

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 鶏大豆 切昆布としめじの煮物 大根煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	167kcal	423kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	189kcal	446kcal	エネルギー	207kcal	466kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	12.2g	17.7g	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g
	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.5g	7.6g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	9.7g	11.0g
炭水化物	13.6g	68.3g	炭水化物	13.1g	68.2g	炭水化物	15.6g	70.1g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	17.1g	71.3g	
ナトリウム	523mg	798mg	ナトリウム	606mg	868mg	ナトリウム	774mg	921mg	ナトリウム	864mg	1139mg	ナトリウム	512mg	725mg	
食塩相当量	1.3g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.8g	
昼食	★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)			★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	246kcal	509kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	14.6g	20.1g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	12.2g	17.8g
	脂質	5.6g	6.7g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	11.4g	12.5g
炭水化物	25.3g	80.5g	炭水化物	20.4g	75.1g	炭水化物	14.7g	70.2g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	25.0g	80.2g	
ナトリウム	786mg	1013mg	ナトリウム	875mg	1108mg	ナトリウム	666mg	941mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	941mg	1170mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
		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150g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鯖の照焼 オクラ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	273kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	486kcal	エネルギー	201kcal	467kcal
	たんぱく質	19.6g	24.9g	たんぱく質	14.1g	19.6g	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	14.3g	20.2g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	11.2g	12.4g	脂質	10.7g	12.3g
炭水化物	13.5g	68.1g	炭水化物	11.9g	67.4g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	15.7g	71.7g	炭水化物	11.4g	66.4g	
ナトリウム	610mg	775mg	ナトリウム	706mg	933mg	ナトリウム	718mg	946mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	683mg	909mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	624kcal	1404kcal	エネルギー	649kcal	1422kcal	エネルギー	640kcal	1433kcal	エネルギー	654kcal	1442kcal
	たんぱく質	44.6g	60.6g	たんぱく質	42.2g	58.2g	たんぱく質	43.2g	58.8g	たんぱく質	43.9g	60.8g	たんぱく質	39.1g	55.8g
	脂質	29.3g	32.5g	脂質	30.9g	33.7g	脂質	32.8g	35.1g	脂質	33.0g	36.6g	脂質	31.8g	35.8g
	炭水化物	52.4g	216.9g	炭水化物	45.4g	210.7g	炭水化物	44.1g	209.1g	炭水化物	45.6g	211.6g	炭水化物	53.5g	217.9g
	ナトリウム	1919mg	2586mg	ナトリウム	2187mg	2909mg	ナトリウム	2158mg	2808mg	ナトリウム	2296mg	3026mg	ナトリウム	2136mg	2804mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.7g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1636kcal	エネルギー	825kcal	1605kcal	エネルギー	856kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1630kcal	エネルギー	855kcal	1643kcal
	たんぱく質	52.5g	68.5g	たんぱく質	49.6g	65.6g	たんぱく質	49.3g	64.9g	たんぱく質	51.6g	68.5g	たんぱく質	46.5g	63.2g
	脂質	36.3g	39.5g	脂質	37.9g	40.7g	脂質	39.9g	42.2g	脂質	40.0g	43.6g	脂質	38.8g	42.8g
	炭水化物	80.6g	245.1g	炭水化物	74.3g	239.6g	炭水化物	76.0g	241.0g	炭水化物	73.4g	239.4g	炭水化物	82.4g	246.8g
	ナトリウム	1995mg	2662mg	ナトリウム	2264mg	2986mg	ナトリウム	2232mg	2882mg	ナトリウム	2372mg	3102mg	ナトリウム	2213mg	2881mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	6.0g	7.9g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん120g 鶏大豆 切昆布としめじの煮物 大根煮		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ	
	エネルギー	167kcal	160kcal	175kcal	189kcal	207kcal	167kcal	160kcal	175kcal	207kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	12.2g	11.2g	14.5g	14.1g	17.4g	12.6g	15.9g
	脂質	8.2g	8.7g	6.5g	7.7g	8.2g	8.6g	9.1g	9.7g	10.2g
	炭水化物	13.6g	55.5g	13.1g	15.6g	57.5g	15.4g	57.3g	17.1g	59.0g
ナトリウム	523mg	524mg	606mg	607mg	774mg	775mg	864mg	865mg	512mg	513mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ		★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え		★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え	
	エネルギー	219kcal	227kcal	222kcal	234kcal	246kcal	219kcal	227kcal	222kcal	234kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	15.9g	14.6g	17.9g	16.2g	19.5g	12.2g	15.5g
	脂質	5.6g	6.1g	9.9g	11.1g	11.6g	13.2g	13.7g	11.4g	11.9g
	炭水化物	25.3g	67.2g	20.4g	14.7g	56.6g	14.5g	56.4g	25.0g	66.9g
ナトリウム	786mg	787mg	875mg	666mg	667mg	720mg	721mg	941mg	942mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.4g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	エネルギー	273kcal	237kcal	252kcal	217kcal	201kcal	273kcal	237kcal	252kcal	217kcal
夕食	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 鯖の照焼 オクラ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜の三杯酢		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ	
	エネルギー	466kcal	430kcal	445kcal	410kcal	394kcal	466kcal	430kcal	445kcal	410kcal
	たんぱく質	19.6g	14.1g	17.4g	13.6g	14.3g	19.6g	14.1g	17.4g	13.6g
	脂質	15.5g	14.5g	14.5g	11.2g	11.7g	15.5g	14.5g	10.7g	11.2g
	炭水化物	13.5g	11.9g	13.8g	15.7g	11.4g	13.5g	11.9g	11.4g	13.5g
ナトリウム	610mg	706mg	718mg	712mg	683mg	610mg	706mg	718mg	712mg	
食塩相当量	1.6g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.6g	1.8g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	659kcal	624kcal	649kcal	640kcal	654kcal	659kcal	624kcal	649kcal	640kcal
	たんぱく質	44.6g	42.2g	43.2g	43.9g	39.1g	44.6g	42.2g	43.2g	43.9g
	脂質	29.3g	30.9g	32.8g	33.0g	31.8g	29.3g	30.9g	32.8g	33.0g
	炭水化物	52.4g	45.4g	44.1g	45.6g	53.5g	52.4g	45.4g	44.1g	45.6g
	ナトリウム	1919mg	2187mg	2158mg	2296mg	2139mg	1919mg	2187mg	2158mg	2296mg
食塩相当量	4.9g	5.6g	5.5g	5.8g	5.4g	4.9g	5.6g	5.5g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	825kcal	856kcal	837kcal	855kcal	858kcal	825kcal	856kcal	837kcal
	たんぱく質	52.5g	49.6g	49.3g	51.6g	46.5g	52.5g	49.6g	49.3g	51.6g
	脂質	36.3g	37.9g	39.9g	40.0g	38.8g	36.3g	37.9g	39.9g	40.0g
	炭水化物	80.6g	74.3g	76.0g	73.4g	82.4g	80.6g	74.3g	76.0g	73.4g
	ナトリウム	1995mg	2264mg	2232mg	2372mg	2213mg	1995mg	2264mg	2232mg	2372mg
食塩相当量	5.1g	5.8g	5.7g	6.0g	5.6g	5.1g	5.8g	5.7g	6.0g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパン 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー カラフルサラダ			★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み 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	296kcal	539kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	11.9g	12.5g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.2g	14.8g	
	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	32.9g	85.7g	
	ナトリウム	218mg	219mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	310mg	311mg	ナトリウム	647mg	648mg	
	カリウム	540mg	601mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	219mg	280mg	カリウム	476mg	537mg	
	リン	91mg	156mg	リン	139mg	204mg	リン	138mg	203mg	リン	80mg	145mg	リン	104mg	169mg	
	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン スパトマト炒め ジャガ芋のカレー煮 マリーネサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 さつま芋の甘露煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オクラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら			★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ			
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	28.1g	28.7g	
	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	35.5g	88.3g	炭水化物	24.8g	77.6g	
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	653mg	654mg	
	カリウム	552mg	613mg	カリウム	647mg	708mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	492mg	553mg	
	リン	145mg	210mg	リン	174mg	239mg	リン	130mg	195mg	リン	139mg	204mg	リン	109mg	174mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g			◎バナナ(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎バナナ(缶) 1/5g			
	★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨			
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	27.7g	28.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	14.2g	67.0g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	20.6g	73.4g	
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	587mg	588mg	
	カリウム	552mg	613mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	484mg	545mg	
	リン	188mg	253mg	リン	114mg	179mg	リン	138mg	203mg	リン	161mg	226mg	リン	109mg	174mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	62.7g	64.5g	
	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	78.3g	236.7g	
	ナトリウム	1669mg	1672mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	1501mg	1504mg	ナトリウム	1591mg	1594mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	
	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1452mg	1635mg	
	リン	424mg	619mg	リン	427mg	622mg	リン	406mg	601mg	リン	380mg	575mg	リン	322mg	517mg	
	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	
脂質		56.7g	58.5g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.8g	64.6g	
炭水化物		101.2g	259.6g	炭水化物	113.4g	271.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	
ナトリウム		1672mg	1675mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1504mg	1507mg	ナトリウム	1594mg	1597mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	
カリウム		1700mg	1883mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1263mg	1446mg	カリウム	1542mg	1725mg	
リン		430mg	625mg	リン	432mg	627mg	リン	413mg	608mg	リン	386mg	581mg	リン	327mg	522mg	
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.8g	64.6g	
	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	113.4g	271.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	
	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1504mg	1507mg	ナトリウム	1594mg	1597mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	
	カリウム	1700mg	1883mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1263mg	1446mg	カリウム	1542mg	1725mg	
	リン	430mg	625mg	リン	432mg	627mg	リン	413mg	608mg	リン	386mg	581mg	リン	327mg	522mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15日(金)		
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮			★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) 豚バラのすき焼き煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮			★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	9.2g	72.1g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	9.6g	72.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	738mg	739mg
	カリウム	370mg	442mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	414mg	486mg
	リン	132mg	209mg	リン	182mg	259mg	リン	160mg	237mg	リン	116mg	193mg	リン	177mg	254mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g 鶏肉のマレード煮 蒸し野菜 豚肉豆腐 赤玉南瓜煮			★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め レインボーサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん180g ホッケの磯辺焼 南瓜オーブン焼き キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんとひじきのサラダ		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	21.7g	22.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	435mg	507mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	587mg	659mg
	リン	228mg	305mg	リン	124mg	201mg	リン	184mg	261mg	リン	168mg	245mg	リン	191mg	268mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ			★ごはん180g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢			★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ			★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.8g	20.5g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	22.7g	85.6g
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	609mg	681mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	419mg	491mg
	リン	219mg	296mg	リン	190mg	267mg	リン	169mg	246mg	リン	210mg	287mg	リン	177mg	254mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	846kcal	1716kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	49.4g	51.5g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.5g	49.6g
	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
	カリウム	1487mg	1703mg	カリウム	1411mg	1627mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1420mg	1636mg
	リン	579mg	810mg	リン	496mg	727mg	リン	513mg	744mg	リン	494mg	725mg	リン	545mg	776mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	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
エネルギー		946kcal	1816kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g
脂質		49.6g	51.7g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	47.7g	49.8g
炭水化物		83.8g	272.5g	炭水化物	87.8g	276.5g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	76.0g	264.7g
ナトリウム		2288mg	2291mg	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1817mg	1820mg	ナトリウム	2114mg	2117mg
カリウム		1600mg	1816mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1533mg	1749mg
リン		591mg	822mg	リン	507mg	738mg	リン	527mg	758mg	リン	505mg	736mg	リン	557mg	788mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのトマトカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜のごま和え 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウイナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め ジャガ芋ソテー ★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	130kcal	402kcal	145kcal	422kcal	105kcal	384kcal	205kcal	471kcal	97kcal	367kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	11.4g	5.2g	11.9g	5.9g	11.9g	5.5g	11.1g	4.9g	10.8g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.5g	9.4g	11.0g	4.5g	5.4g	12.1g	13.0g	2.1g	3.0g	脂質
	炭水化物	9.0g	65.8g	10.7g	67.0g	11.1g	70.1g	18.2g	74.4g	14.7g	71.9g	炭水化物
	ナトリウム	750mg	1195mg	493mg	939mg	412mg	860mg	518mg	991mg	474mg	919mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.0g	1.3g	2.4g	1.0g	2.2g	1.3g	2.5g	1.2g	2.3g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g 親子丼の具 切干とインゲンの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 チンゲン菜ソテー 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★かやくごはん 照焼チキン ピーマンソテー 大根と小松菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 菜の花 豚肉と大根の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ カリフラワーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	268kcal	551kcal	231kcal	497kcal	189kcal	469kcal	227kcal	493kcal	245kcal	521kcal	エネルギー
	蛋白質	14.1g	20.3g	13.6g	19.3g	11.0g	18.1g	17.2g	22.8g	10.2g	16.6g	蛋白質
	脂質	12.1g	13.8g	13.6g	14.5g	7.5g	8.9g	9.7g	10.6g	14.3g	16.0g	脂質
	炭水化物	23.7g	81.7g	13.8g	70.0g	19.4g	76.8g	17.2g	73.3g	20.0g	76.1g	炭水化物
	ナトリウム	1120mg	1494mg	753mg	1226mg	667mg	1703mg	668mg	1120mg	842mg	1287mg	ナトリウム
塩分	2.8g	3.8g	1.9g	3.1g	1.7g	4.3g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g おでん 大豆とごぼうの味噌炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 人参グラッセ 豚肉豆腐 じゃが芋とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー 油揚げの玉子とじ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキン南蛮 アスパラ 一口ナスのオランダ煮 なめこの酢味噌和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	334kcal	600kcal	193kcal	463kcal	236kcal	519kcal	203kcal	475kcal	325kcal	606kcal	エネルギー
	蛋白質	19.1g	24.8g	14.2g	20.1g	15.3g	22.1g	12.4g	18.5g	14.0g	20.2g	蛋白質
	脂質	16.5g	17.4g	5.7g	6.6g	11.8g	13.6g	9.4g	10.4g	19.9g	20.9g	脂質
	炭水化物	25.3g	81.4g	23.2g	80.4g	16.1g	73.3g	17.1g	73.9g	21.9g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	798mg	1245mg	1191mg	1636mg	909mg	1355mg	847mg	1292mg	1190mg	1636mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.2g	3.0g	4.2g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	3.0g	4.2g	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	732kcal	1553kcal	569kcal	1382kcal	530kcal	1372kcal	635kcal	1439kcal	667kcal	1494kcal	エネルギー
	蛋白質	38.5g	56.5g	33.0g	51.3g	32.2g	52.1g	35.1g	52.4g	29.1g	47.6g	蛋白質
	脂質	36.1g	39.7g	28.7g	32.1g	23.8g	27.9g	31.2g	34.0g	36.3g	39.9g	脂質
	炭水化物	58.0g	228.9g	47.7g	217.4g	46.6g	220.2g	52.5g	221.6g	56.6g	228.9g	炭水化物
	ナトリウム	2668mg	3934mg	2437mg	3801mg	1988mg	3918mg	2033mg	3403mg	2506mg	3842mg	ナトリウム
	塩分	6.8g	10.0g	6.2g	9.7g	5.1g	10.0g	5.2g	8.7g	6.4g	9.8g	塩分

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)			
朝 食	★全粥240g がんもどきの含め煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのトマトカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜のごま和え 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g ウイナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め ジャガ芋ソテー ★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	130kcal	288kcal	145kcal	303kcal	105kcal	263kcal	205kcal	363kcal	97kcal	255kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.0g	5.2g	8.9g	5.9g	9.6g	5.5g	9.2g	4.9g	8.6g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.2g	9.4g	10.1g	4.5g	5.2g	12.1g	12.8g	2.1g	2.8g	脂質
	炭水化物	9.0g	41.7g	10.7g	43.4g	11.1g	43.8g	18.2g	50.9g	14.7g	47.4g	炭水化物
	ナトリウム	750mg	1201mg	493mg	944mg	412mg	863mg	518mg	969mg	474mg	925mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	1.3g	2.4g	1.0g	2.2g	1.3g	2.5g	1.2g	2.4g	塩分
昼 食	★全粥240g 親子丼の具 切干とインゲンの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g ホキの青じそ焼 チンゲン菜ソテー 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン ピーマンソテー 大根と小松菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 豚肉と大根の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ カリフラワーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	268kcal	426kcal	231kcal	389kcal	189kcal	347kcal	227kcal	385kcal	245kcal	403kcal	エネルギー
	蛋白質	14.1g	17.8g	13.6g	17.3g	11.0g	14.7g	17.2g	20.9g	10.2g	13.9g	蛋白質
	脂質	12.1g	12.8g	13.6g	14.3g	7.5g	8.2g	9.7g	10.4g	14.3g	15.0g	脂質
	炭水化物	23.7g	56.4g	13.8g	46.5g	19.4g	52.1g	17.2g	49.9g	20.0g	52.7g	炭水化物
	ナトリウム	1120mg	1571mg	753mg	1204mg	667mg	1118mg	668mg	1119mg	842mg	1293mg	ナトリウム
	塩分	2.8g	4.0g	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	塩分
夕 食	★全粥240g ブリのごま焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g おでん 大豆とごぼうの味噌炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 人参グラッセ 豚肉豆腐 じゃが芋とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー 油揚げの玉子とじ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g チキン南蛮 アスパラ 一口ナスのオランダ煮 なめこの酢味噌和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	334kcal	492kcal	193kcal	351kcal	236kcal	394kcal	203kcal	361kcal	325kcal	483kcal	エネルギー
	蛋白質	19.1g	22.8g	14.2g	17.9g	15.3g	19.0g	12.4g	16.1g	14.0g	17.7g	蛋白質
	脂質	16.5g	17.2g	5.7g	6.4g	11.8g	12.5g	9.4g	10.1g	19.9g	20.6g	脂質
	炭水化物	25.3g	58.0g	23.2g	55.9g	16.1g	48.8g	17.1g	49.8g	21.9g	54.6g	炭水化物
	ナトリウム	798mg	1249mg	1191mg	1642mg	909mg	1360mg	847mg	1298mg	1190mg	1641mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.2g	3.0g	4.2g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	3.0g	4.2g	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	732kcal	1206kcal	569kcal	1043kcal	530kcal	1004kcal	635kcal	1109kcal	667kcal	1141kcal	エネルギー
	蛋白質	38.5g	49.6g	33.0g	44.1g	32.2g	43.3g	35.1g	46.2g	29.1g	40.2g	蛋白質
	脂質	36.1g	38.2g	28.7g	30.8g	23.8g	25.9g	31.2g	33.3g	36.3g	38.4g	脂質
	炭水化物	58.0g	156.1g	47.7g	145.8g	46.6g	144.7g	52.5g	150.6g	56.6g	154.7g	炭水化物
	ナトリウム	2668mg	4021mg	2437mg	3790mg	1988mg	3341mg	2033mg	3386mg	2506mg	3859mg	ナトリウム
	塩分	5.5g	8.9g	6.2g	9.6g	5.1g	8.5g	5.2g	8.6g	6.4g	9.8g	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11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)			
朝	★全粥240g 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★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 金時豆の煮物 一夜漬 ★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	92kcal	264kcal	131kcal	303kcal	115kcal	287kcal	89kcal	261kcal	89kcal	261kcal	エネルギー
	蛋白質	2.7g	6.4g	4.8g	8.5g	2.5g	6.2g	2.8g	6.5g	3.7g	7.4g	蛋白質
	脂質	3.6g	4.3g	4.6g	5.3g	6.6g	7.3g	3.1g	3.8g	1.9g	2.6g	脂質
	炭水化物	12.0g	50.1g	17.6g	55.7g	10.6g	48.7g	13.6g	51.7g	15.5g	53.6g	炭水化物
	ナトリウム	461mg	1020mg	449mg	1008mg	541mg	1100mg	445mg	1004mg	433mg	992mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.6g	1.1g	2.6g	1.4g	2.8g	1.1g	2.6g	1.1g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 肉団子のソース炒め 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 竹輪の五色きんぴら ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏大根の味噌煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 肉団子の甘酢煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★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	225kcal	397kcal	189kcal	361kcal	143kcal	315kcal	206kcal	378kcal	203kcal	375kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	11.5g	6.5g	10.2g	7.5g	11.2g	7.1g	10.8g	9.2g	12.9g	蛋白質
	脂質	12.0g	12.7g	9.7g	10.4g	6.0g	6.7g	10.1g	10.8g	10.5g	11.2g	脂質
	炭水化物	20.4g	58.5g	19.1g	57.2g	15.0g	53.1g	20.4g	58.5g	17.6g	55.7g	炭水化物
	ナトリウム	959mg	1518mg	905mg	1464mg	851mg	1410mg	772mg	1331mg	838mg	1397mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.9g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.6g	塩分
夕	★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 油揚げと菜の花の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 牛肉と根菜の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	180kcal	352kcal	191kcal	363kcal	172kcal	344kcal	199kcal	371kcal	212kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	8.4g	12.1g	7.2g	10.9g	5.9g	9.6g	7.8g	11.5g	6.4g	10.1g	蛋白質
	脂質	7.9g	8.6g	9.0g	9.7g	9.1g	9.8g	10.2g	10.9g	11.1g	11.8g	脂質
	炭水化物	19.1g	57.2g	20.4g	58.5g	16.8g	54.9g	19.5g	57.6g	21.3g	59.4g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1356mg	889mg	1448mg	658mg	1217mg	852mg	1411mg	790mg	1349mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	1.7g	3.1g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	497kcal	1013kcal	511kcal	1027kcal	430kcal	946kcal	494kcal	1010kcal	504kcal	1020kcal	エネルギー
	蛋白質	18.9g	30.0g	18.5g	29.6g	15.9g	27.0g	17.7g	28.8g	19.3g	30.4g	蛋白質
	脂質	23.5g	25.6g	23.3g	25.4g	21.7g	23.8g	23.4g	25.5g	23.5g	25.6g	脂質
	炭水化物	51.5g	165.8g	57.1g	171.4g	42.4g	156.7g	53.5g	167.8g	54.4g	168.7g	炭水化物
	ナトリウム	2217mg	3894mg	2243mg	3920mg	2050mg	3727mg	2069mg	3746mg	2061mg	3738mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.9g	5.7g	10.0g	5.2g	9.5g	5.3g	9.5g	5.2g	9.5g	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