

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	162kcal	419kcal	エネルギー	193kcal	450kcal	エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	197kcal	451kcal
	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	10.8g	15.8g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	9.3g	15.0g
	脂質	6.6g	7.4g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	12.1g	13.0g
炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	14.3g	69.1g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	524mg	757mg	ナトリウム	529mg	757mg	ナトリウム	576mg	851mg	ナトリウム	844mg	1070mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 きくらげの甘酢和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナップえんどう 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・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	204kcal	469kcal	エネルギー	249kcal	503kcal	エネルギー	229kcal	492kcal	エネルギー	188kcal	448kcal
	たんぱく質	14.4g	20.1g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	18.6g	24.2g	たんぱく質	13.8g	19.1g
	脂質	9.3g	10.4g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	6.4g	7.7g
炭水化物	17.6g	72.9g	炭水化物	27.0g	81.6g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	19.0g	73.6g	
ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	733mg	880mg	ナトリウム	751mg	978mg	ナトリウム	809mg	974mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 アスパラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			
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	257kcal	516kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	242kcal	500kcal
	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.7g	たんぱく質	14.9g	20.2g	たんぱく質	17.3g	22.5g
	脂質	14.5g	15.8g	脂質	9.9g	11.0g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	10.3g	11.1g
	炭水化物	14.8g	69.0g	炭水化物	17.4g	72.6g	炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	19.9g	75.1g
ナトリウム	834mg	1047mg	ナトリウム	921mg	1183mg	ナトリウム	567mg	715mg	ナトリウム	557mg	785mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
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	623kcal	1404kcal	エネルギー	665kcal	1438kcal	エネルギー	623kcal	1400kcal	エネルギー	627kcal	1407kcal
	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	40.7g	56.2g	たんぱく質	41.4g	57.5g	たんぱく質	40.4g	56.6g
	脂質	30.4g	33.6g	脂質	30.0g	32.5g	脂質	30.7g	33.3g	脂質	28.8g	31.8g
	炭水化物	49.5g	214.0g	炭水化物	58.7g	223.5g	炭水化物	44.1g	209.6g	炭水化物	52.2g	217.8g
ナトリウム	2021mg	2694mg	ナトリウム	2183mg	2820mg	ナトリウム	1894mg	2544mg	ナトリウム	2210mg	2829mg	
食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1605kcal	エネルギー	862kcal	1635kcal	エネルギー	830kcal	1607kcal	エネルギー	825kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.9g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g
	脂質	37.4g	40.6g	脂質	37.0g	39.5g	脂質	37.8g	40.4g	脂質	35.8g	38.8g
	炭水化物	78.4g	242.9g	炭水化物	86.5g	251.3g	炭水化物	76.0g	241.5g	炭水化物	81.1g	246.7g
	ナトリウム	2098mg	2771mg	ナトリウム	2259mg	2896mg	ナトリウム	1968mg	2618mg	ナトリウム	2284mg	2903mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.7g	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て完了です。  
 注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	3月9日(月)			3月10日(火)			3月11日(水)			3月12日(木)			3月13日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え		
		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	162kcal	355kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	9.6g	10.1g
炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	582mg	583mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g アジの野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 きくらげの甘酢和え			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 菜の花のツナ炒め			★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナップえんどう 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢		
		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	204kcal	397kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	6.6g	7.1g
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	27.0g	68.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	22.8g	64.7g	
ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	828mg	829mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		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
夕食	★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん120g サワラの蒸し煮 アスパラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物			★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら			★ごはん120g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物		
		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	257kcal	450kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	
ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	703mg	704mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	43.0g	52.9g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	27.4g	28.9g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	58.7g	184.4g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	54.1g	179.8g
ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	50.7g	60.6g
	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	34.4g	35.9g
	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	86.5g	212.2g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	81.9g	207.6g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2189mg	2192mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 きんぴられんこん 春雨のサラダ		★ごはん150g スクランブルエッグ バスタのクリーム煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え						
	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	323kcal	566kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	17.0g	69.8g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	24.7g	77.5g
	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	337mg	338mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	306mg	367mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	222mg	283mg	カリウム	554mg	615mg
	リン	88mg	153mg	リン	89mg	154mg	リン	129mg	194mg	リン	90mg	155mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 白身魚のカニエル ジャガ芋のカレー煮 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 大根なます		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 鶏肉のチリソース煮 南瓜のピーナツ和え		★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 クリームコロッケ						
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	867mg	868mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	317mg	378mg
	リン	200mg	265mg	リン	169mg	234mg	リン	156mg	221mg	リン	141mg	206mg	リン	119mg	184mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎バナナッブル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎バナナッブル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g						
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ		★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g スペイン風オムレツ きのこソテー 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンと人参のグラッセ 里芋の揚げ煮 マセドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー ごま風味炒め 明太春雨サラダ						
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	419kcal	662kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	902mg	903mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	639mg	700mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	395mg	456mg
	リン	172mg	237mg	リン	168mg	233mg	リン	148mg	213mg	リン	205mg	270mg	リン	126mg	191mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	82.5g	240.9g
	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1784mg	1787mg	ナトリウム	2215mg	2218mg
	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1266mg	1449mg
	リン	460mg	655mg	リン	426mg	621mg	リン	433mg	628mg	リン	436mg	631mg	リン	367mg	562mg
	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー		1089kcal	1818kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g
脂質		56.7g	58.5g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	58.8g	60.6g
炭水化物		114.7g	273.1g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	98.0g	256.4g
ナトリウム		1748mg	1751mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	2218mg	2221mg
カリウム		1597mg	1780mg	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1266mg	1509mg
リン		465mg	660mg	リン	433mg	628mg	リン	439mg	634mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg
食塩相当量		4.4g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)				
朝食	★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 里と豚肉のチャンプルー 里芋のかに風あんかけ 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め				
	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	234kcal	524kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	7.1g	12.0g	
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	11.3g	12.0g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	9.4g	72.3g	
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	621mg	622mg	
	カリウム	239mg	311mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	473mg	545mg	
	リン	84mg	161mg	リン	107mg	184mg	リン	180mg	257mg	リン	139mg	216mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 牛肉のきんぴら ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー		★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナップえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし		★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ				
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	823mg	824mg	
	カリウム	587mg	659mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	554mg	626mg	
	リン	229mg	306mg	リン	161mg	238mg	リン	189mg	266mg	リン	195mg	272mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときこのペペロンチーノ スープキャベツ		★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー じゃが芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え				
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	23.1g	23.8g	脂質	14.1g	14.8g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	18.6g	81.5g	
	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	771mg	772mg	
	カリウム	596mg	668mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	458mg	530mg	
	リン	197mg	274mg	リン	226mg	303mg	リン	175mg	252mg	リン	233mg	310mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	854kcal	1724kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
	脂質	49.8g	51.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	43.2g	45.3g	
	炭水化物	48.6g	237.3g	炭水化物	40.5g	249.2g	炭水化物	44.4g	253.1g	炭水化物	62.9g	251.6g	
	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1314mg	1530mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1485mg	1701mg	
	リン	510mg	741mg	リン	494mg	725mg	リン	544mg	775mg	リン	567mg	798mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	
脂質		50.0g	52.1g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.4g	45.5g	
炭水化物		79.1g	267.8g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	93.4g	282.1g	
ナトリウム		2053mg	2056mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
カリウム		1602mg	1818mg	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1665mg	1881mg	
リン		521mg	752mg	リン	508mg	739mg	リン	556mg	787mg	リン	578mg	809mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	50.0g	52.1g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.4g	45.5g	
	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	93.4g	282.1g	
	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	
	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1665mg	1881mg	
	リン	521mg	752mg	リン	508mg	739mg	リン	556mg	787mg	リン	578mg	809mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



# 週間献立表 (やわらか普通食)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	鶏大豆	スクランブルエッグ	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	チーズオムレツ	ウインナーポトフ							
	きんぴら	パスタのトマトカレー炒め	一口ナスのオランダ煮	ゴボウとベーコンのトマト炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー							
	一夜漬(白菜・小松菜)	法蓮草ソテー	人参しりしり	ジャガ芋ソテー	大根のマヨネーズ和え							
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁							
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	おでん	さわら白醤油焼	照焼チキン	かわいい塩焼	白菜煮込みハンバーグ							
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	チンゲン菜ソテー	アスパラ	キャベツの漬物柚子風味	カリフラワーの煮物							
	青菜のわさび和え	鶏じゃが煮	豚肉豆腐	ひじきと大豆の煮物	法蓮草とハムのマリネ							
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁							
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	白身魚の青じそ焼	ポークジンジャー	肉団子の中華炒め	豚肉のおろし煮	ブリの磯辺焼							
	インゲンソテー	切干と小松菜の煮物	中華うま煮	里芋のかにか風あんかけ	塩枝豆							
	さつま芋の甘露煮	ブロッコリーのごま和え	おからと玉ねぎのサラダ	法蓮草のおひたし	野菜の酒粕煮							
	バンサンスー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁							
	★味噌汁											
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	221kcal	500kcal	223kcal	489kcal	278kcal	548kcal	272kcal	551kcal	220kcal	485kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	6.5g	13.8g	19.5g	9.0g	14.8g	11.8g	18.0g	15.6g	21.2g	蛋白質
	脂質	32.0g	89.1g	9.8g	10.7g	16.8g	17.8g	16.0g	17.7g	10.5g	11.4g	脂質
	炭水化物	790.0g	1160.0g	21.2g	77.6g	24.8g	81.6g	19.0g	76.1g	13.8g	70.0g	炭水化物
	ナトリウム	67mg	97mg	1048mg	1517mg	1069mg	1439mg	917mg	1287mg	960mg	1333mg	ナトリウム
塩分	0.2g	0.2g	2.7g	3.9g	2.7g	3.7g	2.3g	3.3g	2.4g	3.4g	塩分	

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

## お食事の作り方

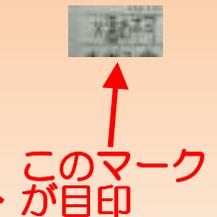


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表 (刻み食)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	鶏大豆	スクランブルエッグ	白菜と厚揚げの中華そば煮	チーズオムレツ	ウイナーポトフ	ウイナーポトフ	ウイナーポトフ	ウイナーポトフ	ウイナーポトフ	ウイナーポトフ	エネルギー
	きんぴら	パスタのトマトカレー炒め	一口ナスのオランダ煮	ゴボウとベーコンのトマト炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	蛋白質
	一夜漬(白菜・小松菜)	法蓮草ソテー	人参しりしり	ジャガ芋ソテー	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
											ナトリウム
											塩分
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	おでん	さわら白醤油焼	照焼チキン	かれい塩焼	白菜煮込みハンバーグ	白菜煮込みハンバーグ	白菜煮込みハンバーグ	白菜煮込みハンバーグ	白菜煮込みハンバーグ	白菜煮込みハンバーグ	エネルギー
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	チンゲン菜ソテー	アスパラ	キャベツの漬物柚子風味	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	蛋白質
	青菜のわさび和え	鶏じゃが煮	豚肉豆腐	ひじきと大豆の煮物	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
											ナトリウム
											塩分
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	白身魚の青じそ焼	ポークジンジャー	肉団子の中華炒め	豚肉のおろし煮	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	ブリの磯辺焼	エネルギー
	インゲンソテー	切干と小松菜の煮物	中華うま煮	里芋のかにか風あんかけ	塩枝豆	塩枝豆	塩枝豆	塩枝豆	塩枝豆	塩枝豆	蛋白質
	さつま芋の甘露煮	ブロッコリーのごま和え	おからと玉ねぎのサラダ	法蓮草のおひたし	野菜の酒粕煮	野菜の酒粕煮	野菜の酒粕煮	野菜の酒粕煮	野菜の酒粕煮	野菜の酒粕煮	脂質
	バンサンスー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁										ナトリウム
											塩分
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	エネルギー
	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	蛋白質
	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	脂質
	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	炭水化物
	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	ナトリウム
											塩分

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表 (ムース食)

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝	★全粥240g 大根の干切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	90kcal	264kcal	103kcal	277kcal	143kcal	317kcal	119kcal	293kcal	119kcal	293kcal	エネルギー
	蛋白質	3.1g	6.9g	5.4g	9.2g	7.0g	10.8g	6.3g	10.1g	5.2g	9.0g	蛋白質
	脂質	14.0g	14.7g	12.8g	13.5g	15.8g	16.5g	10.7g	11.4g	15.4g	16.1g	脂質
	炭水化物	453.0g	491.3g	487.0g	525.3g	734.0g	772.3g	609.0g	647.3g	581.0g	619.3g	炭水化物
	ナトリウム	38mg	565mg	30mg	557mg	23mg	550mg	29mg	556mg	49mg	576mg	ナトリウム
	塩分	0.1g	1.4g	0.1g	1.4g	0.1g	1.4g	0.1g	1.4g	0.1g	1.5g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	213kcal	387kcal	168kcal	342kcal	162kcal	336kcal	146kcal	320kcal	225kcal	399kcal	エネルギー
	蛋白質	10.8g	14.6g	8.0g	11.8g	6.8g	10.6g	6.5g	10.3g	12.1g	15.9g	蛋白質
	脂質	20.3g	21.0g	18.0g	18.7g	15.7g	16.4g	16.0g	16.7g	18.2g	18.9g	脂質
	炭水化物	1005.0g	1043.3g	846.0g	884.3g	873.0g	911.3g	799.0g	837.3g	840.0g	878.3g	炭水化物
	ナトリウム	40mg	567mg	67mg	594mg	53mg	580mg	32mg	559mg	35mg	562mg	ナトリウム
	塩分	0.1g	1.4g	0.2g	1.5g	0.1g	1.5g	0.1g	1.4g	0.1g	1.4g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	203kcal	377kcal	225kcal	399kcal	176kcal	350kcal	209kcal	383kcal	182kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	11.0g	14.8g	11.1g	14.9g	6.3g	10.1g	9.5g	13.3g	9.5g	13.3g	蛋白質
	脂質	17.6g	18.3g	22.6g	23.3g	21.3g	22.0g	19.7g	20.4g	17.2g	17.9g	脂質
	炭水化物	833.0g	871.3g	864.0g	902.3g	700.0g	738.3g	985.0g	1023.3g	701.0g	739.3g	炭水化物
	ナトリウム	27mg	554mg	37mg	564mg	32mg	559mg	49mg	576mg	26mg	553mg	ナトリウム
	塩分	0.1g	1.4g	0.1g	1.4g	0.1g	1.4g	0.1g	1.5g	0.1g	1.4g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	506kcal	1028kcal	496kcal	1018kcal	481kcal	1003kcal	474kcal	996kcal	526kcal	1048kcal	エネルギー
	蛋白質	24.9g	36.3g	24.5g	35.9g	20.1g	31.5g	22.3g	33.7g	26.8g	38.2g	蛋白質
	脂質	51.9g	54.0g	53.4g	55.5g	52.8g	54.9g	46.4g	48.5g	50.8g	52.9g	脂質
	炭水化物	2291.0g	2405.9g	2197.0g	2311.9g	2307.0g	2421.9g	2393.0g	2507.9g	2122.0g	2236.9g	炭水化物
	ナトリウム	105mg	1686mg	134mg	1715mg	108mg	1689mg	110mg	1691mg	110mg	1691mg	ナトリウム
塩分	0.3g	4.3g	0.3g	4.4g	0.3g	4.3g	0.3g	4.3g	0.3g	4.3g	塩分	

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

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

○温め可

×温め不可

④温め方法は次の方法です

(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

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

次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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

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

(あ) カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

お皿に盛付けて完成です

**【電子レンジの御注意】**  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります