

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 麩と豚肉のチャンプルー 大根と人参のきんぴら 春菊のおかか和え ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(若芽・巻麩)			★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		
		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	163kcal	425kcal	エネルギー	173kcal	433kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	147kcal	404kcal	エネルギー	193kcal	448kcal
	たんぱく質	10.5g	16.0g	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	12.1g	17.6g	たんぱく質	10.7g	16.0g	たんぱく質	10.4g	15.6g
	脂質	7.1g	8.0g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	9.5g	10.3g
炭水化物	15.2g	70.7g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	9.7g	65.2g	炭水化物	12.1g	66.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	
ナトリウム	699mg	926mg	ナトリウム	761mg	926mg	ナトリウム	584mg	859mg	ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	670mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 天津飯(具) 油揚げと菜の花の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g プリの味噌焼 オクラ 白菜と若布の煮物 ポテトチキン ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g カルビ丼(具) 五目煮豆 きのこのおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	245kcal	512kcal	エネルギー	285kcal	542kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	314kcal	578kcal	エネルギー	234kcal	490kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	17.8g	23.4g	たんぱく質	16.0g	21.2g
	脂質	13.3g	14.9g	脂質	16.6g	17.4g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	12.7g	13.6g
炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	16.3g	71.3g	炭水化物	14.5g	69.0g	炭水化物	22.6g	78.7g	炭水化物	13.5g	67.8g	
ナトリウム	916mg	1143mg	ナトリウム	789mg	1017mg	ナトリウム	664mg	811mg	ナトリウム	967mg	1195mg	ナトリウム	928mg	1076mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	2.4g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 キャベツとインゲンのソテー 豚肉豆腐 南瓜サラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプルー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 照焼チキン 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	195kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	473kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	221kcal	477kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.0g	20.5g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.6g	20.6g
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.8g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.4g	12.2g
炭水化物	17.1g	71.9g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	16.7g	71.9g	炭水化物	13.3g	68.0g	
ナトリウム	649mg	844mg	ナトリウム	547mg	822mg	ナトリウム	928mg	1156mg	ナトリウム	509mg	735mg	ナトリウム	749mg	982mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1432kcal	エネルギー	642kcal	1416kcal	エネルギー	670kcal	1448kcal	エネルギー	648kcal	1415kcal
	たんぱく質	38.6g	55.1g	たんぱく質	41.6g	57.4g	たんぱく質	40.7g	56.5g	たんぱく質	42.8g	58.9g	たんぱく質	42.0g	57.4g
	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	33.3g	35.6g	脂質	33.4g	36.0g	脂質	33.6g	36.1g
	炭水化物	49.0g	214.9g	炭水化物	50.7g	215.2g	炭水化物	42.4g	207.6g	炭水化物	51.4g	217.4g	炭水化物	41.8g	205.5g
	ナトリウム	2264mg	2913mg	ナトリウム	2097mg	2765mg	ナトリウム	2176mg	2826mg	ナトリウム	2020mg	2622mg	ナトリウム	2347mg	3002mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	6.0g	7.6g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	860kcal	1639kcal	エネルギー	840kcal	1614kcal	エネルギー	871kcal	1649kcal	エネルギー	845kcal	1612kcal
	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	47.6g	63.4g	たんぱく質	50.2g	66.3g	たんぱく質	49.7g	65.1g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	40.3g	42.6g	脂質	40.4g	43.0g	脂質	40.6g	43.1g
	炭水化物	77.8g	243.1g	炭水化物	82.6g	247.1g	炭水化物	71.3g	236.5g	炭水化物	80.3g	246.3g	炭水化物	69.6g	233.3g
	ナトリウム	2340mg	2989mg	ナトリウム	2171mg	2839mg	ナトリウム	2250mg	2900mg	ナトリウム	2097mg	2699mg	ナトリウム	2423mg	3078mg
食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	6.2g	7.8g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

	3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)			
朝食	★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 大根と人参のきんぴら 春菊のおかか和え		★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	163kcal	356kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	12.1g	54.0g	
ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	544mg	545mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 天津飯(具) 油揚げと菜の花の煮物 マリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g プリの味噌焼 オクラ 白菜と若布の煮物 ポテトチキン		★ごはん120g カルビ丼(具) 五目煮豆 きのこのおひたし		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉としめじの生姜バター風味 さつま芋のオレンジ煮			
	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	245kcal	438kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	314kcal	507kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	16.6g	17.1g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	17.2g	17.7g
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	22.6g	64.5g	
ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	967mg	968mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 キャベツとインゲンのソテー 豚肉豆腐 南瓜サラダ		★ごはん120g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプルー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 照焼チキン 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮			
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	509mg	510mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	633kcal	1212kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	670kcal	1249kcal
	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	42.8g	52.7g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	33.4g	34.9g
	炭水化物	49.0g	175.3g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	51.4g	177.1g
ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	50.2g	60.1g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	40.4g	41.9g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	80.3g	206.0g
	ナトリウム	2340mg	2343mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2097mg	2100mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) さつま芋のコンソメ煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかに風あんかけ もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え			★ごはん150g 白身魚のしんじょ 蓮根と人参の炒り煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 かぼちゃのオリーブサラダ			
		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	226kcal	469kcal	エネルギー	219kcal	462kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	
	脂質	10.0g	10.6g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	8.9g	9.5g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.9g	19.5g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	19.3g	72.1g	
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	531mg	532mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	395mg	460mg	カリウム	371mg	432mg	
	リン	133mg	198mg	リン	101mg	166mg	リン	131mg	196mg	リン	101mg	166mg	リン	67mg	132mg	
	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	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ーロナスのオランダ煮 れんこんサラダ			★ごはん150g すり身団子 青じそパスタ カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 落と大根の甘露煮 レインボー春雨			★ごはん150g 鯖の竜田揚 ビーマンソテー さつま芋の炒り煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	21.0g	21.6g	
	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	588mg	649mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	549mg	610mg	
	リン	151mg	216mg	リン	115mg	180mg	リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	リン	187mg	252mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶)15g			◎黄桃(缶)15g			◎みかん(缶)15g			◎パイナップル(缶)15g			◎黄桃(缶)15g			
	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨の五目炒め れんこんの梅和え			
		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	414kcal	657kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	29.2g	29.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	35.4g	88.2g	
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	917mg	918mg	
	カリウム	555mg	616mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	529mg	590mg	
	リン	134mg	199mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	180mg	245mg	リン	184mg	249mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g		
夕食	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨の五目炒め れんこんの梅和え			
		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	414kcal	657kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	29.2g	29.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	35.4g	88.2g	
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	917mg	918mg	
	カリウム	555mg	616mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	529mg	590mg	
	リン	134mg	199mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	180mg	245mg	リン	184mg	249mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.2g	61.0g	
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	80.3g	238.7g	
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1793mg	1796mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	
	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1148mg	1331mg	カリウム	1313mg	1496mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1449mg	1632mg	
	リン	418mg	613mg	リン	370mg	565mg	リン	389mg	584mg	リン	387mg	582mg	リン	438mg	633mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
		たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g
脂質		61.4g	63.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.3g	61.1g	
炭水化物		91.0g	249.4g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	116.8g	275.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	95.8g	254.2g	
ナトリウム		1975mg	1978mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	
カリウム		1658mg	1841mg	カリウム	1208mg	1391mg	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1509mg	1692mg	
リン		424mg	619mg	リン	377mg	572mg	リン	395mg	590mg	リン	392mg	587mg	リン	445mg	640mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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。



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひとくちとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g スクランブルエッグ 野菜と大豆のカレー煮 マリーネサラダ			★ごはん180g 白身魚のしんじょ 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物			★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え		
	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	217kcal	507kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	197kcal	487kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	364mg	365mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	432mg	504mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	359mg	431mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	473mg	545mg
	リン	134mg	211mg	リン	169mg	246mg	リン	92mg	169mg	リン	121mg	198mg	リン	114mg	191mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 天津飯(具) 五目豆腐煮 かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナッペンどう スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉の唐揚げ インゲンソテー トマト味のチャンプル 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ			★ごはん180g カレーのカレー焼 オクラ 麩と豚肉のチャンプル カリフラワーのピーナツ味噌和え		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	14.0g	76.9g
	ナトリウム	954mg	955mg	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	905mg	906mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	508mg	509mg
	カリウム	448mg	520mg	カリウム	321mg	393mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	193mg	270mg	リン	143mg	220mg	リン	244mg	321mg	リン	72mg	149mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め たたきごぼう			★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物			★ごはん180g 鶏もも竜田揚げ チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め えびポテトサラダ			★ごはん180g 白身魚のかに風あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え			★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 菜の花のおひたし		
	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	322kcal	612kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	26.6g	89.5g
	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	898mg	899mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	708mg	780mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	637mg	709mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	647mg	719mg
	リン	122mg	199mg	リン	181mg	258mg	リン	180mg	257mg	リン	167mg	244mg	リン	190mg	267mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	855kcal	1725kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	65.4g	254.1g	炭水化物	47.6g	236.3g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	57.7g	246.4g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	1776mg	1779mg
	カリウム	1588mg	1804mg	カリウム	1248mg	1464mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1363mg	1579mg	カリウム	1607mg	1823mg
	リン	449mg	680mg	リン	493mg	724mg	リン	516mg	747mg	リン	360mg	591mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	896kcal
たんぱく質		42.0g	56.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		46.0g	48.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.5g	45.6g
炭水化物		88.4g	277.1g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	88.6g	277.3g
ナトリウム		2094mg	2097mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
カリウム		1701mg	1917mg	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1727mg	1943mg
リン		461mg	692mg	リン	507mg	738mg	リン	528mg	759mg	リン	371mg	602mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

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。



週間献立表 (やわらか普通食)

		3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)			
朝	★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		★やわらかごはん180g			
	高野豆腐インゲン煮	厚焼玉子		温野菜のシーフードレッシング		鶏大豆		青菜と玉子のマヨネーズ和え		パスタのクリーム煮			
食	若芽の酢の物	大豆と椎茸の煮物		スパゲティイタリアン		キャベツの土佐煮		なめこと若芽のサツと煮		マッシュポテト			
	鶏ミンチと小松菜の煮物	法蓮草のおひたし		コーンソテー		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
食	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	77kcal	358kcal	173kcal	451kcal	240kcal	508kcal	132kcal	404kcal	233kcal	505kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.9g	12.4g	11.7g	17.7g	6.0g	11.7g	10.4g	16.4g	6.3g	12.4g	蛋白質	
	脂質	2.1g	3.8g	7.6g	8.5g	13.2g	14.1g	5.3g	6.2g	14.5g	15.5g	脂質	
	炭水化物	9.6g	66.8g	16.9g	75.7g	24.9g	81.6g	11.4g	68.7g	20.2g	77.0g	炭水化物	
	ナトリウム	428mg	873mg	659mg	1153mg	473mg	920mg	702mg	1150mg	518mg	963mg	ナトリウム	
	塩分	1.1g	2.2g	1.7g	2.9g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	1.3g	2.4g	塩分	
昼	★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		★やわらかごはん180g			
	赤魚の酒粕焼	ロールキャベツの白味噌仕立て		ちらし寿司の具		根菜と肉団子の和風生姜スープ		揚げ豆腐の挽肉あん		野菜のおろし煮			
食	塩枝豆	キヌサヤ		炊き合せ		五目うの花		人参と春雨のサラダ		春菊のごまポン酢和え			
	ひじき煮	春雨の五目炒め		白花豆煮		★すまし汁		★味噌汁		★味噌汁			
食	さつま芋とツナの青じそサラダ	ポテトサラダ											
	★味噌汁	★味噌汁											
食	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	252kcal	524kcal	250kcal	527kcal	293kcal	558kcal	192kcal	466kcal	216kcal	554kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.0g	22.1g	6.4g	12.7g	12.7g	18.7g	7.5g	13.4g	13.7g	22.6g	蛋白質	
	脂質	9.9g	10.9g	13.7g	15.4g	7.9g	9.2g	8.1g	9.0g	9.4g	11.8g	脂質	
	炭水化物	25.0g	81.9g	24.2g	80.6g	43.2g	98.2g	21.0g	79.2g	21.4g	88.2g	炭水化物	
	ナトリウム	779mg	1251mg	710mg	1156mg	1136mg	1526mg	908mg	1353mg	809mg	1654mg	ナトリウム	
	塩分	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	2.9g	3.9g	2.3g	3.4g	2.1g	4.2g	塩分	
夕	★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		★やわらかごはん180g			
	餃子・焼売セット	メバルのバジルオリーブ焼		タンダーリーチキン		白身フライ		やわらかチキンのガーリックマト仕立て		アスパラ			
食	五色きんぴら	オクラのペペロンチーノ		キャベツソテー		サルサソース		野菜の花のソテー		野菜のバジルチーズ焼き			
	ナスのごまタレ煮	麩と豚肉のチャンプルー		さつま揚げと小松菜の煮びたし		白菜のごま和え		ジャガ玉煮		切干大根煮			
食	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		オクラとそばろのピーナツ味噌和え		★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	286kcal	553kcal	205kcal	482kcal	189kcal	461kcal	326kcal	592kcal	260kcal	526kcal	エネルギー	
	蛋白質	9.4g	15.3g	15.8g	22.5g	12.0g	18.1g	12.4g	18.1g	12.5g	18.3g	蛋白質	
	脂質	14.7g	15.6g	9.6g	11.2g	10.2g	11.2g	20.1g	21.0g	13.1g	14.0g	脂質	
	炭水化物	26.1g	82.4g	12.7g	69.0g	11.1g	68.0g	24.8g	80.9g	22.5g	78.9g	炭水化物	
	ナトリウム	948mg	1396mg	734mg	1180mg	518mg	973mg	736mg	1183mg	624mg	1070mg	ナトリウム	
	塩分	2.4g	3.6g	1.9g	3.0g	1.3g	2.5g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	塩分	
合	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	615kcal	1435kcal	628kcal	1460kcal	722kcal	1527kcal	650kcal	1462kcal	709kcal	1585kcal	エネルギー	
計	蛋白質	31.3g	49.8g	33.9g	52.9g	30.7g	48.5g	30.3g	47.9g	32.5g	53.3g	蛋白質	
	脂質	26.7g	30.3g	30.9g	35.1g	31.3g	34.5g	33.5g	36.2g	37.0g	41.3g	脂質	
	炭水化物	60.7g	231.1g	53.8g	225.3g	79.2g	247.8g	57.2g	228.8g	64.1g	244.1g	炭水化物	
	ナトリウム	2155mg	3520mg	2103mg	3489mg	2127mg	3419mg	2346mg	3686mg	1951mg	3687mg	ナトリウム	
	塩分	5.5g	9.0g	5.3g	8.9g	5.4g	8.7g	6.0g	9.4g	5.0g	9.4g	塩分	

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

		3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)			
朝 食		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 若芽の酢の物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング スパゲティイタリアン コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え パスタのクリーム煮 マッシュポテト ★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	77kcal	235kcal	173kcal	331kcal	240kcal	398kcal	132kcal	290kcal	233kcal	391kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.9g	9.6g	11.7g	15.4g	6.0g	9.7g	10.4g	14.1g	6.3g	10.0g	蛋白質	
	脂質	2.1g	2.8g	7.6g	8.3g	13.2g	13.9g	5.3g	6.0g	14.5g	15.2g	脂質	
	炭水化物	9.6g	42.3g	16.9g	49.6g	24.9g	57.6g	11.4g	44.1g	20.2g	52.9g	炭水化物	
	ナトリウム	428mg	879mg	659mg	1110mg	473mg	924mg	702mg	1153mg	518mg	969mg	ナトリウム	
塩分	1.1g	2.2g	1.7g	2.8g	1.2g	2.4g	1.8g	2.9g	1.3g	2.5g	塩分		
昼 食		★全粥240g 赤魚の酒粕焼 塩枝豆 ひじき煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 春雨の五目炒め ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g ちらし寿司の具 炊き合せ 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 五目うの花 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 春菊のごまポン酢和え ★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	252kcal	410kcal	250kcal	408kcal	293kcal	451kcal	192kcal	350kcal	216kcal	374kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.0g	19.7g	6.4g	10.1g	12.7g	16.4g	7.5g	11.2g	13.7g	17.4g	蛋白質	
	脂質	9.9g	10.6g	13.7g	14.4g	7.9g	8.6g	8.1g	8.8g	9.4g	10.1g	脂質	
	炭水化物	25.0g	57.7g	24.2g	56.9g	43.2g	75.9g	21.0g	53.7g	21.4g	54.1g	炭水化物	
	ナトリウム	779mg	1230mg	710mg	1161mg	1136mg	1587mg	908mg	1359mg	809mg	1260mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	3.0g	2.9g	4.0g	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	塩分		
夕 食		★全粥240g 餃子・焼売セット 五色きんぴら ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 麩と豚肉のチャンプルー 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン キャベツソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし 白菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ サルサソース 菜の花のソテー ジャガ玉煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根煮 ★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	286kcal	444kcal	205kcal	363kcal	189kcal	347kcal	326kcal	484kcal	260kcal	418kcal	エネルギー	
	蛋白質	9.4g	13.1g	15.8g	19.5g	12.0g	15.7g	12.4g	16.1g	12.5g	16.2g	蛋白質	
	脂質	14.7g	15.4g	9.6g	10.3g	10.2g	10.9g	20.1g	20.8g	13.1g	13.8g	脂質	
	炭水化物	26.1g	58.8g	12.7g	45.4g	11.1g	43.8g	24.8g	57.5g	22.5g	55.2g	炭水化物	
	ナトリウム	948mg	1399mg	734mg	1185mg	518mg	969mg	736mg	1187mg	624mg	1075mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.6g	1.9g	3.0g	1.3g	2.5g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	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	615kcal	1089kcal	628kcal	1102kcal	722kcal	1196kcal	650kcal	1124kcal	709kcal	1183kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.3g	42.4g	33.9g	45.0g	30.7g	41.8g	30.3g	41.4g	32.5g	43.6g	蛋白質	
	脂質	26.7g	28.8g	30.9g	33.0g	31.3g	33.4g	33.5g	35.6g	37.0g	39.1g	脂質	
	炭水化物	60.7g	158.8g	53.8g	151.9g	79.2g	177.3g	57.2g	155.3g	64.1g	162.2g	炭水化物	
ナトリウム	2155mg	3508mg	2103mg	3456mg	2127mg	3480mg	2346mg	3699mg	1951mg	3304mg	ナトリウム		
塩分	5.5g	8.9g	5.3g	8.8g	5.4g	8.9g	6.0g	9.4g	5.0g	8.4g	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。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (ムース食)

	3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	五目豆腐煮		温泉玉子		金時豆の煮物		ブロッコリーの煮物		大根と椎茸の煮物			
食	菜の花のおひたし		一夜漬		大根と竹輪の酢の物		ひじき煮		五色煮			
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)			
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉の生姜焼		白身の竜田揚げ		海老カツ		赤魚の味噌煮		鮭の照焼			
	きのこの玉子とじ		牛肉と根菜の煮物		薩摩芋と切昆布の煮物		鶏肉のすき焼き煮		豚すき			
	ベーコンのごま酢和え		大根なます		菜の花の辛子和え		若芽のゴマ酢和え		枝豆とかにかまの煮物			
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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
	エネルギー	92kcal	264kcal	91kcal	263kcal	109kcal	281kcal	93kcal	265kcal	87kcal	259kcal	エネルギー
蛋白質	3.1g	6.8g	3.9g	7.6g	3.9g	7.6g	3.6g	7.3g	2.9g	6.6g	蛋白質	
脂質	3.6g	4.3g	4.4g	5.1g	2.4g	3.1g	3.8g	4.5g	3.1g	3.8g	脂質	
炭水化物	12.8g	50.9g	8.1g	46.2g	18.0g	56.1g	12.8g	50.9g	11.3g	49.4g	炭水化物	
ナトリウム	632mg	1191mg	620mg	1179mg	370mg	929mg	635mg	1194mg	584mg	1143mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	3.0g	1.6g	3.0g	0.9g	2.4g	1.6g	3.0g	1.5g	2.9g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の西京焼き		和風煮込みハンバーグ		サーモンフライのタルタル		クリームコロッケ		鶏肉のカレー風味焼き			
食	大根の千切煮		えんどう豆とベーコン炒め		切干大根とベーコンの煮物		昆布煮豆		がんも煮			
	もやしサラダ		メンマの中華和え		ハムとブロッコリーのマリネ		青菜のおひたし		白菜と若芽の煮物			
★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)				
合	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	170kcal	342kcal	159kcal	331kcal	216kcal	388kcal	193kcal	365kcal	158kcal	330kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	7.6g	11.3g	6.1g	9.8g	蛋白質
	脂質	8.6g	9.3g	7.5g	8.2g	12.6g	13.3g	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	16.9g	55.0g	17.7g	55.8g	19.1g	57.2g	19.6g	57.7g	15.0g	53.1g	炭水化物
	ナトリウム	838mg	1397mg	980mg	1539mg	825mg	1384mg	791mg	1350mg	793mg	1352mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.6g	2.5g	3.9g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	塩分
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の西京焼き		和風煮込みハンバーグ		サーモンフライのタルタル		クリームコロッケ		鶏肉のカレー風味焼き			
	大根の千切煮		えんどう豆とベーコン炒め		切干大根とベーコンの煮物		昆布煮豆		がんも煮			
	もやしサラダ		メンマの中華和え		ハムとブロッコリーのマリネ		青菜のおひたし		白菜と若芽の煮物			
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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
	エネルギー	426kcal	942kcal	452kcal	968kcal	551kcal	1067kcal	443kcal	959kcal	422kcal	938kcal	エネルギー
蛋白質	17.3g	28.4g	17.8g	28.9g	17.5g	28.6g	18.9g	30.0g	17.1g	28.2g	蛋白質	
脂質	20.3g	22.4g	21.1g	23.2g	26.6g	28.7g	19.9g	22.0g	20.3g	22.4g	脂質	
炭水化物	45.8g	160.1g	45.7g	160.0g	60.9g	175.2g	48.4g	162.7g	41.3g	155.6g	炭水化物	
ナトリウム	2274mg	3951mg	2347mg	4024mg	2162mg	3839mg	2094mg	3771mg	2125mg	3802mg	ナトリウム	
塩分	5.8g	10.0g	6.0g	10.2g	5.5g	9.8g	5.3g	9.6g	5.4g	9.7g	塩分	

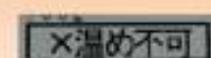
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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