.2g	71.0g	236.7g
	ナトリウム	2364mg	3015mg	2081mg	2750mg	2338mg	2940mg	2061mg	2710mg	2269mg	2998mg
食塩相当量	6.0g	7.7g	5.3g	7.0g	5.9g	7.5g	5.2g	6.9g	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 スナッフえんどう 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	370kcal	613kcal	
	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	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 スナッペンとう 大豆の洋風五目煮 マカロニとパブリカのサラダ			★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	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	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				
	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。

※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	★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
食	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	★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
食	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	★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
食	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	

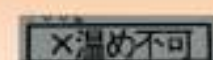
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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