

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

|         | 2月10日(月)                                                                        |         |          | 2月11日(火)                                                         |         |          | 2月12日(水)                                                                       |         |          | 2月13日(木)                                                                             |         |          | 2月14日(金)                                                                    |         |          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>若芽の酢の物<br>★味噌汁(小松菜・切干)                           |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ふきと人参の甘露煮<br>白菜の辛子柚子和え<br>★味噌汁(若芽・キャベツ) |         |          | ★ごはん150g<br>オムレツイタリアンソース<br>かぶのスープ煮<br>インゲンとツナのマスタード和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)          |         |          | ★ごはん150g<br>高野豆腐インゲン煮<br>牛肉と根菜の煮物<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ)               |         |          | ★ごはん150g<br>大豆の肉ジャガ煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>法蓮草としめじのおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・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                                                                           | 172kcal | 431kcal  | エネルギー                                                            | 191kcal | 448kcal  | エネルギー                                                                          | 174kcal | 441kcal  | エネルギー                                                                                | 197kcal | 461kcal  | エネルギー                                                                       | 175kcal | 434kcal  |
|         | たんぱく質                                                                           | 11.8g   | 17.1g    | たんぱく質                                                            | 14.5g   | 19.7g    | たんぱく質                                                                          | 8.4g    | 14.2g    | たんぱく質                                                                                | 8.7g    | 14.4g    | たんぱく質                                                                       | 12.0g   | 17.2g    |
|         | 脂質                                                                              | 8.5g    | 9.3g     | 脂質                                                               | 9.1g    | 9.9g     | 脂質                                                                             | 10.4g   | 12.0g    | 脂質                                                                                   | 12.2g   | 13.1g    | 脂質                                                                          | 6.6g    | 7.9g     |
| 昼食      | 炭水化物                                                                            | 12.6g   | 67.9g    | 炭水化物                                                             | 12.9g   | 67.9g    | 炭水化物                                                                           | 12.3g   | 67.3g    | 炭水化物                                                                                 | 13.4g   | 69.5g    | 炭水化物                                                                        | 17.6g   | 71.8g    |
|         | ナトリウム                                                                           | 688mg   | 917mg    | ナトリウム                                                            | 687mg   | 962mg    | ナトリウム                                                                          | 654mg   | 881mg    | ナトリウム                                                                                | 560mg   | 787mg    | ナトリウム                                                                       | 771mg   | 936mg    |
|         | 食塩相当量                                                                           | 1.7g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                            | 1.7g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                          | 1.7g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                                                | 1.4g    | 2.0g     | 食塩相当量                                                                       | 2.0g    | 2.4g     |
|         | ★ごはん150g<br>カレイの白ワイン蒸し<br>スナッペンとう<br>豚肉と卵白のトマト炒め<br>ミックスマカロニサラダ<br>★味噌汁(豆腐・なめこ) |         |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>野菜のおろし煮<br>法蓮草のごま和え<br>★味噌汁(しめじ・切干)     |         |          | ★ごはん150g<br>赤魚の酒粕焼<br>菜の花のソテー<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(若芽・豆腐) |         |          | ★ごはん150g<br>手作りハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>アスパラ<br>蒸し鶏と春雨の炒め物<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(白菜・人参) |         |          | ★ごはん150g<br>さわら白醤油焼<br>塩枝豆<br>炒り豆腐<br>じゃこサラダ<br>ドレッシング(小袋)<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ) |         |          |
|         |                                                                                 | 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                                                                           | 276kcal | 538kcal  | エネルギー                                                            | 214kcal | 471kcal  | エネルギー                                                                          | 236kcal | 498kcal  | エネルギー                                                                                | 228kcal | 485kcal  | エネルギー                                                                       | 204kcal | 472kcal  |
| 間食      | たんぱく質                                                                           | 17.4g   | 22.9g    | たんぱく質                                                            | 14.5g   | 19.7g    | たんぱく質                                                                          | 18.6g   | 24.1g    | たんぱく質                                                                                | 16.2g   | 21.2g    | たんぱく質                                                                       | 19.1g   | 25.0g    |
|         | 脂質                                                                              | 14.2g   | 15.3g    | 脂質                                                               | 10.5g   | 11.3g    | 脂質                                                                             | 9.7g    | 10.8g    | 脂質                                                                                   | 9.6g    | 10.4g    | 脂質                                                                          | 8.6g    | 10.2g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 15.7g   | 70.8g    | 炭水化物                                                             | 17.8g   | 73.0g    | 炭水化物                                                                           | 17.9g   | 72.8g    | 炭水化物                                                                                 | 20.3g   | 75.3g    | 炭水化物                                                                        | 11.7g   | 67.0g    |
|         | ナトリウム                                                                           | 664mg   | 918mg    | ナトリウム                                                            | 778mg   | 1004mg   | ナトリウム                                                                          | 735mg   | 1010mg   | ナトリウム                                                                                | 865mg   | 1093mg   | ナトリウム                                                                       | 709mg   | 936mg    |
|         | 食塩相当量                                                                           | 1.7g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                            | 2.0g    | 2.6g     | 食塩相当量                                                                          | 1.9g    | 2.6g     | 食塩相当量                                                                                | 2.2g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                       | 1.8g    | 2.4g     |
| 夕食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                        |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                              |         |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                             |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                             |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                     |         |          |
|         | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>ジャガ芋の中華炒め<br>スープキャベツ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)                |         |          | ★ごはん150g<br>ホッケの照焼<br>きのこソテー<br>五色煮<br>ハムの和風サラダ<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)  |         |          | ★ごはん150g<br>鶏のごまタレ煮<br>人参グラッセ<br>豆腐のかに風あんかけ<br>蒸し野菜の塩こうじ和え<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)     |         |          | ★ごはん150g<br>白身魚のムニエル<br>厚揚げのそぼろ煮<br>菜の花ときのこの和え物<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)                    |         |          | ★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>キャベツの塩昆布和え<br>★味噌汁(切干・なめこ)          |         |          |
|         |                                                                                 | 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                                                                           | 208kcal | 464kcal  | エネルギー                                                            | 210kcal | 466kcal  | エネルギー                                                                          | 219kcal | 481kcal  | エネルギー                                                                                | 225kcal | 484kcal  | エネルギー                                                                       | 266kcal | 523kcal  |
|         | たんぱく質                                                                           | 12.8g   | 18.0g    | たんぱく質                                                            | 13.1g   | 18.3g    | たんぱく質                                                                          | 13.0g   | 18.7g    | たんぱく質                                                                                | 16.0g   | 21.2g    | たんぱく質                                                                       | 10.7g   | 15.8g    |
| 合計      | 脂質                                                                              | 9.2g    | 9.9g     | 脂質                                                               | 11.9g   | 12.8g    | 脂質                                                                             | 12.1g   | 13.0g    | 脂質                                                                                   | 10.5g   | 11.8g    | 脂質                                                                          | 15.5g   | 16.3g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 18.0g   | 72.9g    | 炭水化物                                                             | 13.3g   | 67.7g    | 炭水化物                                                                           | 13.8g   | 69.6g    | 炭水化物                                                                                 | 16.4g   | 70.7g    | 炭水化物                                                                        | 22.1g   | 77.2g    |
|         | ナトリウム                                                                           | 840mg   | 987mg    | ナトリウム                                                            | 788mg   | 936mg    | ナトリウム                                                                          | 637mg   | 863mg    | ナトリウム                                                                                | 538mg   | 703mg    | ナトリウム                                                                       | 727mg   | 953mg    |
|         | 食塩相当量                                                                           | 2.1g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                            | 2.0g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                          | 1.6g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                                                | 1.4g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                                       | 1.8g    | 2.4g     |
|         |                                                                                 | 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    |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                                           | 656kcal | 1433kcal | エネルギー                                                            | 615kcal | 1385kcal | エネルギー                                                                          | 629kcal | 1420kcal | エネルギー                                                                                | 650kcal | 1430kcal | エネルギー                                                                       | 645kcal | 1429kcal |
|         | たんぱく質                                                                           | 42.0g   | 58.0g    | たんぱく質                                                            | 42.1g   | 57.7g    | たんぱく質                                                                          | 40.0g   | 57.0g    | たんぱく質                                                                                | 40.9g   | 56.8g    | たんぱく質                                                                       | 41.8g   | 58.0g    |
|         | 脂質                                                                              | 31.9g   | 34.5g    | 脂質                                                               | 31.5g   | 34.0g    | 脂質                                                                             | 32.2g   | 35.8g    | 脂質                                                                                   | 32.3g   | 35.3g    | 脂質                                                                          | 30.7g   | 34.4g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 46.3g   | 211.6g   | 炭水化物                                                             | 44.0g   | 208.6g   | 炭水化物                                                                           | 44.0g   | 209.7g   | 炭水化物                                                                                 | 50.1g   | 215.5g   | 炭水化物                                                                        | 51.4g   | 216.0g   |
|         | ナトリウム                                                                           | 2192mg  | 2822mg   | ナトリウム                                                            | 2253mg  | 2902mg   | ナトリウム                                                                          | 2026mg  | 2754mg   | ナトリウム                                                                                | 1963mg  | 2583mg   | ナトリウム                                                                       | 2207mg  | 2825mg   |
| 合計(間食込) | 食塩相当量                                                                           | 5.6g    | 7.2g     | 食塩相当量                                                            | 5.7g    | 7.4g     | 食塩相当量                                                                          | 5.2g    | 7.0g     | 食塩相当量                                                                                | 5.0g    | 6.6g     | 食塩相当量                                                                       | 5.6g    | 7.2g     |
|         | エネルギー                                                                           | 853kcal | 1630kcal | エネルギー                                                            | 822kcal | 1592kcal | エネルギー                                                                          | 827kcal | 1618kcal | エネルギー                                                                                | 847kcal | 1627kcal | エネルギー                                                                       | 846kcal | 1630kcal |
|         | たんぱく質                                                                           | 49.7g   | 65.7g    | たんぱく質                                                            | 48.2g   | 63.8g    | たんぱく質                                                                          | 46.9g   | 63.9g    | たんぱく質                                                                                | 48.6g   | 64.5g    | たんぱく質                                                                       | 49.2g   | 65.4g    |
|         | 脂質                                                                              | 38.9g   | 41.5g    | 脂質                                                               | 38.6g   | 41.1g    | 脂質                                                                             | 39.2g   | 42.8g    | 脂質                                                                                   | 39.3g   | 42.3g    | 脂質                                                                          | 37.7g   | 41.4g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 74.1g   | 239.4g   | 炭水化物                                                             | 75.9g   | 240.5g   | 炭水化物                                                                           | 72.9g   | 238.6g   | 炭水化物                                                                                 | 77.9g   | 243.3g   | 炭水化物                                                                        | 80.3g   | 244.9g   |
| 合計(間食込) | ナトリウム                                                                           | 2268mg  | 2898mg   | ナトリウム                                                            | 2327mg  | 2976mg   | ナトリウム                                                                          | 2100mg  | 2828mg   | ナトリウム                                                                                | 2039mg  | 2659mg   | ナトリウム                                                                       | 2284mg  | 2902mg   |
|         | 食塩相当量                                                                           | 5.8g    | 7.4g     | 食塩相当量                                                            | 5.9g    | 7.6g     | 食塩相当量                                                                          | 5.3g    | 7.2g     | 食塩相当量                                                                                | 5.2g    | 6.8g     | 食塩相当量                                                                       | 5.8g    | 7.4g     |

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

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

## お食事の作り方

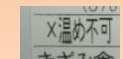


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

|             | 2月10日(月)                                                        |         |          | 2月11日(火)                                        |         |          | 2月12日(水)                                                     |         |          | 2月13日(木)                                                              |         |          | 2月14日(金)                                                   |         |          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食          | ★ごはん120g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>若芽の酢の物                           |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ふきと人参の甘露煮<br>白菜の辛子柚子和え |         |          | ★ごはん120g<br>オムレツイタリアンソース<br>かぶのスープ煮<br>インゲンとツナのマスタード和え       |         |          | ★ごはん120g<br>高野豆腐インゲン煮<br>牛肉と根菜の煮物<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ                 |         |          | ★ごはん120g<br>大豆の肉ジャガ煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>法蓮草としめじのおひたし          |         |          |
|             |                                                                 | 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                                                           | 172kcal | 365kcal  | エネルギー                                           | 191kcal | 384kcal  | エネルギー                                                        | 174kcal | 367kcal  | エネルギー                                                                 | 197kcal | 390kcal  | エネルギー                                                      | 175kcal | 368kcal  |
|             | たんぱく質                                                           | 11.8g   | 15.1g    | たんぱく質                                           | 14.5g   | 17.8g    | たんぱく質                                                        | 8.4g    | 11.7g    | たんぱく質                                                                 | 8.7g    | 12.0g    | たんぱく質                                                      | 12.0g   | 15.3g    |
|             | 脂質                                                              | 8.5g    | 9.0g     | 脂質                                              | 9.1g    | 9.6g     | 脂質                                                           | 10.4g   | 10.9g    | 脂質                                                                    | 12.2g   | 12.7g    | 脂質                                                         | 6.6g    | 7.1g     |
|             | 炭水化物                                                            | 12.6g   | 54.5g    | 炭水化物                                            | 12.9g   | 54.8g    | 炭水化物                                                         | 12.3g   | 54.2g    | 炭水化物                                                                  | 13.4g   | 55.3g    | 炭水化物                                                       | 17.6g   | 59.5g    |
| 昼食          | ナトリウム                                                           | 688mg   | 689mg    | ナトリウム                                           | 687mg   | 688mg    | ナトリウム                                                        | 654mg   | 655mg    | ナトリウム                                                                 | 560mg   | 561mg    | ナトリウム                                                      | 771mg   | 772mg    |
|             | 食塩相当量                                                           | 1.7g    | 1.8g     | 食塩相当量                                           | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                        | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                                 | 1.4g    | 1.4g     | 食塩相当量                                                      | 2.0g    | 2.0g     |
|             | ★ごはん120g<br>カレイの白ワイン蒸し<br>スナッペンとう<br>豚肉と卵白のトマト炒め<br>ミックスマカロニサラダ |         |          | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>野菜のおろし煮<br>法蓮草のごま和え    |         |          | ★ごはん120g<br>赤魚の酒粕焼<br>菜の花のソテー<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>カリフラワーのピザ味噌和え |         |          | ★ごはん120g<br>手作りハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>アスパラ<br>蒸し鶏と春雨の炒め物<br>法蓮草とハムのマリネ |         |          | ★ごはん120g<br>さわら白醤油焼<br>塩枝豆<br>炒り豆腐<br>じゃこサラダ<br>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                                                           | 276kcal | 469kcal  | エネルギー                                           | 214kcal | 407kcal  | エネルギー                                                        | 236kcal | 429kcal  | エネルギー                                                                 | 228kcal | 421kcal  | エネルギー                                                      | 204kcal | 397kcal  |
|             | たんぱく質                                                           | 17.4g   | 20.7g    | たんぱく質                                           | 14.5g   | 17.8g    | たんぱく質                                                        | 18.6g   | 21.9g    | たんぱく質                                                                 | 16.2g   | 19.5g    | たんぱく質                                                      | 19.1g   | 22.4g    |
| 間食          | 脂質                                                              | 14.2g   | 14.7g    | 脂質                                              | 10.5g   | 11.0g    | 脂質                                                           | 9.7g    | 10.2g    | 脂質                                                                    | 9.6g    | 10.1g    | 脂質                                                         | 8.6g    | 9.1g     |
|             | 炭水化物                                                            | 15.7g   | 57.6g    | 炭水化物                                            | 17.8g   | 59.7g    | 炭水化物                                                         | 17.9g   | 59.8g    | 炭水化物                                                                  | 20.3g   | 62.2g    | 炭水化物                                                       | 11.7g   | 53.6g    |
|             | ナトリウム                                                           | 664mg   | 665mg    | ナトリウム                                           | 778mg   | 779mg    | ナトリウム                                                        | 735mg   | 736mg    | ナトリウム                                                                 | 865mg   | 866mg    | ナトリウム                                                      | 709mg   | 710mg    |
|             | 食塩相当量                                                           | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                           | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量                                                        | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                                 | 2.2g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                      | 1.8g    | 1.8g     |
|             | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                        |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                             |         |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                           |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                              |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                    |         |          |
|             | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>ジャガ芋の中華炒め<br>スープキャベツ                   |         |          | ★ごはん120g<br>ホッケの照焼<br>きのこソテー<br>五色煮<br>ハムの和風サラダ |         |          | ★ごはん120g<br>鶏のごまタレ煮<br>人参グラッセ<br>豆腐のかに風あんかけ<br>蒸し野菜の塩こうじ和え   |         |          | ★ごはん120g<br>白身魚のムニエル<br>厚揚げのそぼろ煮<br>菜の花ときのこの和え物                       |         |          | ★ごはん120g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>キャベツの塩昆布和え         |         |          |
| 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                                                           | 208kcal | 401kcal  | エネルギー                                           | 210kcal | 403kcal  | エネルギー                                                        | 219kcal | 412kcal  | エネルギー                                                                 | 225kcal | 418kcal  | エネルギー                                                      | 266kcal | 459kcal  |
|             | たんぱく質                                                           | 12.8g   | 16.1g    | たんぱく質                                           | 13.1g   | 16.4g    | たんぱく質                                                        | 13.0g   | 16.3g    | たんぱく質                                                                 | 16.0g   | 19.3g    | たんぱく質                                                      | 10.7g   | 14.0g    |
|             | 脂質                                                              | 9.2g    | 9.7g     | 脂質                                              | 11.9g   | 12.4g    | 脂質                                                           | 12.1g   | 12.6g    | 脂質                                                                    | 10.5g   | 11.0g    | 脂質                                                         | 15.5g   | 16.0g    |
|             | 炭水化物                                                            | 18.0g   | 59.9g    | 炭水化物                                            | 13.3g   | 55.2g    | 炭水化物                                                         | 13.8g   | 55.7g    | 炭水化物                                                                  | 16.4g   | 58.3g    | 炭水化物                                                       | 22.1g   | 64.0g    |
|             | ナトリウム                                                           | 840mg   | 841mg    | ナトリウム                                           | 788mg   | 789mg    | ナトリウム                                                        | 637mg   | 638mg    | ナトリウム                                                                 | 538mg   | 539mg    | ナトリウム                                                      | 727mg   | 728mg    |
| 合計          | 食塩相当量                                                           | 2.1g    | 2.1g     | 食塩相当量                                           | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量                                                        | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                                 | 1.4g    | 1.4g     | 食塩相当量                                                      | 1.8g    | 1.9g     |
|             |                                                                 | 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                                                           | 656kcal | 1235kcal | エネルギー                                           | 615kcal | 1194kcal | エネルギー                                                        | 629kcal | 1208kcal | エネルギー                                                                 | 650kcal | 1229kcal | エネルギー                                                      | 645kcal | 1224kcal |
|             | たんぱく質                                                           | 42.0g   | 51.9g    | たんぱく質                                           | 42.1g   | 52.0g    | たんぱく質                                                        | 40.0g   | 49.9g    | たんぱく質                                                                 | 40.9g   | 50.8g    | たんぱく質                                                      | 41.8g   | 51.7g    |
|             | 脂質                                                              | 31.9g   | 33.4g    | 脂質                                              | 31.5g   | 33.0g    | 脂質                                                           | 32.2g   | 33.7g    | 脂質                                                                    | 32.3g   | 33.8g    | 脂質                                                         | 30.7g   | 32.2g    |
|             | 炭水化物                                                            | 46.3g   | 172.0g   | 炭水化物                                            | 44.0g   | 169.7g   | 炭水化物                                                         | 44.0g   | 169.7g   | 炭水化物                                                                  | 50.1g   | 175.8g   | 炭水化物                                                       | 51.4g   | 177.1g   |
| 合計<br>(間食込) | ナトリウム                                                           | 2192mg  | 2195mg   | ナトリウム                                           | 2253mg  | 2256mg   | ナトリウム                                                        | 2026mg  | 2029mg   | ナトリウム                                                                 | 1963mg  | 1966mg   | ナトリウム                                                      | 2207mg  | 2210mg   |
|             | 食塩相当量                                                           | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                           | 5.7g    | 5.7g     | 食塩相当量                                                        | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                                 | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                      | 5.6g    | 5.6g     |
|             | エネルギー                                                           | 853kcal | 1432kcal | エネルギー                                           | 822kcal | 1401kcal | エネルギー                                                        | 827kcal | 1406kcal | エネルギー                                                                 | 847kcal | 1426kcal | エネルギー                                                      | 846kcal | 1425kcal |
|             | たんぱく質                                                           | 49.7g   | 59.6g    | たんぱく質                                           | 48.2g   | 58.1g    | たんぱく質                                                        | 46.9g   | 56.8g    | たんぱく質                                                                 | 48.6g   | 58.5g    | たんぱく質                                                      | 49.2g   | 59.1g    |
|             | 脂質                                                              | 38.9g   | 40.4g    | 脂質                                              | 38.6g   | 40.1g    | 脂質                                                           | 39.2g   | 40.7g    | 脂質                                                                    | 39.3g   | 40.8g    | 脂質                                                         | 37.7g   | 39.2g    |
|             | 炭水化物                                                            | 74.1g   | 199.8g   | 炭水化物                                            | 75.9g   | 201.6g   | 炭水化物                                                         | 72.9g   | 198.6g   | 炭水化物                                                                  | 77.9g   | 203.6g   | 炭水化物                                                       | 80.3g   | 206.0g   |
| 合計<br>(間食込) | ナトリウム                                                           | 2268mg  | 2271mg   | ナトリウム                                           | 2327mg  | 2330mg   | ナトリウム                                                        | 2100mg  | 2103mg   | ナトリウム                                                                 | 2039mg  | 2042mg   | ナトリウム                                                      | 2284mg  | 2287mg   |
|             | 食塩相当量                                                           | 5.8g    | 5.8g     | 食塩相当量                                           | 5.9g    | 5.9g     | 食塩相当量                                                        | 5.3g    | 5.3g     | 食塩相当量                                                                 | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                      | 5.8g    | 5.8g     |

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

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

## お食事の作り方



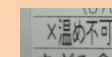
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

|     | 2月10日(月)                                                     |         |          | 2月11日(火)                                                       |          |          | 2月12日(水)                                                       |         |          | 2月13日(木)                                                                   |          |          | 2月14日(金)                                              |         |          |
|-----|--------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食  | ★ごはん150g<br>かに玉<br>天津あん<br>ジャガ芋の中華炒め<br>若芽のごま酢和え             |         |          | ★ごはん150g<br>肉団子の甘酢煮<br>白菜と人参の炒め煮<br>かにかまサラダ                    |          |          | ★ごはん150g<br>若芽とじゃこの炒り卵<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>カラフルサラダ                |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉のチリソース煮<br>きのこのきんぴら<br>春雨のサラダ                                |          |          | ★ごはん150g<br>れんこんと鶏団子のトマトあん<br>ナスのごまタレ煮<br>大根のマヨネーズ和え  |         |          |
|     |                                                              | 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                                                        | 274kcal | 517kcal  | エネルギー                                                          | 264kcal  | 507kcal  | エネルギー                                                          | 307kcal | 550kcal  | エネルギー                                                                      | 335kcal  | 578kcal  | エネルギー                                                 | 305kcal | 548kcal  |
|     | たんぱく質                                                        | 7.4g    | 11.5g    | たんぱく質                                                          | 6.8g     | 10.9g    | たんぱく質                                                          | 8.4g    | 12.5g    | たんぱく質                                                                      | 7.7g     | 11.8g    | たんぱく質                                                 | 5.6g    | 9.7g     |
|     | 脂質                                                           | 9.3g    | 9.9g     | 脂質                                                             | 12.8g    | 13.4g    | 脂質                                                             | 23.5g   | 24.1g    | 脂質                                                                         | 20.4g    | 21.0g    | 脂質                                                    | 19.9g   | 20.5g    |
|     | 炭水化物                                                         | 41.0g   | 93.8g    | 炭水化物                                                           | 30.0g    | 82.8g    | 炭水化物                                                           | 15.0g   | 67.8g    | 炭水化物                                                                       | 29.1g    | 81.9g    | 炭水化物                                                  | 26.9g   | 79.7g    |
|     | ナトリウム                                                        | 691mg   | 692mg    | ナトリウム                                                          | 664mg    | 665mg    | ナトリウム                                                          | 648mg   | 649mg    | ナトリウム                                                                      | 533mg    | 534mg    | ナトリウム                                                 | 543mg   | 544mg    |
|     | カリウム                                                         | 415mg   | 476mg    | カリウム                                                           | 581mg    | 642mg    | カリウム                                                           | 440mg   | 501mg    | カリウム                                                                       | 427mg    | 488mg    | カリウム                                                  | 504mg   | 565mg    |
|     | リン                                                           | 124mg   | 189mg    | リン                                                             | 120mg    | 185mg    | リン                                                             | 119mg   | 184mg    | リン                                                                         | 129mg    | 194mg    | リン                                                    | 115mg   | 180mg    |
|     | 食塩相当量                                                        | 1.8g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                          | 1.7g     | 1.7g     | 食塩相当量                                                          | 1.6g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                                      | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量                                                 | 1.4g    | 1.4g     |
| 昼食  | ★ごはん150g<br>チキンクリームシチュー<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          | ★ごはん150g<br>スペイン風オムレツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>野菜のバジルチーズ焼き<br>パスタのサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>鶏のごまタレ煮<br>キヌサヤ<br>マーボ春雨<br>れんこんとひじきのサラダ           |         |          | ★ごはん150g<br>中華煮豚<br>ブロッコリー<br>菜の花のクリーム煮<br>さつま芋の甘露煮                        |          |          | ★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼き<br>アスパラ<br>野菜の味噌煮込み<br>ミックスマカロニサラダ |         |          |
|     |                                                              | 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                                                        | 431kcal | 674kcal  | エネルギー                                                          | 367kcal  | 610kcal  | エネルギー                                                          | 326kcal | 569kcal  | エネルギー                                                                      | 340kcal  | 583kcal  | エネルギー                                                 | 347kcal | 590kcal  |
|     | たんぱく質                                                        | 10.2g   | 14.3g    | たんぱく質                                                          | 10.8g    | 14.9g    | たんぱく質                                                          | 11.9g   | 16.0g    | たんぱく質                                                                      | 9.1g     | 13.2g    | たんぱく質                                                 | 11.9g   | 16.0g    |
|     | 脂質                                                           | 28.8g   | 29.4g    | 脂質                                                             | 23.2g    | 23.8g    | 脂質                                                             | 21.1g   | 21.7g    | 脂質                                                                         | 20.3g    | 20.9g    | 脂質                                                    | 22.0g   | 22.6g    |
|     | 炭水化物                                                         | 32.3g   | 85.1g    | 炭水化物                                                           | 28.1g    | 80.9g    | 炭水化物                                                           | 20.9g   | 73.7g    | 炭水化物                                                                       | 29.0g    | 81.8g    | 炭水化物                                                  | 23.2g   | 76.0g    |
|     | ナトリウム                                                        | 702mg   | 703mg    | ナトリウム                                                          | 839mg    | 840mg    | ナトリウム                                                          | 732mg   | 733mg    | ナトリウム                                                                      | 501mg    | 502mg    | ナトリウム                                                 | 694mg   | 695mg    |
|     | カリウム                                                         | 498mg   | 559mg    | カリウム                                                           | 430mg    | 491mg    | カリウム                                                           | 374mg   | 435mg    | カリウム                                                                       | 514mg    | 575mg    | カリウム                                                  | 469mg   | 530mg    |
|     | リン                                                           | 161mg   | 226mg    | リン                                                             | 146mg    | 211mg    | リン                                                             | 130mg   | 195mg    | リン                                                                         | 131mg    | 196mg    | リン                                                    | 170mg   | 235mg    |
|     | 食塩相当量                                                        | 1.8g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                          | 2.1g     | 2.1g     | 食塩相当量                                                          | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                                      | 1.3g     | 1.3g     | 食塩相当量                                                 | 1.8g    | 1.8g     |
| 間食  | ◎バナナッブル(缶) 75g                                               |         |          | ◎黄桃(缶) 75g                                                     |          |          | ◎バナナッブル(缶) 75g                                                 |         |          | ◎みかん(缶) 75g                                                                |          |          | ◎バナナッブル(缶) 75g                                        |         |          |
| 夕食  | ★ごはん150g<br>赤魚の竜田揚げ<br>きのこあん<br>カリフラワーの塩炒め<br>和風マヨネーズ和え      |         |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>ナスと麩の炒め煮<br>五目野菜の甘酢和え               |          |          | ★ごはん150g<br>ハムカツ<br>人参グラッセ<br>ミンチとじゃが芋の揚げ煮<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ |         |          | ★ごはん150g<br>白身魚の竜田揚げ<br>たら子マヨネーズソース<br>スナッペン豆腐<br>豚肉と白菜のトマト煮込み<br>かぼちゃのゴマ煮 |          |          | ★ごはん150g<br>カルビ丼(具)<br>ふきと油揚げの炒め煮<br>もずくの酢の物          |         |          |
|     |                                                              | 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 | 522kcal  | エネルギー                                                          | 363kcal  | 606kcal  | エネルギー                                                          | 319kcal | 562kcal  | エネルギー                                                                      | 340kcal  | 583kcal  | エネルギー                                                 | 325kcal | 568kcal  |
|     | たんぱく質                                                        | 12.5g   | 16.6g    | たんぱく質                                                          | 10.4g    | 14.5g    | たんぱく質                                                          | 10.3g   | 14.4g    | たんぱく質                                                                      | 14.5g    | 18.6g    | たんぱく質                                                 | 11.3g   | 15.4g    |
|     | 脂質                                                           | 16.2g   | 16.2g    | 脂質                                                             | 18.5g    | 19.1g    | 脂質                                                             | 16.2g   | 16.8g    | 脂質                                                                         | 18.9g    | 19.5g    | 脂質                                                    | 17.7g   | 18.3g    |
|     | 炭水化物                                                         | 21.8g   | 74.6g    | 炭水化物                                                           | 37.6g    | 90.4g    | 炭水化物                                                           | 33.4g   | 86.2g    | 炭水化物                                                                       | 27.9g    | 80.7g    | 炭水化物                                                  | 29.9g   | 82.7g    |
|     | ナトリウム                                                        | 640mg   | 641mg    | ナトリウム                                                          | 625mg    | 626mg    | ナトリウム                                                          | 572mg   | 573mg    | ナトリウム                                                                      | 569mg    | 570mg    | ナトリウム                                                 | 1006mg  | 1007mg   |
|     | カリウム                                                         | 444mg   | 505mg    | カリウム                                                           | 551mg    | 612mg    | カリウム                                                           | 593mg   | 654mg    | カリウム                                                                       | 705mg    | 766mg    | カリウム                                                  | 530mg   | 591mg    |
|     | リン                                                           | 174mg   | 239mg    | リン                                                             | 136mg    | 201mg    | リン                                                             | 189mg   | 254mg    | リン                                                                         | 233mg    | 298mg    | リン                                                    | 157mg   | 222mg    |
|     | 食塩相当量                                                        | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                          | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                                                          | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量                                                                      | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量                                                 | 2.6g    | 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                                                        | 984kcal | 1713kcal | エネルギー                                                          | 994kcal  | 1723kcal | エネルギー                                                          | 952kcal | 1681kcal | エネルギー                                                                      | 1015kcal | 1744kcal | エネルギー                                                 | 977kcal | 1706kcal |
|     | たんぱく質                                                        | 30.1g   | 42.4g    | たんぱく質                                                          | 28.0g    | 40.3g    | たんぱく質                                                          | 30.6g   | 42.9g    | たんぱく質                                                                      | 31.3g    | 43.6g    | たんぱく質                                                 | 28.8g   | 41.1g    |
|     | 脂質                                                           | 54.3g   | 56.1g    | 脂質                                                             | 54.5g    | 56.3g    | 脂質                                                             | 60.8g   | 62.6g    | 脂質                                                                         | 59.6g    | 61.4g    | 脂質                                                    | 59.6g   | 61.4g    |
|     | 炭水化物                                                         | 95.1g   | 253.5g   | 炭水化物                                                           | 95.7g    | 254.1g   | 炭水化物                                                           | 69.3g   | 227.7g   | 炭水化物                                                                       | 86.0g    | 244.4g   | 炭水化物                                                  | 80.0g   | 238.4g   |
|     | ナトリウム                                                        | 2033mg  | 2036mg   | ナトリウム                                                          | 2128mg   | 2131mg   | ナトリウム                                                          | 1952mg  | 1955mg   | ナトリウム                                                                      | 1603mg   | 1606mg   | ナトリウム                                                 | 2243mg  | 2246mg   |
|     | カリウム                                                         | 1357mg  | 1540mg   | カリウム                                                           | 1562mg   | 1745mg   | カリウム                                                           | 1407mg  | 1590mg   | カリウム                                                                       | 1646mg   | 1829mg   | カリウム                                                  | 1503mg  | 1686mg   |
|     | リン                                                           | 459mg   | 654mg    | リン                                                             | 402mg    | 597mg    | リン                                                             | 438mg   | 633mg    | リン                                                                         | 493mg    | 688mg    | リン                                                    | 442mg   | 637mg    |
|     | 食塩相当量                                                        | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                          | 5.4g     | 5.4g     | 食塩相当量                                                          | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                                      | 4.1g     | 4.1g     | 食塩相当量                                                 | 5.7g    | 5.7g     |
|     | 合計                                                           | エネルギー   | 1047kcal | エネルギー                                                          | 1058kcal | エネルギー    | 1015kcal                                                       | エネルギー   | 1040kcal | エネルギー                                                                      | 1063kcal | エネルギー    | 1040kcal                                              | エネルギー   | 1040kcal |
| 間食込 | たんぱく質                                                        | 30.4g   | 42.7g    | たんぱく質                                                          | 28.4g    | 40.7g    | たんぱく質                                                          | 30.9g   | 43.2g    | たんぱく質                                                                      | 31.7g    | 44.0g    | たんぱく質                                                 | 29.1g   | 41.4g    |
|     | 脂質                                                           | 54.4g   | 56.2g    | 脂質                                                             | 54.6g    | 56.4g    | 脂質                                                             | 60.9g   | 62.7g    | 脂質                                                                         | 59.7g    | 61.5g    | 脂質                                                    | 59.7g   | 61.5g    |
|     | 炭水化物                                                         | 110.3g  | 268.7g   | 炭水化物                                                           | 111.2g   | 269.6g   | 炭水化物                                                           | 84.5g   | 242.9g   | 炭水化物                                                                       | 97.5g    | 255.9g   | 炭水化物                                                  | 95.2g   | 253.6g   |
|     | ナトリウム                                                        | 2034mg  | 2037mg   | ナトリウム                                                          | 2129mg   | 2132mg   | ナトリウム                                                          | 1953mg  | 1956mg   | ナトリウム                                                                      | 1604mg   | 1607mg   | ナトリウム                                                 | 2244mg  | 2247mg   |
|     | カリウム                                                         | 1447mg  | 1630mg   | カリウム                                                           | 1622mg   | 1805mg   | カリウム                                                           | 1497mg  | 1680mg   | カリウム                                                                       | 1702mg   | 1885mg   | カリウム                                                  | 1593mg  | 1776mg   |
|     | リン                                                           | 464mg   | 659mg    | リン                                                             | 409mg    | 604mg    | リン                                                             | 443mg   | 638mg    | リン                                                                         | 499mg    | 694mg    | リン                                                    | 447mg   | 642mg    |
|     | 食塩相当量                                                        | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                          | 5.4g     | 5.4g     | 食塩相当量                                                          | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                                      | 4.1g     | 4.1g     | 食塩相当量                                                 | 5.7g    | 5.7g     |
|     | 合計                                                           | エネルギー   | 1151kcal | エネルギー                                                          | 1169kcal | エネルギー    | 1116kcal                                                       | エネルギー   | 1158kcal | エネルギー                                                                      | 1175kcal | エネルギー    | 1158kcal                                              | エネルギー   | 1158kcal |
|     | たんぱく質                                                        | 30.8g   | 43.1g    | たんぱく質                                                          | 28.8g    | 41.1g    | たんぱく質                                                          | 31.2g   | 43.5g    | たんぱく質                                                                      | 32.4g    | 44.7g    | たんぱく質                                                 | 29.4g   | 41.8g    |
|     | 脂質                                                           | 54.8g   | 56.6g    | 脂質                                                             | 55.0g    | 56.8g    | 脂質                                                             | 61.3g   | 63.1g    | 脂質                                                                         | 60.2g    | 62.0g    | 脂質                                                    | 60.2g   | 62.0g    |
|     | 炭水化物                                                         | 121.6g  | 280.4g   | 炭水化物                                                           | 122.4g   | 281.2g   | 炭水化物                                                           | 95.9g   | 274.9g   | 炭水化物                                                                       | 107.2g   | 267.9g   | 炭水化物                                                  | 105.4g  | 266.2g   |
|     | ナトリウム                                                        | 2035mg  | 2038mg   | ナトリウム                                                          | 2130mg   | 2133mg   | ナトリウム                                                          | 1954mg  | 1957mg   | ナトリウム                                                                      | 1605mg   | 1608mg   | ナトリウム                                                 | 2245mg  | 2248mg   |
|     | カリウム                                                         | 1448mg  | 1631mg   | カリウム                                                           | 1623mg   | 1806mg   | カリウム                                                           | 1498mg  | 1681mg   | カリウム                                                                       | 1703mg   | 1886mg   | カリウム                                                  | 1594mg  | 1777mg   |
|     | リン                                                           | 465mg   | 660mg    | リン                                                             | 410mg    | 605mg    | リン                                                             | 444mg   | 639mg    | リン                                                                         | 499mg    | 695mg    | リン                                                    | 448mg   | 643mg    |
|     | 食塩相当量                                                        | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                          | 5.4g     | 5.4g     | 食塩相当量                                                          | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                                      | 4.1g     | 4.1g     | 食塩相当量                                                 | 5.7g    | 5.7g     |

※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

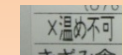


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが冒印



- 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10日(月)                                                         |         |          | 2月11日(火)                                                                  |         |          | 2月12日(水)                                                                           |         |          | 2月13日(木)                                                                        |         |          | 2月14日(金)                                                            |         |          |
|-----------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食        | ★ごはん180g<br>炒り豆腐<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>キャベツと蒸し鶏の辛子和え                 |         |          | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>マヨネーズ(小袋)<br>麩とえのきのさっと煮<br>インゲンのごま和え                  |         |          | ★ごはん180g<br>ロールキャベツスープ煮<br>ソースきんぴら<br>春雨とツナのサラダ                                    |         |          | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>コールスローサラダ                                |         |          | ★ごはん180g<br>オムレツ<br>たら子マヨネーズソース<br>ツナあっさり煮<br>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                                                            | 175kcal | 465kcal  | エネルギー                                                                     | 207kcal | 497kcal  | エネルギー                                                                              | 225kcal | 515kcal  | エネルギー                                                                           | 219kcal | 509kcal  | エネルギー                                                               | 165kcal | 455kcal  |
|           | たんぱく質                                                            | 10.1g   | 15.0g    | たんぱく質                                                                     | 10.0g   | 14.9g    | たんぱく質                                                                              | 11.8g   | 16.7g    | たんぱく質                                                                           | 8.8g    | 13.7g    | たんぱく質                                                               | 8.1g    | 13.0g    |
|           | 脂質                                                               | 9.3g    | 10.0g    | 脂質                                                                        | 14.0g   | 14.7g    | 脂質                                                                                 | 12.2g   | 12.9g    | 脂質                                                                              | 15.1g   | 15.8g    | 脂質                                                                  | 9.4g    | 10.1g    |
|           | 炭水化物                                                             | 13.6g   | 76.5g    | 炭水化物                                                                      | 9.8g    | 72.7g    | 炭水化物                                                                               | 16.4g   | 79.3g    | 炭水化物                                                                            | 14.0g   | 76.9g    | 炭水化物                                                                | 12.3g   | 75.2g    |
|           | ナトリウム                                                            | 570mg   | 571mg    | ナトリウム                                                                     | 369mg   | 370mg    | ナトリウム                                                                              | 769mg   | 770mg    | ナトリウム                                                                           | 781mg   | 782mg    | ナトリウム                                                               | 550mg   | 551mg    |
|           | カリウム                                                             | 372mg   | 444mg    | カリウム                                                                      | 344mg   | 416mg    | カリウム                                                                               | 348mg   | 420mg    | カリウム                                                                            | 311mg   | 383mg    | カリウム                                                                | 320mg   | 392mg    |
| 昼食        | ★ごはん180g<br>カレーの白ワイン蒸し<br>スナッペンとう<br>大豆の洋風五目煮<br>レインボー春雨         |         |          | ★ごはん180g<br>中華煮豚<br>ポイル野菜<br>薩摩芋のケチャップ煮<br>菜の花とツナの辛子和え                    |         |          | ★ごはん180g<br>プリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>法蓮草のごま和え                            |         |          | ★ごはん180g<br>手作りハンバーグ<br>ミックスソテー<br>ケチャップ(小袋)<br>れんこんと鶏肉のカレー煮<br>キャベツと若芽のマヨネーズ和え |         |          | ★ごはん180g<br>アジのごま焼<br>塩枝豆<br>パスタのクリーム煮<br>和風サラダ                     |         |          |
|           |                                                                  | 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                                                            | 318kcal | 608kcal  | エネルギー                                                                     | 284kcal | 574kcal  | エネルギー                                                                              | 262kcal | 552kcal  | エネルギー                                                                           | 293kcal | 583kcal  | エネルギー                                                               | 280kcal | 570kcal  |
|           | たんぱく質                                                            | 16.2g   | 21.1g    | たんぱく質                                                                     | 13.4g   | 18.3g    | たんぱく質                                                                              | 17.0g   | 21.9g    | たんぱく質                                                                           | 16.0g   | 20.9g    | たんぱく質                                                               | 18.4g   | 23.3g    |
|           | 脂質                                                               | 17.2g   | 17.9g    | 脂質                                                                        | 15.9g   | 16.6g    | 脂質                                                                                 | 12.8g   | 13.5g    | 脂質                                                                              | 14.8g   | 15.5g    | 脂質                                                                  | 13.3g   | 14.0g    |
|           | 炭水化物                                                             | 20.6g   | 83.5g    | 炭水化物                                                                      | 22.2g   | 85.1g    | 炭水化物                                                                               | 19.0g   | 81.9g    | 炭水化物                                                                            | 23.4g   | 86.3g    | 炭水化物                                                                | 22.2g   | 85.1g    |
|           | ナトリウム                                                            | 623mg   | 624mg    | ナトリウム                                                                     | 577mg   | 578mg    | ナトリウム                                                                              | 797mg   | 798mg    | ナトリウム                                                                           | 733mg   | 734mg    | ナトリウム                                                               | 790mg   | 791mg    |
|           | カリウム                                                             | 474mg   | 546mg    | カリウム                                                                      | 579mg   | 651mg    | カリウム                                                                               | 594mg   | 666mg    | カリウム                                                                            | 603mg   | 675mg    | カリウム                                                                | 591mg   | 663mg    |
| 間食        | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>ベーコンのごま酢和え |         |          | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>れんこんとひじきのサラダ |         |          | ◎パイナップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>ブロッコリー<br>麩の玉子とじ<br>スパゲッティサラダ |         |          | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>キヌサヤ<br>牛肉のきんぴら<br>青菜のわさび和え                 |         |          | ◎パイナップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>インゲンとえのきの炒め物<br>ブロッコリーのゴマ和え |         |          |
|           |                                                                  | 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                                                            | 306kcal | 596kcal  | エネルギー                                                                     | 326kcal | 616kcal  | エネルギー                                                                              | 376kcal | 666kcal  | エネルギー                                                                           | 272kcal | 562kcal  | エネルギー                                                               | 313kcal | 603kcal  |
|           | たんぱく質                                                            | 15.0g   | 19.9g    | たんぱく質                                                                     | 15.7g   | 20.6g    | たんぱく質                                                                              | 13.8g   | 18.7g    | たんぱく質                                                                           | 15.4g   | 20.3g    | たんぱく質                                                               | 12.5g   | 17.4g    |
|           | 脂質                                                               | 15.4g   | 16.1g    | 脂質                                                                        | 19.8g   | 19.8g    | 脂質                                                                                 | 24.8g   | 25.5g    | 脂質                                                                              | 18.2g   | 18.9g    | 脂質                                                                  | 22.1g   | 22.8g    |
|           | 炭水化物                                                             | 27.1g   | 90.0g    | 炭水化物                                                                      | 19.5g   | 82.4g    | 炭水化物                                                                               | 22.1g   | 85.0g    | 炭水化物                                                                            | 11.1g   | 74.0g    | 炭水化物                                                                | 16.1g   | 79.0g    |
|           | ナトリウム                                                            | 856mg   | 857mg    | ナトリウム                                                                     | 767mg   | 768mg    | ナトリウム                                                                              | 746mg   | 747mg    | ナトリウム                                                                           | 659mg   | 660mg    | ナトリウム                                                               | 698mg   | 699mg    |
|           | カリウム                                                             | 732mg   | 804mg    | カリウム                                                                      | 572mg   | 644mg    | カリウム                                                                               | 323mg   | 395mg    | カリウム                                                                            | 515mg   | 587mg    | カリウム                                                                | 518mg   | 590mg    |
| 夕食        | ★ごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>ベーコンのごま酢和え               |         |          | ★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>れんこんとひじきのサラダ                |         |          | ★ごはん180g<br>やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>ブロッコリー<br>麩の玉子とじ<br>スパゲッティサラダ                   |         |          | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>キヌサヤ<br>牛肉のきんぴら<br>青菜のわさび和え                               |         |          | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>インゲンとえのきの炒め物<br>ブロッコリーのゴマ和え                   |         |          |
|           |                                                                  | 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                                                            | 306kcal | 596kcal  | エネルギー                                                                     | 326kcal | 616kcal  | エネルギー                                                                              | 376kcal | 666kcal  | エネルギー                                                                           | 272kcal | 562kcal  | エネルギー                                                               | 313kcal | 603kcal  |
|           | たんぱく質                                                            | 15.0g   | 19.9g    | たんぱく質                                                                     | 15.7g   | 20.6g    | たんぱく質                                                                              | 13.8g   | 18.7g    | たんぱく質                                                                           | 15.4g   | 20.3g    | たんぱく質                                                               | 12.5g   | 17.4g    |
|           | 脂質                                                               | 15.4g   | 16.1g    | 脂質                                                                        | 19.8g   | 19.8g    | 脂質                                                                                 | 24.8g   | 25.5g    | 脂質                                                                              | 18.2g   | 18.9g    | 脂質                                                                  | 22.1g   | 22.8g    |
|           | 炭水化物                                                             | 27.1g   | 90.0g    | 炭水化物                                                                      | 19.5g   | 82.4g    | 炭水化物                                                                               | 22.1g   | 85.0g    | 炭水化物                                                                            | 11.1g   | 74.0g    | 炭水化物                                                                | 16.1g   | 79.0g    |
|           | ナトリウム                                                            | 856mg   | 857mg    | ナトリウム                                                                     | 767mg   | 768mg    | ナトリウム                                                                              | 746mg   | 747mg    | ナトリウム                                                                           | 659mg   | 660mg    | ナトリウム                                                               | 698mg   | 699mg    |
|           | カリウム                                                             | 732mg   | 804mg    | カリウム                                                                      | 572mg   | 644mg    | カリウム                                                                               | 323mg   | 395mg    | カリウム                                                                            | 515mg   | 587mg    | カリウム                                                                | 518mg   | 590mg    |
| 合計        | ★ごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>ベーコンのごま酢和え               |         |          | ★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>れんこんとひじきのサラダ                |         |          | ★ごはん180g<br>やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>ブロッコリー<br>麩の玉子とじ<br>スパゲッティサラダ                   |         |          | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>キヌサヤ<br>牛肉のきんぴら<br>青菜のわさび和え                               |         |          | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>インゲンとえのきの炒め物<br>ブロッコリーのゴマ和え                   |         |          |
|           |                                                                  | 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                                                            | 799kcal | 1669kcal | エネルギー                                                                     | 817kcal | 1687kcal | エネルギー                                                                              | 863kcal | 1733kcal | エネルギー                                                                           | 784kcal | 1654kcal | エネルギー                                                               | 758kcal | 1628kcal |
|           | たんぱく質                                                            | 41.3g   | 56.0g    | たんぱく質                                                                     | 39.1g   | 53.8g    | たんぱく質                                                                              | 42.6g   | 57.3g    | たんぱく質                                                                           | 40.2g   | 54.9g    | たんぱく質                                                               | 39.0g   | 53.7g    |
|           | 脂質                                                               | 41.9g   | 44.0g    | 脂質                                                                        | 49.0g   | 51.1g    | 脂質                                                                                 | 49.8g   | 51.9g    | 脂質                                                                              | 48.1g   | 50.2g    | 脂質                                                                  | 44.8g   | 46.9g    |
|           | 炭水化物                                                             | 61.3g   | 250.0g   | 炭水化物                                                                      | 51.5g   | 240.2g   | 炭水化物                                                                               | 57.5g   | 246.2g   | 炭水化物                                                                            | 48.5g   | 237.2g   | 炭水化物                                                                | 50.6g   | 239.3g   |
|           | ナトリウム                                                            | 2049mg  | 2052mg   | ナトリウム                                                                     | 1713mg  | 1716mg   | ナトリウム                                                                              | 2312mg  | 2315mg   | ナトリウム                                                                           | 2173mg  | 2176mg   | ナトリウム                                                               | 2038mg  | 2041mg   |
|           | カリウム                                                             | 1578mg  | 1794mg   | カリウム                                                                      | 1495mg  | 1711mg   | カリウム                                                                               | 1265mg  | 1481mg   | カリウム                                                                            | 1429mg  | 1645mg   | カリウム                                                                | 1429mg  | 1645mg   |
| 合計<br>間食込 | ★ごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>ベーコンのごま酢和え               |         |          | ★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>れんこんとひじきのサラダ                |         |          | ★ごはん180g<br>やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>ブロッコリー<br>麩の玉子とじ<br>スパゲッティサラダ                   |         |          | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>キヌサヤ<br>牛肉のきんぴら<br>青菜のわさび和え                               |         |          | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>インゲンとえのきの炒め物<br>ブロッコリーのゴマ和え                   |         |          |
|           |                                                                  | 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                                                            | 927kcal | 1797kcal | エネルギー                                                                     | 913kcal | 1783kcal | エネルギー                                                                              | 989kcal | 1859kcal | エネルギー                                                                           | 912kcal | 1782kcal | エネルギー                                                               | 884kcal | 1754kcal |
|           | たんぱく質                                                            | 42.1g   | 56.8g    | たんぱく質                                                                     | 39.9g   | 54.6g    | たんぱく質                                                                              | 43.2g   | 57.9g    | たんぱく質                                                                           | 41.0g   | 55.7g    | たんぱく質                                                               | 39.6g   | 54.3g    |
|           | 脂質                                                               | 42.1g   | 44.2g    | 脂質                                                                        | 49.2g   | 51.3g    | 脂質                                                                                 | 50.0g   | 52.1g    | 脂質                                                                              | 48.3g   | 50.4g    | 脂質                                                                  | 45.0g   | 47.1g    |
|           | 炭水化物                                                             | 92.2g   | 280.9g   | 炭水化物                                                                      | 74.5g   | 263.2g   | 炭水化物                                                                               | 88.0g   | 276.7g   | 炭水化物                                                                            | 79.4g   | 268.1g   | 炭水化物                                                                | 81.1g   | 269.8g   |
|           | ナトリウム                                                            | 2055mg  | 2058mg   | ナトリウム                                                                     | 1719mg  | 1722mg   | ナトリウム                                                                              | 2314mg  | 2317mg   | ナトリウム                                                                           | 2179mg  | 2182mg   | ナトリウム                                                               | 2040mg  | 2043mg   |
|           | カリウム                                                             | 1698mg  | 1914mg   | カリウム                                                                      | 1608mg  | 1824mg   | カリウム                                                                               | 1445mg  | 1661mg   | カリウム                                                                            | 1549mg  | 1765mg   | カリウム                                                                | 1609mg  | 1825mg   |

※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

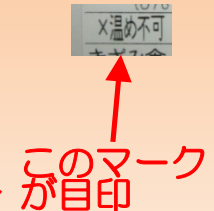


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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



### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表（やわらか普通食）

|            |       | 2月10日(月)                                                           |          | 2月11日(火)                                                                |          | 2月12日(水)                                                          |          | 2月13日(木)                                                         |          | 2月14日(金)                                                          |          |       |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>切干と小松菜の煮物<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁           |          | ★やわらかごはん180g<br>がんもと白菜の煮物<br>インゲンとえのきの炒め物<br>若芽の明太和え<br>★味噌汁            |          | ★やわらかごはん180g<br>油揚げの玉子とじ<br>ふきのきんぴら<br>なめこ昆布<br>★味噌汁              |          | ★やわらかごはん180g<br>高野豆腐インゲン煮<br>切干大根煮<br>一夜漬(白菜・人参)<br>★味噌汁         |          | ★やわらかごはん180g<br>青菜と玉子のマヨネーズ和え<br>コーンソテー<br>スープキャベツ<br>★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 | 205kcal                                                            | 469kcal  | 143kcal                                                                 | 413kcal  | 98kcal                                                            | 365kcal  | 84kcal                                                           | 360kcal  | 181kcal                                                           | 451kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 13.9g                                                              | 19.3g    | 7.6g                                                                    | 13.2g    | 5.9g                                                              | 11.5g    | 4.8g                                                             | 10.8g    | 4.9g                                                              | 10.8g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 8.3g                                                               | 9.2g     | 8.1g                                                                    | 9.0g     | 3.9g                                                              | 4.8g     | 2.4g                                                             | 3.3g     | 13.9g                                                             | 14.9g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 18.5g                                                              | 74.5g    | 11.5g                                                                   | 68.9g    | 11.0g                                                             | 67.5g    | 11.7g                                                            | 70.1g    | 10.7g                                                             | 67.5g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 803mg                                                              | 1222mg   | 937mg                                                                   | 1308mg   | 632mg                                                             | 1075mg   | 581mg                                                            | 1025mg   | 590mg                                                             | 1008mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 2.0g                                                               | 3.1g     | 2.4g                                                                    | 3.3g     | 1.6g                                                              | 2.7g     | 1.5g                                                             | 2.6g     | 1.5g                                                              | 2.6g     | 塩 分   |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁        |          | ★やわらかごはん180g<br>鯖の味噌煮<br>スナッペンどう<br>ジャガ芋としめじの煮物<br>蒸し野菜の塩こうじ和え<br>★すまし汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>牛肉とキャベツの炒め物<br>さつま芋の甘露煮<br>大根の酢漬け<br>★味噌汁         |          | ★やわらかごはん180g<br>中華丼の具<br>ひじきとベーコンの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁 |          | ★枝豆ごはん<br>トマト煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>里芋のかに風あんかけ<br>和風スパゲッティ<br>★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 | 202kcal                                                            | 470kcal  | 253kcal                                                                 | 518kcal  | 317kcal                                                           | 593kcal  | 235kcal                                                          | 510kcal  | 215kcal                                                           | 549kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 9.9g                                                               | 15.8g    | 12.1g                                                                   | 18.1g    | 8.8g                                                              | 15.2g    | 13.9g                                                            | 19.8g    | 9.9g                                                              | 18.6g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 9.0g                                                               | 9.9g     | 13.9g                                                                   | 15.2g    | 16.3g                                                             | 18.0g    | 11.9g                                                            | 12.9g    | 6.0g                                                              | 8.4g     | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 19.4g                                                              | 75.9g    | 20.0g                                                                   | 75.0g    | 32.1g                                                             | 88.3g    | 19.3g                                                            | 77.2g    | 30.3g                                                             | 96.4g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 752mg                                                              | 1198mg   | 832mg                                                                   | 1222mg   | 544mg                                                             | 985mg    | 996mg                                                            | 1366mg   | 820mg                                                             | 1619mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 1.9g                                                               | 3.0g     | 2.1g                                                                    | 3.1g     | 1.4g                                                              | 2.5g     | 2.5g                                                             | 3.5g     | 2.1g                                                              | 4.1g     | 塩 分   |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>かわいい塩焼<br>塩枝豆<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>おからと玉ねぎのサラダ<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏のカレー照煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>蕪のそぼろ煮<br>ごぼうのごま酢和え<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の生姜煮<br>人参グラッセ<br>豚肉豆腐<br>マカロニとパプリカのサラダ<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>タンドリーチキン<br>ピーマンソテー<br>五目うの花<br>バンサンスー<br>★味噌汁   |          | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のムニエル<br>ナスのごまタレ煮<br>大根と青菜の柚子和え<br>★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 | 262kcal                                                            | 541kcal  | 260kcal                                                                 | 532kcal  | 267kcal                                                           | 533kcal  | 231kcal                                                          | 499kcal  | 258kcal                                                           | 526kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 21.0g                                                              | 26.9g    | 11.5g                                                                   | 17.6g    | 14.9g                                                             | 20.5g    | 13.2g                                                            | 18.9g    | 13.7g                                                             | 19.3g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 15.5g                                                              | 16.4g    | 13.8g                                                                   | 14.8g    | 12.8g                                                             | 13.7g    | 13.5g                                                            | 14.4g    | 14.0g                                                             | 14.9g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 12.5g                                                              | 71.7g    | 21.1g                                                                   | 78.3g    | 21.8g                                                             | 77.9g    | 13.8g                                                            | 70.6g    | 14.1g                                                             | 71.2g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 1005mg                                                             | 1448mg   | 908mg                                                                   | 1281mg   | 702mg                                                             | 1151mg   | 604mg                                                            | 1047mg   | 789mg                                                             | 1159mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 2.6g                                                               | 3.7g     | 2.3g                                                                    | 3.3g     | 1.8g                                                              | 2.9g     | 1.5g                                                             | 2.7g     | 2.0g                                                              | 2.9g     | 塩 分   |
| 合<br><br>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 | 669kcal                                                            | 1480kcal | 656kcal                                                                 | 1463kcal | 682kcal                                                           | 1491kcal | 550kcal                                                          | 1369kcal | 654kcal                                                           | 1526kcal | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 44.8g                                                              | 62.0g    | 31.2g                                                                   | 48.9g    | 29.6g                                                             | 47.2g    | 31.9g                                                            | 49.5g    | 28.5g                                                             | 48.7g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 32.8g                                                              | 35.5g    | 35.8g                                                                   | 39.0g    | 33.0g                                                             | 36.5g    | 27.8g                                                            | 30.6g    | 33.9g                                                             | 38.2g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 50.4g                                                              | 222.1g   | 52.6g                                                                   | 222.2g   | 64.9g                                                             | 233.7g   | 44.8g                                                            | 217.9g   | 55.1g                                                             | 235.1g   | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 2560mg                                                             | 3868mg   | 2677mg                                                                  | 3811mg   | 1878mg                                                            | 3211mg   | 2181mg                                                           | 3438mg   | 2199mg                                                            | 3786mg   | ナトリウム |
| 塩 分        | 6.5g  | 9.8g                                                               | 6.8g     | 9.7g                                                                    | 4.8g     | 8.2g                                                              | 5.5g     | 8.7g                                                             | 5.6g     | 9.6g                                                              | 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の事が出来ます。

# 週間献立表（刻み食）

|            |       | 2月10日(月)                                                      |          | 2月11日(火)                                                           |          | 2月12日(水)                                                     |          | 2月13日(木)                                                    |          | 2月14日(金)                                                           |          |       |
|------------|-------|---------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 朝<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>切干と小松菜の煮物<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁           |          | ★全粥240g<br>がんもと白菜の煮物<br>インゲンとえのきの炒め物<br>若芽の明太和え<br>★味噌汁            |          | ★全粥240g<br>油揚げの玉子とし<br>ふきのきんぴら<br>なめこ昆布<br>★味噌汁              |          | ★全粥240g<br>高野豆腐インゲン煮<br>切干大根煮<br>一夜漬(白菜・人参)<br>★味噌汁         |          | ★全粥240g<br>青菜と玉子のマヨネーズ和え<br>コーンソテー<br>スープキャベツ<br>★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 | 205kcal                                                       | 363kcal  | 143kcal                                                            | 301kcal  | 98kcal                                                       | 256kcal  | 84kcal                                                      | 242kcal  | 181kcal                                                            | 339kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 13.9g                                                         | 17.6g    | 7.6g                                                               | 11.3g    | 5.9g                                                         | 9.6g     | 4.8g                                                        | 8.5g     | 4.9g                                                               | 8.6g     | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 8.3g                                                          | 9.0g     | 8.1g                                                               | 8.8g     | 3.9g                                                         | 4.6g     | 2.4g                                                        | 3.1g     | 13.9g                                                              | 14.6g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 18.5g                                                         | 51.2g    | 11.5g                                                              | 44.2g    | 11.0g                                                        | 43.7g    | 11.7g                                                       | 44.4g    | 10.7g                                                              | 43.4g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 803mg                                                         | 1254mg   | 937mg                                                              | 1388mg   | 632mg                                                        | 1083mg   | 581mg                                                       | 1032mg   | 590mg                                                              | 1041mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 2.0g                                                          | 3.2g     | 2.4g                                                               | 3.5g     | 1.6g                                                         | 2.8g     | 1.5g                                                        | 2.6g     | 1.5g                                                               | 2.6g     | 塩 分   |
| 昼<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>肉団子の中華炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁        |          | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>スナッパえんどう<br>ジャガ芋としめじの煮物<br>蒸し野菜の塩こうじ和え<br>★味噌汁 |          | ★全粥240g<br>牛肉とキャベツの炒め物<br>さつま芋の甘露煮<br>大根の酢漬け<br>★味噌汁         |          | ★全粥240g<br>中華丼の具<br>ひじきとベーコンの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁 |          | ★全粥240g<br>トマト煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>里芋のかに風あんかけ<br>和風スパゲッティ<br>★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 | 202kcal                                                       | 360kcal  | 253kcal                                                            | 411kcal  | 317kcal                                                      | 475kcal  | 235kcal                                                     | 393kcal  | 215kcal                                                            | 373kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 9.9g                                                          | 13.6g    | 12.1g                                                              | 15.8g    | 8.8g                                                         | 12.5g    | 13.9g                                                       | 17.6g    | 9.9g                                                               | 13.6g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 9.0g                                                          | 9.7g     | 13.9g                                                              | 14.6g    | 16.3g                                                        | 17.0g    | 11.9g                                                       | 12.6g    | 6.0g                                                               | 6.7g     | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 19.4g                                                         | 52.1g    | 20.0g                                                              | 52.7g    | 32.1g                                                        | 64.8g    | 19.3g                                                       | 52.0g    | 30.3g                                                              | 63.0g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 752mg                                                         | 1203mg   | 832mg                                                              | 1283mg   | 544mg                                                        | 995mg    | 996mg                                                       | 1447mg   | 820mg                                                              | 1271mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 1.9g                                                          | 3.1g     | 2.1g                                                               | 3.3g     | 1.4g                                                         | 2.5g     | 2.5g                                                        | 3.7g     | 2.1g                                                               | 3.2g     | 塩 分   |
| 夕<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>かわいい塩焼<br>塩枝豆<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>おからと玉ねぎのサラダ<br>★味噌汁 |          | ★全粥240g<br>鶏のカレー照煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>蕪のそぼろ煮<br>ごぼうのごま酢和え<br>★味噌汁 |          | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>人参グラッセ<br>豚肉豆腐<br>マカロニとパプリカのサラダ<br>★味噌汁 |          | ★全粥240g<br>タンドリーチキン<br>ピーマンソテー<br>五目うの花<br>バンサンスー<br>★味噌汁   |          | ★全粥240g<br>白身魚のムニエル<br>ナスのごまタレ煮<br>大根と青菜の柚子和え<br>★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 | 262kcal                                                       | 420kcal  | 260kcal                                                            | 418kcal  | 267kcal                                                      | 425kcal  | 231kcal                                                     | 389kcal  | 258kcal                                                            | 416kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 21.0g                                                         | 24.7g    | 11.5g                                                              | 15.2g    | 14.9g                                                        | 18.6g    | 13.2g                                                       | 16.9g    | 13.7g                                                              | 17.4g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 15.5g                                                         | 16.2g    | 13.8g                                                              | 14.5g    | 12.8g                                                        | 13.5g    | 13.5g                                                       | 14.2g    | 14.0g                                                              | 14.7g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 12.5g                                                         | 45.2g    | 21.1g                                                              | 53.8g    | 21.8g                                                        | 54.5g    | 13.8g                                                       | 46.5g    | 14.1g                                                              | 46.8g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 1005mg                                                        | 1456mg   | 908mg                                                              | 1359mg   | 702mg                                                        | 1153mg   | 604mg                                                       | 1055mg   | 789mg                                                              | 1240mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 2.6g                                                          | 3.7g     | 2.3g                                                               | 3.5g     | 1.8g                                                         | 2.9g     | 1.5g                                                        | 2.7g     | 2.0g                                                               | 3.2g     | 塩 分   |
| 合<br><br>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 | 669kcal                                                       | 1143kcal | 656kcal                                                            | 1130kcal | 682kcal                                                      | 1156kcal | 550kcal                                                     | 1024kcal | 654kcal                                                            | 1128kcal | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 44.8g                                                         | 55.9g    | 31.2g                                                              | 42.3g    | 29.6g                                                        | 40.7g    | 31.9g                                                       | 43.0g    | 28.5g                                                              | 39.6g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 32.8g                                                         | 34.9g    | 35.8g                                                              | 37.9g    | 33.0g                                                        | 35.1g    | 27.8g                                                       | 29.9g    | 33.9g                                                              | 36.0g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 50.4g                                                         | 148.5g   | 52.6g                                                              | 150.7g   | 64.9g                                                        | 163.0g   | 44.8g                                                       | 142.9g   | 55.1g                                                              | 153.2g   | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 2560mg                                                        | 3913mg   | 2677mg                                                             | 4030mg   | 1878mg                                                       | 3231mg   | 2181mg                                                      | 3534mg   | 2199mg                                                             | 3552mg   | ナトリウム |
| 塩 分        | 6.5g  | 10.0g                                                         | 6.8g     | 10.3g                                                              | 4.8g     | 8.2g                                                         | 5.5g     | 9.0g                                                        | 5.6g     | 9.0g                                                               | 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

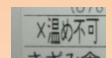


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)                                                     |         | 2月11日(火)                                                    |         | 2月12日(水)                                               |         | 2月13日(木)                                             |         | 2月14日(金)                                                |          |       |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|----------|-------|
| 朝<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>野菜の味噌風味<br>白花豆煮<br>★味噌汁(とろみ)                      |         | ★全粥240g<br>豚すき<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                          |         | ★全粥240g<br>切干大根と小松菜の煮物<br>ひじき煮<br>★味噌汁(とろみ)            |         | ★全粥240g<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁(とろみ)   |         | ★全粥240g<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★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 | 124kcal                                                      | 298kcal | 74kcal                                                      | 248kcal | 82kcal                                                 | 256kcal | 125kcal                                              | 299kcal | 86kcal                                                  | 260kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 3.5g                                                         | 7.3g    | 2.2g                                                        | 6.0g    | 1.0g                                                   | 4.8g    | 3.9g                                                 | 7.7g    | 2.6g                                                    | 6.4g     | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 3.1g                                                         | 3.8g    | 2.6g                                                        | 3.3g    | 3.7g                                                   | 4.4g    | 7.1g                                                 | 7.8g    | 3.1g                                                    | 3.8g     | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 21.2g                                                        | 59.5g   | 11.5g                                                       | 49.8g   | 12.8g                                                  | 51.1g   | 10.3g                                                | 48.6g   | 12.4g                                                   | 50.7g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 406mg                                                        | 933mg   | 557mg                                                       | 1084mg  | 475mg                                                  | 1002mg  | 499mg                                                | 1026mg  | 550mg                                                   | 1077mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 1.0g                                                         | 2.4g    | 1.4g                                                        | 2.8g    | 1.2g                                                   | 2.5g    | 1.3g                                                 | 2.6g    | 1.4g                                                    | 2.7g     | 塩 分   |
| 昼<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼き<br>枝豆とかにかまの煮物<br>白菜と若芽の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>大根とベーコンの煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>和風煮込みハンバーグ<br>五色煮<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ)  |         | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>切昆布と竹の子の煮物<br>大根なます<br>★味噌汁(とろみ)  |         | ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>大根と椎茸の煮物<br>マリーネサラダ<br>★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 | 165kcal                                                      | 339kcal | 204kcal                                                     | 378kcal | 166kcal                                                | 340kcal | 148kcal                                              | 322kcal | 212kcal                                                 | 386kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 4.2g                                                         | 8.0g    | 6.6g                                                        | 10.4g   | 4.5g                                                   | 8.3g    | 3.3g                                                 | 7.1g    | 5.6g                                                    | 9.4g     | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 7.9g                                                         | 8.6g    | 11.4g                                                       | 12.1g   | 8.9g                                                   | 9.6g    | 6.4g                                                 | 7.1g    | 12.6g                                                   | 13.3g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 17.7g                                                        | 56.0g   | 18.8g                                                       | 57.1g   | 16.9g                                                  | 55.2g   | 19.6g                                                | 57.9g   | 19.0g                                                   | 57.3g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 776mg                                                        | 1303mg  | 892mg                                                       | 1419mg  | 845mg                                                  | 1372mg  | 831mg                                                | 1358mg  | 816mg                                                   | 1343mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 2.0g                                                         | 3.3g    | 2.3g                                                        | 3.6g    | 2.1g                                                   | 3.5g    | 2.1g                                                 | 3.5g    | 2.1g                                                    | 3.4g     | 塩 分   |
| 夕<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>★味噌汁(とろみ)  |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>はんぺんの玉子とし<br>黒豆煮<br>★味噌汁(とろみ)    |         | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>鶏団子の中華風<br>大根と竹輪の酢の物<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>鶏の西京焼き<br>きのこきんぴら<br>青菜のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>金時豆の煮物<br>野菜の三杯酢<br>★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 | 139kcal                                                      | 313kcal | 176kcal                                                     | 350kcal | 147kcal                                                | 321kcal | 165kcal                                              | 339kcal | 210kcal                                                 | 384kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 8.5g                                                         | 12.3g   | 8.5g                                                        | 12.3g   | 6.6g                                                   | 10.4g   | 6.1g                                                 | 9.9g    | 9.1g                                                    | 12.9g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 4.6g                                                         | 5.3g    | 8.6g                                                        | 9.3g    | 5.6g                                                   | 6.3g    | 7.0g                                                 | 7.7g    | 8.4g                                                    | 9.1g     | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 16.6g                                                        | 54.9g   | 15.3g                                                       | 53.6g   | 17.1g                                                  | 55.4g   | 19.8g                                                | 58.1g   | 24.9g                                                   | 63.2g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 901mg                                                        | 1428mg  | 623mg                                                       | 1150mg  | 741mg                                                  | 1268mg  | 815mg                                                | 1342mg  | 638mg                                                   | 1165mg   | ナトリウム |
|            | 塩 分   | 2.3g                                                         | 3.6g    | 1.6g                                                        | 2.9g    | 1.9g                                                   | 3.2g    | 2.1g                                                 | 3.4g    | 1.6g                                                    | 3.0g     | 塩 分   |
| 合<br><br>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 | 428kcal                                                      | 950kcal | 454kcal                                                     | 976kcal | 395kcal                                                | 917kcal | 438kcal                                              | 960kcal | 508kcal                                                 | 1030kcal | エネルギー |
|            | 蛋白質   | 16.2g                                                        | 27.6g   | 17.3g                                                       | 28.7g   | 12.1g                                                  | 23.5g   | 13.3g                                                | 24.7g   | 17.3g                                                   | 28.7g    | 蛋白質   |
|            | 脂 質   | 15.6g                                                        | 17.7g   | 22.6g                                                       | 24.7g   | 18.2g                                                  | 20.3g   | 20.5g                                                | 22.6g   | 24.1g                                                   | 26.2g    | 脂 質   |
|            | 炭水化物  | 55.5g                                                        | 170.4g  | 45.6g                                                       | 160.5g  | 46.8g                                                  | 161.7g  | 49.7g                                                | 164.6g  | 56.3g                                                   | 171.2g   | 炭水化物  |
|            | ナトリウム | 2083mg                                                       | 3664mg  | 2072mg                                                      | 3653mg  | 2061mg                                                 | 3642mg  | 2145mg                                               | 3726mg  | 2004mg                                                  | 3585mg   | ナトリウム |
| 塩 分        | 5.3g  | 9.3g                                                         | 5.3g    | 9.3g                                                        | 5.2g    | 9.3g                                                   | 5.5g    | 9.5g                                                 | 5.1g    | 9.1g                                                    | 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。

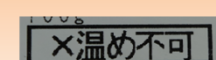
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



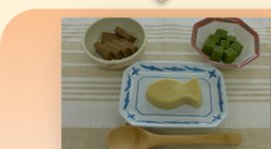
次にフタをして**15分程**  
温めます。追加で**火はかけ**  
**ません**。

- (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