



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵麦 麦落 卵麦
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 161kcal	417kcal	エネルギー 227kcal	489kcal	エネルギー 176kcal	435kcal	エネルギー 155kcal	410kcal	エネルギー 203kcal	462kcal
たんぱく質 6.3g	11.5g	たんぱく質 10.9g	16.6g	たんぱく質 11.5g	16.7g	たんぱく質 11.0g	16.1g	たんぱく質 10.9g	16.1g
脂質 9.0g	9.7g	脂質 13.6g	14.5g	脂質 9.0g	10.3g	脂質 2.8g	3.6g	脂質 10.3g	11.6g
炭水化物 14.5g	69.4g	炭水化物 13.9g	69.6g	炭水化物 11.5g	65.7g	炭水化物 22.9g	77.5g	炭水化物 18.3g	72.7g
ナトリウム 789mg	936mg	ナトリウム 605mg	831mg	ナトリウム 520mg	685mg	ナトリウム 581mg	807mg	ナトリウム 812mg	977mg
食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.7g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 2.1g	2.5g
★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の湯煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g つくねの照り焼き スナップえんどう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁(小松菜・えのき)	卵麦 卵麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 225kcal	480kcal	エネルギー 209kcal	463kcal	エネルギー 242kcal	502kcal	エネルギー 238kcal	500kcal	エネルギー 233kcal	490kcal
たんぱく質 15.2g	20.2g	たんぱく質 14.6g	19.7g	たんぱく質 13.7g	22.0g	たんぱく質 13.7g	19.3g	たんぱく質 13.4g	18.7g
脂質 8.9g	9.7g	脂質 6.3g	7.1g	脂質 11.6g	12.6g	脂質 13.2g	14.1g	脂質 7.9g	8.7g
炭水化物 19.4g	74.0g	炭水化物 24.6g	79.0g	炭水化物 17.9g	72.9g	炭水化物 15.6g	71.1g	炭水化物 26.0g	80.8g
ナトリウム 675mg	904mg	ナトリウム 981mg	1129mg	ナトリウム 727mg	981mg	ナトリウム 823mg	1049mg	ナトリウム 697mg	926mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 2.5g	2.9g	食塩相当量 1.8g	2.5g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 1.8g	2.4g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃがが煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦
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 262kcal	528kcal	エネルギー 227kcal	484kcal	エネルギー 212kcal	485kcal	エネルギー 250kcal	504kcal	エネルギー 223kcal	489kcal
たんぱく質 18.9g	24.7g	たんぱく質 16.1g	21.3g	たんぱく質 11.2g	17.5g	たんぱく質 15.8g	20.9g	たんぱく質 15.2g	21.1g
脂質 14.3g	15.9g	脂質 12.0g	12.8g	脂質 6.9g	8.6g	脂質 13.4g	14.2g	脂質 13.0g	14.6g
炭水化物 13.1g	68.0g	炭水化物 13.7g	68.5g	炭水化物 24.0g	79.8g	炭水化物 16.2g	70.6g	炭水化物 11.7g	66.6g
ナトリウム 708mg	954mg	ナトリウム 608mg	837mg	ナトリウム 786mg	1012mg	ナトリウム 740mg	908mg	ナトリウム 671mg	897mg
食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.3g
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 648kcal	1425kcal	エネルギー 663kcal	1436kcal	エネルギー 630kcal	1422kcal	エネルギー 643kcal	1414kcal	エネルギー 659kcal	1441kcal
たんぱく質 40.4g	56.4g	たんぱく質 41.6g	57.6g	たんぱく質 39.3g	56.2g	たんぱく質 40.5g	56.3g	たんぱく質 39.5g	55.9g
脂質 32.2g	35.3g	脂質 31.9g	34.4g	脂質 27.5g	31.5g	脂質 29.4g	31.9g	脂質 31.2g	34.9g
炭水化物 47.0g	211.4g	炭水化物 52.2g	217.1g	炭水化物 53.4g	218.4g	炭水化物 54.7g	219.2g	炭水化物 56.0g	220.1g
ナトリウム 2172mg	2794mg	ナトリウム 2194mg	2797mg	ナトリウム 2033mg	2678mg	ナトリウム 2144mg	2764mg	ナトリウム 2180mg	2800mg
食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.1g	6.8g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.6g	7.2g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 846kcal	1623kcal	エネルギー 870kcal	1643kcal	エネルギー 827kcal	1619kcal	エネルギー 844kcal	1615kcal	エネルギー 858kcal	1640kcal
たんぱく質 47.3g	63.3g	たんぱく質 47.7g	63.7g	たんぱく質 47.0g	63.9g	たんぱく質 47.9g	63.7g	たんぱく質 47.4g	63.8g
脂質 39.2g	42.3g	脂質 39.0g	41.5g	脂質 34.5g	38.9g	脂質 36.4g	38.9g	脂質 38.2g	41.9g
炭水化物 75.9g	240.3g	炭水化物 84.1g	249.0g	炭水化物 81.2g	246.2g	炭水化物 83.6g	248.1g	炭水化物 84.2g	248.3g
ナトリウム 2246mg	2868mg	ナトリウム 2268mg	2871mg	ナトリウム 2109mg	2754mg	ナトリウム 2221mg	2841mg	ナトリウム 2256mg	2876mg
食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.3g	7.0g	食塩相当量 5.7g	7.3g	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の事が出来ます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バロのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め	麦 卵麦 麦落
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 161kcal	354kcal	エネルギー 227kcal	420kcal	エネルギー 176kcal	369kcal	エネルギー 155kcal	348kcal	エネルギー 203kcal	396kcal
たんぱく質 6.3g	9.6g	たんぱく質 10.9g	14.2g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 11.0g	14.3g	たんぱく質 10.9g	14.2g
脂質 9.0g	9.5g	脂質 13.6g	14.1g	脂質 9.0g	9.5g	脂質 2.8g	3.3g	脂質 10.3g	10.8g
炭水化物 14.5g	56.4g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 11.5g	53.4g	炭水化物 22.9g	64.8g	炭水化物 18.3g	60.2g
ナトリウム 789mg	790mg	ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 520mg	521mg	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 812mg	813mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	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
★ごはん120g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 インゲンとえのきの炒め物	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g つくねの照り焼き スナップえんどう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え	卵麦 卵麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 209kcal	402kcal	エネルギー 242kcal	435kcal	エネルギー 238kcal	431kcal	エネルギー 233kcal	426kcal
たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 13.4g	16.7g
脂質 8.9g	9.4g	脂質 6.3g	6.8g	脂質 11.6g	12.1g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 7.9g	8.4g
炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 24.6g	66.5g	炭水化物 17.9g	59.8g	炭水化物 15.6g	57.5g	炭水化物 26.0g	67.9g
ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 981mg	982mg	ナトリウム 727mg	728mg	ナトリウム 823mg	824mg	ナトリウム 697mg	698mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 1.8g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g トマト焼込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃがが煮 大根と小松菜の煮物	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦
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 262kcal	455kcal	エネルギー 227kcal	420kcal	エネルギー 212kcal	405kcal	エネルギー 250kcal	443kcal	エネルギー 223kcal	416kcal
たんぱく質 18.9g	22.2g	たんぱく質 16.1g	19.4g	たんぱく質 11.2g	14.5g	たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 15.2g	18.5g
脂質 14.3g	14.8g	脂質 12.0g	12.5g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 13.4g	13.9g	脂質 13.0g	13.5g
炭水化物 13.1g	55.0g	炭水化物 13.7g	55.6g	炭水化物 24.0g	65.9g	炭水化物 16.2g	58.1g	炭水化物 11.7g	53.6g
ナトリウム 708mg	709mg	ナトリウム 608mg	609mg	ナトリウム 786mg	787mg	ナトリウム 740mg	741mg	ナトリウム 671mg	672mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 648kcal	1227kcal	エネルギー 663kcal	1242kcal	エネルギー 630kcal	1209kcal	エネルギー 643kcal	1222kcal	エネルギー 659kcal	1238kcal
たんぱく質 40.4g	50.3g	たんぱく質 41.6g	51.5g	たんぱく質 39.3g	49.2g	たんぱく質 40.5g	50.4g	たんぱく質 39.5g	49.4g
脂質 32.2g	33.7g	脂質 31.9g	33.4g	脂質 27.5g	29.0g	脂質 29.4g	30.9g	脂質 31.2g	32.7g
炭水化物 47.0g	172.7g	炭水化物 52.2g	177.9g	炭水化物 53.4g	179.1g	炭水化物 54.7g	180.4g	炭水化物 56.0g	181.7g
ナトリウム 2172mg	2175mg	ナトリウム 2194mg	2197mg	ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2144mg	2147mg	ナトリウム 2180mg	2183mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 846kcal	1425kcal	エネルギー 870kcal	1449kcal	エネルギー 827kcal	1406kcal	エネルギー 844kcal	1423kcal	エネルギー 858kcal	1437kcal
たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.9g	57.8g	たんぱく質 47.4g	57.3g
脂質 39.2g	40.7g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 34.5g	36.0g	脂質 36.4g	37.9g	脂質 38.2g	39.7g
炭水化物 75.9g	201.6g	炭水化物 84.1g	209.8g	炭水化物 81.2g	206.9g	炭水化物 83.6g	209.3g	炭水化物 84.2g	209.9g
ナトリウム 2246mg	2249mg	ナトリウム 2268mg	2271mg	ナトリウム 2109mg	2112mg	ナトリウム 2221mg	2224mg	ナトリウム 2256mg	2259mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	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★印のものは各家庭で御用意ください。

## 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8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん 竹輪と菜の花の煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 中華うま煮炒め さつま芋サラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ マカロニトマト炒め れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋きんぴら 和風サラダ	卵 麦 卵						
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	13.0g	13.6g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	13.0g	13.6g	
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	452mg	453mg	
	カリウム	508mg	569mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	353mg	414mg	
	リン	165mg	230mg	リン	119mg	184mg	リン	141mg	206mg	リン	124mg	189mg	リン	119mg	184mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.2g	
	昼食	★ごはん150g 白身フライ スナックえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 大根なます	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ポイル野菜 カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ジャーマンポテト みずくとなめこの三杯酢	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g すり身団子 キヌサヤ 揚ナスの煮物 キャベツとウィンナーのソテー	卵 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんこんの土佐煮 スパゲッティサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦					
エネルギー		388kcal	631kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	
たんぱく質		12.9g	16.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g	
脂質		26.3g	26.9g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.4g	22.0g	
炭水化物		24.3g	77.1g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.3g	86.1g	
ナトリウム		798mg	799mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	575mg	576mg	
カリウム		475mg	536mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	420mg	481mg	
リン		196mg	261mg	リン	162mg	227mg	リン	140mg	205mg	リン	114mg	179mg	リン	194mg	259mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえきの炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉カレークリーム煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳	★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦						
	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	27.7g	27.3g	脂質	27.7g	28.3g	脂質	28.1g	28.7g	
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	716mg	717mg	
	カリウム	368mg	429mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	547mg	608mg	
	リン	119mg	184mg	リン	118mg	183mg	リン	154mg	219mg	リン	121mg	186mg	リン	134mg	199mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえきの炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉カレークリーム煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳	★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦						
	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g	
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	62.5g	64.3g	
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1230mg	1413mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1320mg	1503mg	
	リン	480mg	675mg	リン	399mg	594mg	リン	435mg	630mg	リン	359mg	554mg	リン	447mg	642mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	
	合計	エネルギー	1077kcal	1806kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
脂質		62.7g	64.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	62.6g	64.4g	
炭水化物		98.3g	256.7g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	89.7g	248.1g	
ナトリウム		2099mg	2102mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	
カリウム		1411mg	1594mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1287mg	1470mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1376mg	1559mg	
リン		487mg	682mg	リン	405mg	600mg	リン	438mg	633mg	リン	366mg	561mg	リン	453mg	648mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1077kcal	1806kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
		たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	62.6g	64.4g	
	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	89.7g	248.1g	
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1287mg	1470mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1376mg	1559mg	
	リン	487mg	682mg	リン	405mg	600mg	リン	438mg	633mg	リン	366mg	561mg	リン	453mg	648mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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。

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

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



# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

	2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 コールスローサラダ	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五日野菜の甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 マカロニマリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 きんぴられんこん パンパンジーサラダ	卵麦え 麦 乳麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦 乳麦 卵麦						
	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	15.2g	15.9g	
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	
	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	630mg	637mg	
	カリウム	364mg	436mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	320mg	392mg	
	リン	122mg	199mg	リン	141mg	218mg	リン	121mg	198mg	リン	177mg	254mg	リン	161mg	238mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん180g カルビ丼(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜のバジルチーズ焼き	麦落 乳麦落 乳	★ごはん180g サワラの西京焼 人参のきんぴら 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	麦 麦 卵	★ごはん180g 牛焼肉炒め 五目豆腐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 卵麦 乳麦落					
エネルギー		345kcal	635kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
たんぱく質		14.8g	19.7g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	19.6g	24.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
脂質		20.0g	20.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	20.8g	21.5g	
炭水化物		26.8g	89.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	
ナトリウム		829mg	830mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	832mg	833mg	
カリウム		688mg	760mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	634mg	706mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	576mg	648mg	
リン		200mg	277mg	リン	212mg	289mg	リン	154mg	231mg	リン	196mg	273mg	リン	185mg	262mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 煮し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのカナカマヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き ミックスソテー 法蓮草と油揚げの煮物 レインボー春雨	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g タンドリーチキン アスパラ ナスの炒り煮 キャベツの白ドレ和え	卵乳 麦 卵麦	★ごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	卵麦 乳麦 麦 麦						
	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	23.7g	24.4g	脂質	10.5g	11.2g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	32.9g	95.8g	
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	393mg	394mg	ナトリウム	837mg	838mg	
	カリウム	457mg	529mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	551mg	623mg	
	リン	224mg	301mg	リン	210mg	287mg	リン	223mg	300mg	リン	135mg	212mg	リン	245mg	322mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 煮し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのカナカマヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き ミックスソテー 法蓮草と油揚げの煮物 レインボー春雨	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g タンドリーチキン アスパラ ナスの炒り煮 キャベツの白ドレ和え	卵乳 麦 卵麦	★ごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	卵麦 乳麦 麦 麦						
	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	23.7g	24.4g	脂質	10.5g	11.2g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	32.9g	95.8g	
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	393mg	394mg	ナトリウム	837mg	838mg	
	カリウム	457mg	529mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	551mg	623mg	
	リン	224mg	301mg	リン	210mg	287mg	リン	223mg	300mg	リン	135mg	212mg	リン	245mg	322mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
	合計	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	856kcal	1726kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
脂質		45.0g	47.1g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	46.5g	48.6g	
炭水化物		60.8g	249.5g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	
ナトリウム		2103mg	2106mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	2305mg	2308mg	
カリウム		1509mg	1725mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1447mg	1663mg	
リン		546mg	777mg	リン	563mg	794mg	リン	498mg	729mg	リン	508mg	739mg	リン	591mg	822mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)		エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal
		たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.1g	56.8g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.7g	48.8g	
	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	78.8g	267.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	85.1g	273.8g	炭水化物	93.2g	281.9g	
	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	
	カリウム	1629mg	1845mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1560mg	1776mg	
	リン	560mg	791mg	リン	575mg	806mg	リン	504mg	735mg	リン	522mg	753mg	リン	603mg	834mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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)

2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとさつま揚げの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 人参しりしり 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チーズオムレツ ふきと人参の甘露煮 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 蕪のそぼろ煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 108kcal 380kcal 6.9g 12.8g 5.5g 6.4g 8.5g 66.1g 605mg 1047mg 1.5g 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 137kcal 415kcal 5.5g 11.5g 9.3g 10.2g 9.0g 67.9g 446mg 888mg 1.1g 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 108kcal 376kcal 6.0g 11.8g 4.8g 5.7g 10.6g 67.2g 620mg 1065mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 136kcal 414kcal 4.2g 10.7g 5.3g 7.0g 19.6g 76.4g 619mg 1061mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 208kcal 480kcal 9.4g 15.4g 11.7g 12.6g 16.8g 74.2g 514mg 958mg 1.3g 2.4g
★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 中華うま煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ サルサソース ホイコーロー 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 カブラのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 菜の花 麩とえのきのさっと煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ツナあっさり煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 296kcal 562kcal 8.5g 14.3g 17.8g 18.7g 26.7g 83.1g 977mg 1419mg 2.5g 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 351kcal 619kcal 12.1g 18.0g 22.8g 23.7g 23.5g 80.0g 571mg 1017mg 1.5g 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 325kcal 604kcal 11.6g 17.5g 22.3g 23.2g 14.5g 73.6g 779mg 1220mg 2.0g 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 296kcal 561kcal 13.8g 19.4g 19.2g 20.1g 16.5g 72.6g 720mg 1164mg 1.8g 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 213kcal 502kcal 10.9g 17.6g 9.5g 11.2g 21.9g 81.1g 1020mg 1462mg 2.6g 3.7g
★やわらかごはん180g ブリのごま焼 ふきのかつお煮 ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草と豆腐の卵とじ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★きのこごはん 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ぜんまいとミンチの煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参のレモン煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 白菜の煮びたし バンサンスー ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 洋風肉じゃが煮 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 卵麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 255kcal 521kcal 18.1g 23.8g 13.1g 14.0g 15.0g 71.3g 836mg 1279mg 2.1g 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 218kcal 512kcal 13.8g 21.8g 10.5g 12.3g 15.8g 75.7g 855mg 1863mg 2.2g 4.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 179kcal 445kcal 12.3g 18.0g 7.8g 8.7g 16.2g 72.6g 852mg 1294mg 2.2g 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 232kcal 504kcal 11.2g 17.4g 12.6g 13.6g 17.9g 75.1g 731mg 1199mg 1.9g 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 190kcal 458kcal 7.8g 13.5g 8.7g 9.6g 19.9g 76.7g 778mg 1221mg 2.0g 3.1g
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1463kcal	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1546kcal	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1425kcal	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1479kcal	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1440kcal
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 659kcal 1463kcal 33.5g 50.9g 36.4g 39.1g 50.2g 220.5g 2418mg 3745mg 6.1g 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 706kcal 1546kcal 31.4g 51.3g 42.6g 46.2g 48.3g 223.6g 1872mg 3768mg 4.8g 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 612kcal 1425kcal 29.9g 47.3g 34.9g 37.6g 41.3g 213.4g 2251mg 3579mg 5.8g 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 664kcal 1479kcal 29.2g 47.5g 37.1g 40.7g 54.0g 224.1g 2070mg 3424mg 5.3g 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 611kcal 1440kcal 28.1g 46.5g 29.9g 33.4g 58.6g 232.0g 2312mg 3641mg 5.9g 9.2g

★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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。





# 週間献立表 (ムース食)

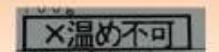
	2月8日(月)			2月9日(火)			2月10日(水)			2月11日(木)			2月12日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	106kcal	280kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦	
	法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦	
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.3g	21.0g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal
	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.2g	34.3g
炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	
ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	

★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。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。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。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