

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずく酢の物 ★味噌汁(若芽・なめこ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの塩炒め ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		
		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	164kcal	432kcal	エネルギー	184kcal	439kcal	エネルギー	202kcal	471kcal	エネルギー	152kcal	414kcal	エネルギー	158kcal	431kcal
	たんぱく質	10.9g	16.9g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	9.0g	15.0g	たんぱく質	11.8g	17.3g	たんぱく質	11.7g	18.0g
	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	12.0g	13.2g	脂質	5.8g	6.9g	脂質	6.5g	8.2g
炭水化物	14.9g	70.0g	炭水化物	16.4g	71.0g	炭水化物	15.0g	71.0g	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	13.0g	68.8g	
ナトリウム	711mg	940mg	ナトリウム	775mg	1049mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	685mg	939mg	ナトリウム	683mg	909mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	254kcal	513kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	235kcal	494kcal
	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	13.3g	18.5g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	12.9g	18.1g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	10.8g	12.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.1g	14.4g
炭水化物	20.9g	75.2g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	28.1g	82.3g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	18.2g	72.4g	
ナトリウム	912mg	1108mg	ナトリウム	685mg	918mg	ナトリウム	727mg	940mg	ナトリウム	580mg	727mg	ナトリウム	771mg	984mg	
食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッフえんどう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)		
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	231kcal	493kcal	エネルギー	278kcal	534kcal	エネルギー	170kcal	437kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	493kcal
	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	16.0g	21.8g	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	17.5g	22.5g
	脂質	11.1g	12.0g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.7g	10.5g
	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	11.2g	66.2g	炭水化物	14.4g	69.9g	炭水化物	16.9g	71.9g
ナトリウム	495mg	721mg	ナトリウム	582mg	730mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	638mg	912mg	ナトリウム	600mg	828mg	
食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	640kcal	1426kcal	エネルギー	662kcal	1429kcal	エネルギー	626kcal	1421kcal	エネルギー	644kcal	1424kcal	エネルギー	629kcal	1418kcal
	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	41.7g	57.0g	たんぱく質	38.3g	55.3g	たんぱく質	41.9g	58.2g	たんぱく質	42.1g	58.6g
	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.8g	33.3g	脂質	30.9g	35.0g	脂質	33.2g	35.9g	脂質	29.3g	33.1g
	炭水化物	53.8g	218.7g	炭水化物	51.7g	215.4g	炭水化物	54.3g	219.5g	炭水化物	44.6g	210.1g	炭水化物	48.1g	213.1g
ナトリウム	2118mg	2769mg	ナトリウム	2042mg	2697mg	ナトリウム	2132mg	2799mg	ナトリウム	1903mg	2578mg	ナトリウム	2054mg	2721mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1627kcal	エネルギー	860kcal	1627kcal	エネルギー	823kcal	1618kcal	エネルギー	851kcal	1631kcal	エネルギー	830kcal	1619kcal
	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.6g	63.9g	たんぱく質	46.0g	63.0g	たんぱく質	48.0g	64.3g	たんぱく質	49.5g	66.0g
	脂質	37.3g	40.7g	脂質	37.8g	40.3g	脂質	37.9g	42.0g	脂質	40.3g	43.0g	脂質	36.3g	40.1g
	炭水化物	82.7g	247.6g	炭水化物	80.6g	244.3g	炭水化物	82.1g	247.3g	炭水化物	76.5g	242.0g	炭水化物	77.0g	242.0g
	ナトリウム	2195mg	2846mg	ナトリウム	2116mg	2771mg	ナトリウム	2208mg	2875mg	ナトリウム	1977mg	2652mg	ナトリウム	2131mg	2798mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.1g	

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

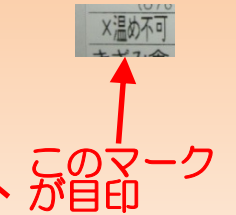


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの塩炒め		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味		
	エネルギー	164kcal	357kcal	210kcal	403kcal	202kcal	395kcal	152kcal	345kcal	158kcal	351kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	11.8g	15.1g	9.0g	12.3g	11.8g	15.1g	11.7g	15.0g
	脂質	7.1g	7.6g	10.6g	11.1g	12.0g	12.5g	5.8g	6.3g	6.5g	7.0g
	炭水化物	14.9g	56.8g	16.3g	58.2g	15.0g	56.9g	13.3g	55.2g	13.0g	54.9g
ナトリウム	711mg	712mg	647mg	648mg	633mg	634mg	685mg	686mg	683mg	684mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え		
	エネルギー	245kcal	438kcal	200kcal	393kcal	254kcal	447kcal	249kcal	442kcal	235kcal	428kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	14.2g	17.5g	13.3g	16.6g	16.1g	19.4g	12.9g	16.2g
	脂質	12.1g	12.6g	7.9g	8.4g	10.8g	11.3g	13.4g	13.9g	13.1g	13.6g
	炭水化物	20.9g	62.8g	18.6g	60.5g	28.1g	70.0g	16.9g	58.8g	18.2g	60.1g
ナトリウム	912mg	913mg	685mg	686mg	727mg	728mg	580mg	581mg	771mg	772mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.8g	1.9g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮		★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢		
夕食	エネルギー	212kcal	405kcal	278kcal	471kcal	170kcal	363kcal	243kcal	436kcal	236kcal	429kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	16.9g	20.2g	16.0g	19.3g	14.0g	17.3g	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	14.4g	14.9g	8.1g	8.6g	14.0g	14.5g	9.7g	10.2g
	炭水化物	13.7g	55.6g	16.7g	58.6g	11.2g	53.1g	14.4g	56.3g	16.9g	58.8g
	ナトリウム	495mg	496mg	582mg	583mg	772mg	773mg	638mg	639mg	600mg	601mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	621kcal	1200kcal	688kcal	1267kcal	626kcal	1205kcal	644kcal	1223kcal	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	38.6g	48.5g	42.9g	52.8g	38.3g	48.2g	41.9g	51.8g	42.1g	52.0g
	脂質	30.2g	31.7g	32.9g	34.4g	30.9g	32.4g	33.2g	34.7g	29.3g	30.8g
	炭水化物	49.5g	175.2g	51.0g	177.3g	54.3g	180.0g	44.6g	170.3g	48.1g	173.8g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	1914mg	1917mg	2132mg	2135mg	1903mg	1906mg	2054mg	2057mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	886kcal	1465kcal	823kcal	1402kcal	851kcal	1430kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	46.0g	55.9g	49.8g	59.7g	46.0g	55.9g	48.0g	57.9g	49.5g	59.4g
	脂質	37.2g	38.7g	39.9g	41.4g	37.9g	39.4g	40.3g	41.8g	36.3g	37.8g
	炭水化物	78.4g	204.1g	80.5g	206.2g	82.1g	207.8g	76.5g	202.2g	77.0g	202.7g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	1988mg	1991mg	2208mg	2211mg	1977mg	1980mg	2131mg	2134mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

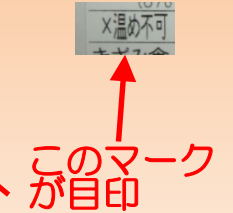


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトマサラダ			★ごはん150g チキンボールのあんからめ 野菜のトマト煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 インゲンとえのきの炒め物 和風サラダ			
	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	17.4g	18.0g	
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	16.8g	69.6g	
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	647mg	648mg	
	カリウム	451mg	512mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	464mg	525mg	
	リン	153mg	218mg	リン	108mg	173mg	リン	115mg	180mg	リン	105mg	170mg	リン	144mg	209mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g 焼肉炒め さつまいものレモン煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンと人参のグラッセ えのききんぴら 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 レインボーサラダ			★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ジャーマンポテト ふきと人参の甘露煮		
エネルギー		396kcal	639kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	
たんぱく質		11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	
脂質		25.6g	26.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	22.2g	22.8g	
炭水化物		30.1g	82.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	25.6g	78.4g	
ナトリウム		761mg	762mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	730mg	731mg	
カリウム		554mg	615mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	626mg	687mg	カリウム	678mg	739mg	
リン		149mg	214mg	リン	175mg	240mg	リン	188mg	253mg	リン	185mg	250mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食		◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ			★ごはん150g 酢豚 ナスの油炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナックえんどう スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ 中華うま煮炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			
	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.5g	20.1g	
	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	44.3g	97.1g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	32.6g	85.4g	
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	428mg	429mg	ナトリウム	590mg	591mg	
	カリウム	351mg	412mg	カリウム	741mg	802mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	493mg	554mg	
	リン	178mg	243mg	リン	152mg	217mg	リン	154mg	219mg	リン	144mg	209mg	リン	139mg	204mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	合計	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
たんぱく質		29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	
脂質		55.1g	56.9g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	59.1g	60.9g	
炭水化物		93.3g	251.7g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	75.0g	233.4g	
ナトリウム		2024mg	2027mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	1711mg	1714mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	
カリウム		1356mg	1539mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1635mg	1818mg	
リン		480mg	675mg	リン	435mg	630mg	リン	457mg	652mg	リン	434mg	629mg	リン	433mg	628mg	
食塩相当量		5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計 間食込		エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.2g	61.0g	
	炭水化物	108.5g	266.9g	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	
	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	
	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1695mg	1878mg	
	リン	485mg	680mg	リン	442mg	637mg	リン	463mg	658mg	リン	439mg	634mg	リン	440mg	635mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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

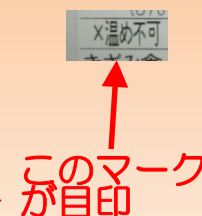


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリーネ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの塩炒め 春雨のサラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの五目煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			
	エネルギー	186kcal	476kcal	186kcal	476kcal	213kcal	503kcal	183kcal	473kcal	201kcal	491kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.8g	9.3g	14.2g	13.9g	18.8g	12.2g	17.1g	11.8g	16.7g	
	脂質	8.9g	9.6g	15.6g	16.3g	11.6g	12.3g	10.1g	10.8g	9.8g	10.5g	
	炭水化物	18.6g	81.5g	16.7g	79.6g	12.9g	75.8g	12.2g	75.1g	16.7g	79.6g	
	ナトリウム	668mg	669mg	588mg	589mg	762mg	763mg	632mg	633mg	827mg	828mg	
	カリウム	499mg	571mg	437mg	509mg	549mg	621mg	391mg	463mg	351mg	423mg	
	リン	136mg	213mg	132mg	209mg	207mg	284mg	145mg	222mg	164mg	241mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	
	昼食	★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 青菜の玉子炒め キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		
エネルギー		291kcal	581kcal	264kcal	554kcal	332kcal	622kcal	303kcal	593kcal	329kcal	619kcal	
たんぱく質		16.4g	21.3g	16.2g	21.1g	15.1g	20.0g	15.3g	20.2g	11.7g	16.6g	
脂質		14.6g	15.3g	15.2g	15.9g	20.8g	21.5g	22.0g	22.7g	22.2g	22.9g	
炭水化物		22.8g	85.7g	15.4g	78.3g	18.2g	81.1g	9.9g	72.8g	19.9g	82.8g	
ナトリウム		821mg	822mg	788mg	789mg	591mg	592mg	641mg	642mg	629mg	630mg	
カリウム		470mg	542mg	440mg	512mg	304mg	376mg	563mg	635mg	511mg	583mg	
リン		206mg	283mg	202mg	279mg	155mg	232mg	141mg	218mg	161mg	238mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
間食		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g タンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 揚ナスの煮物 じゃが芋とツナのサラダ		
	エネルギー	339kcal	629kcal	309kcal	599kcal	291kcal	581kcal	274kcal	564kcal	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	16.8g	21.7g	14.6g	19.5g	12.1g	17.0g	17.0g	21.9g	
	脂質	18.6g	19.3g	10.2g	10.9g	17.4g	18.1g	16.7g	17.4g	16.7g	17.4g	
	炭水化物	24.6g	87.5g	37.4g	100.3g	18.3g	81.2g	18.6g	81.5g	16.4g	79.3g	
	ナトリウム	474mg	475mg	816mg	817mg	638mg	639mg	436mg	437mg	578mg	579mg	
	カリウム	543mg	615mg	744mg	816mg	422mg	494mg	574mg	646mg	648mg	720mg	
	リン	209mg	286mg	224mg	301mg	192mg	269mg	164mg	241mg	212mg	289mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.1g	1.1g	1.5g	1.5g	
	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		816kcal	1686kcal	813kcal	1683kcal	836kcal	1706kcal	760kcal	1630kcal	813kcal	1683kcal	
たんぱく質		40.5g	55.2g	42.3g	57.0g	43.6g	58.3g	39.6g	54.3g	40.5g	55.2g	
脂質		42.1g	44.2g	41.0g	43.1g	49.8g	51.9g	48.8g	50.9g	48.7g	50.8g	
炭水化物		66.0g	254.7g	69.5g	258.2g	49.4g	238.1g	40.7g	229.4g	53.0g	241.7g	
ナトリウム		1963mg	1966mg	2192mg	2195mg	1991mg	1994mg	1709mg	1712mg	2034mg	2037mg	
カリウム		1512mg	1728mg	1621mg	1837mg	1275mg	1491mg	1528mg	1744mg	1510mg	1726mg	
リン		551mg	782mg	558mg	789mg	554mg	785mg	450mg	681mg	537mg	768mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	4.3g	4.4g	5.2g	5.2g	
合計		エネルギー	942kcal	1812kcal	941kcal	1811kcal	932kcal	1802kcal	886kcal	1756kcal	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	43.1g	57.8g	44.4g	59.1g	40.2g	54.9g	41.3g	56.0g	
	脂質	42.3g	44.4g	41.2g	43.3g	50.0g	52.1g	49.0g	51.1g	48.9g	51.0g	
	炭水化物	96.5g	285.2g	100.4g	289.1g	72.4g	261.1g	71.2g	259.9g	83.9g	272.6g	
	ナトリウム	1965mg	1968mg	2198mg	2201mg	1997mg	2000mg	1711mg	1714mg	2040mg	2043mg	
	カリウム	1692mg	1908mg	1741mg	1957mg	1388mg	1604mg	1708mg	1924mg	1630mg	1846mg	
	リン	562mg	793mg	572mg	803mg	566mg	797mg	461mg	692mg	551mg	782mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	942kcal	1812kcal	941kcal	1811kcal	932kcal	1802kcal	886kcal	1756kcal	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	43.1g	57.8g	44.4g	59.1g	40.2g	54.9g	41.3g	56.0g	
脂質	42.3g	44.4g	41.2g	43.3g	50.0g	52.1g	49.0g	51.1g	48.9g	51.0g		
炭水化物	96.5g	285.2g	100.4g	289.1g	72.4g	261.1g	71.2g	259.9g	83.9g	272.6g		
ナトリウム	1965mg	1968mg	2198mg	2201mg	1997mg	2000mg	1711mg	1714mg	2040mg	2043mg		
カリウム	1692mg	1908mg	1741mg	1957mg	1388mg	1604mg	1708mg	1924mg	1630mg	1846mg		
リン	562mg	793mg	572mg	803mg	566mg	797mg	461mg	692mg	551mg	782mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g	5.2g	5.2g		

## 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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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	栄養価
	鶏肉と野菜の中華炒め	チーズオムレツ	鶏肉と小松菜の煮物	寄せ豆腐のうすあん	麩の玉子とじ	赤玉南瓜煮	スパゲティイタリアン	れんこんと人参の甘露煮	白菜の煮びたし	ジャガベーコンサラダ	エネルギー
	切干と法蓮草のおひたし	キャベツとインゲンのソテー	一夜漬(大根・人参)	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
											炭水化物
											ナトリウム
											塩分
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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	栄養価
	白身魚の生姜煮	ハヤシライスのルー	サワラの磯辺焼	ハニーマスタードチキン	アジの昆布醤油焼	菜の花	法蓮草とハムのマリーネ	ピーマンソテー	マカロニトマト炒め	インゲンソテー	エネルギー
	豚肉と大根のピリ辛煮	カリフラワーの甘酢漬	厚揚げとふきの煮物	ジャーマンポテト	豚肉と野菜の生姜炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
											炭水化物
											ナトリウム
											塩分
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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	栄養価
	すき焼	赤魚の青じそ焼	根菜と肉団子の和風生姜スープ	白糸たら味噌粕焼	揚げ豆腐の挽肉あん	きんぴられんこん	きのこソテー	チンゲン菜ソテー	ひじきとさつま揚げの煮物	ハムの和風サラダ	エネルギー
	ハムと春雨のサラダ	豚バラと根菜の白味噌煮	ポテトサラダ	ごぼう大豆	ハムの和風サラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
											炭水化物
											ナトリウム
											塩分
合 計	★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	★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	栄養価
	すき焼	赤魚の青じそ焼	根菜と肉団子の和風生姜スープ	白糸たら味噌粕焼	揚げ豆腐の挽肉あん	きんぴられんこん	きのこソテー	チンゲン菜ソテー	ひじきとさつま揚げの煮物	ハムの和風サラダ	エネルギー
	ハムと春雨のサラダ	豚バラと根菜の白味噌煮	ポテトサラダ	ごぼう大豆	ハムの和風サラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
											炭水化物
											ナトリウム
											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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	鶏肉と野菜の中華炒め	チーズオムレツ	鶏肉と小松菜の煮物	寄せ豆腐のうすあん	麩の玉子とじ	赤玉南瓜煮	スパゲティイタリアン	ぜんまいとミンチの煮物	れんこんと人参の甘露煮	白菜の煮びたし	エネルギー	
	切干と法蓮草のおひたし	キャベツとインゲンのソテー	一夜漬(大根・人参)	キャベツの塩昆布和え	ジャガベーコンサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質	
	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	エネルギー
	エネルギー	150kcal	308kcal	203kcal	361kcal	86kcal	244kcal	141kcal	299kcal	127kcal	285kcal	蛋白質
	蛋白質	6.4g	10.1g	8.2g	11.9g	6.7g	10.4g	5.0g	8.7g	4.4g	8.1g	脂質
脂質	6.0g	6.7g	9.7g	10.4g	3.5g	4.2g	7.4g	8.1g	4.7g	5.4g	炭水化物	
炭水化物	19.4g	52.1g	19.3g	52.0g	8.3g	41.0g	14.4g	47.1g	15.9g	48.6g	ナトリウム	
ナトリウム	626mg	1077mg	712mg	1163mg	469mg	920mg	659mg	1110mg	595mg	1046mg	塩分	
塩分	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g		
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	白身魚の生姜煮	ハヤシライスのルー	サワラの磯辺焼	ハニーマスタードチキン	アジの昆布醤油焼	菜の花	法蓮草とハムのマリーネ	ピーマンソテー	マカロニトマト炒め	インゲンソテー	エネルギー	
	豚肉と大根のピリ辛煮	カリフラワーの甘酢漬	厚揚げとふきの煮物	ジャーマンポテト	豚肉と野菜の生姜炒め	大豆と椎茸の煮物	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質	
	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	エネルギー
	エネルギー	215kcal	373kcal	228kcal	386kcal	240kcal	398kcal	322kcal	480kcal	210kcal	368kcal	蛋白質
	蛋白質	17.7g	21.4g	9.5g	13.2g	14.8g	18.5g	12.6g	16.3g	16.9g	20.6g	脂質
脂質	9.7g	10.4g	10.0g	10.7g	14.0g	14.7g	16.5g	17.2g	6.2g	6.9g	炭水化物	
炭水化物	14.6g	47.3g	26.5g	59.2g	14.1g	46.8g	30.3g	63.0g	21.5g	54.2g	ナトリウム	
ナトリウム	515mg	966mg	1122mg	1573mg	911mg	1362mg	874mg	1325mg	1212mg	1663mg	塩分	
塩分	1.3g	2.5g	2.9g	4.0g	2.3g	3.5g	2.2g	3.4g	3.1g	4.2g		
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	すき焼	赤魚の青じそ焼	根菜と肉団子の和風生姜スープ	白菜たら味噌粕焼	揚げ豆腐の挽肉あん	きんぴられんこん	きのこソテー	チンゲン菜ソテー	ひじきとさつま揚げの煮物	ハムの和風サラダ	エネルギー	
	ハムと春雨のサラダ	豚バラと根菜の白味噌煮	ポテトサラダ	ごぼう大豆	ハムの和風サラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質	
	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	エネルギー
	エネルギー	338kcal	496kcal	216kcal	374kcal	250kcal	408kcal	213kcal	371kcal	291kcal	449kcal	蛋白質
	蛋白質	11.4g	15.1g	14.3g	18.0g	6.0g	9.7g	14.4g	18.1g	15.1g	18.8g	脂質
脂質	18.3g	19.0g	12.2g	12.9g	15.4g	16.1g	10.0g	10.7g	18.1g	18.8g	炭水化物	
炭水化物	29.6g	62.3g	13.5g	46.2g	18.5g	51.2g	16.4g	49.1g	18.1g	50.8g	ナトリウム	
ナトリウム	1016mg	1467mg	815mg	1266mg	863mg	1314mg	907mg	1358mg	934mg	1385mg	塩分	
塩分	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g		
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	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	エネルギー	
	エネルギー	703kcal	1177kcal	647kcal	1121kcal	576kcal	1050kcal	676kcal	1150kcal	628kcal	1102kcal	蛋白質
	蛋白質	35.5g	46.6g	32.0g	43.1g	27.5g	38.6g	32.0g	43.1g	36.4g	47.5g	脂質
	脂質	34.0g	36.1g	31.9g	34.0g	32.9g	35.0g	33.9g	36.0g	29.0g	31.1g	炭水化物
	炭水化物	63.6g	161.7g	59.3g	157.4g	40.9g	139.0g	61.1g	159.2g	55.5g	153.6g	ナトリウム
ナトリウム	2157mg	3510mg	2649mg	4002mg	2243mg	3596mg	2440mg	3793mg	2741mg	4094mg	塩分	
塩分	5.5g	8.9g	6.7g	10.2g	5.7g	9.1g	6.2g	9.6g	7.0g	10.4g		

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

## お食事の作り方

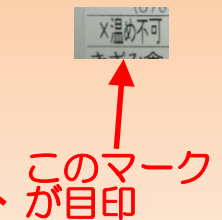


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表 (ムース食)

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	124kcal	298kcal	139kcal	313kcal	90kcal	264kcal	103kcal	277kcal	143kcal	317kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	1.9g	5.7g	4.2g	8.0g	蛋白質
	脂質	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	7.0g	7.7g	脂質
	炭水化物	16.8g	55.1g	13.7g	52.0g	14.0g	52.3g	12.8g	51.1g	15.8g	54.1g	炭水化物
	ナトリウム	463mg	990mg	609mg	1136mg	453mg	980mg	487mg	1014mg	734mg	1261mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.2g	2.6g	1.9g	3.2g	塩分
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★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	185kcal	359kcal	199kcal	373kcal	213kcal	387kcal	168kcal	342kcal	162kcal	336kcal	エネルギー
	蛋白質	8.9g	12.7g	5.5g	9.3g	8.3g	12.1g	7.2g	11.0g	9.3g	13.1g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	10.8g	11.5g	8.0g	8.7g	6.8g	7.5g	脂質
	炭水化物	18.0g	56.3g	21.3g	59.6g	20.3g	58.6g	18.0g	56.3g	15.7g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	819mg	1346mg	836mg	1363mg	1005mg	1532mg	846mg	1373mg	873mg	1400mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.6g	3.9g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	塩分
夕	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★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	181kcal	355kcal	199kcal	373kcal	203kcal	377kcal	225kcal	399kcal	176kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.3g	4.8g	8.6g	7.0g	10.8g	8.4g	12.2g	9.2g	13.0g	蛋白質
	脂質	7.8g	8.5g	10.7g	11.4g	11.0g	11.7g	11.1g	11.8g	6.3g	7.0g	脂質
	炭水化物	18.7g	57.0g	20.6g	58.9g	17.6g	55.9g	22.6g	60.9g	21.3g	59.6g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	1342mg	750mg	1277mg	833mg	1360mg	864mg	1391mg	700mg	1227mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	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	490kcal	1012kcal	537kcal	1059kcal	506kcal	1028kcal	496kcal	1018kcal	481kcal	1003kcal	エネルギー
	蛋白質	20.3g	31.7g	14.2g	25.6g	18.2g	29.6g	17.5g	28.9g	22.7g	34.1g	蛋白質
	脂質	20.7g	22.8g	28.3g	30.4g	24.9g	27.0g	24.5g	26.6g	20.1g	22.2g	脂質
	炭水化物	53.5g	168.4g	55.6g	170.5g	51.9g	166.8g	53.4g	168.3g	52.8g	167.7g	炭水化物
	ナトリウム	2097mg	3678mg	2195mg	3776mg	2291mg	3872mg	2197mg	3778mg	2307mg	3888mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.4g	5.6g	9.6g	5.8g	9.8g	5.6g	9.6g	5.9g	9.9g	塩分	

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

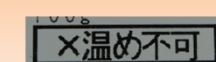
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように刺がして、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