週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	2月22日（月）			2月23日（火）			2月24日（水）			2月25日（木）			2月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし ジャガ芋の中華炒め 春菊のおひたし ★味噌汁（揚げ・しめじ）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁（椎茸・豆腐）		卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの土佐煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁（切干・なめこ）		卵麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ブラウンソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物 ★すまし汁（豆腐・えのき）		卵麦 乳麦 乳麦 麦 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	158kcal	424kcal	エネルギー	193kcal	452kcal	エネルギー	207kcal	461kcal	エネルギー	138kcal	393kcal	エネルギー	186kcal	440kcal
	たんぱく質	5.5g	11.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	8.0g	13.0g	たんぱく質	9.9g	15.0g
	脂質	6.6g	8.2g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.8g	8.6g
	炭水化物	19.3g	74.2g	炭水化物	15.6g	69.8g	炭水化物	12.8g	67.2g	炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	19.1g	73.3g
	ナトリウム	552mg	778mg	ナトリウム	604mg	769mg	ナトリウム	596mg	744mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	722mg	870mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のごま和え ★すまし汁（若芽・豆腐）		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁（揚げ・なめこ）		麦 卵麦落 卵麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁（若芽・白菜）		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁（巻麩・えのき）		卵麦 麦落 麦	★ごはん150g タンドリーチキン ブロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁（小松菜・切干）		卵乳 麦 乳麦落
		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	229kcal	483kcal	エネルギー	244kcal	510kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	247kcal	509kcal	エネルギー	218kcal	475kcal
	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	7.2g	8.8g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	11.1g	11.9g
	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	29.0g	83.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	14.7g	69.5g
	ナトリウム	778mg	946mg	ナトリウム	880mg	1106mg	ナトリウム	933mg	1180mg	ナトリウム	744mg	970mg	ナトリウム	735mg	964mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁（巻麩・白菜）		麦 麦落か 麦 麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁（若芽・キャベツ）		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ（小袋） アスパラ れんこんの五目炒め煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁（揚げ・小松菜）		卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁（白菜・なめこ）		乳麦 麦 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	270kcal	533kcal	エネルギー	216kcal	473kcal	エネルギー	201kcal	474kcal	エネルギー	257kcal	525kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	24.0g	29.6g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	14.4g	20.7g	たんぱく質	16.6g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.9g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	7.1g	8.8g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	12.8g	13.6g
	炭水化物	10.8g	66.6g	炭水化物	13.4g	68.6g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	23.6g	78.7g	炭水化物	13.9g	68.8g
	ナトリウム	837mg	1064mg	ナトリウム	702mg	949mg	ナトリウム	617mg	843mg	ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	753mg	980mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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	657kcal	1440kcal	エネルギー	653kcal	1435kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	642kcal	1427kcal	エネルギー	652kcal	1419kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	43.5g	59.7g	たんぱく質	41.9g	58.4g	たんぱく質	39.4g	56.0g	たんぱく質	42.9g	58.3g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	27.5g	31.2g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	32.5g	35.8g	脂質	31.7g	34.1g
	炭水化物	47.4g	212.5g	炭水化物	58.0g	222.3g	炭水化物	46.7g	211.8g	炭水化物	48.9g	214.1g	炭水化物	47.7g	211.6g
	ナトリウム	2167mg	2788mg	ナトリウム	2186mg	2824mg	ナトリウム	2146mg	2767mg	ナトリウム	2086mg	2767mg	ナトリウム	2210mg	2814mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	855kcal	1638kcal	エネルギー	850kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1615kcal	エネルギー	841kcal	1626kcal	エネルギー	859kcal	1626kcal
	たんぱく質	49.5g	66.1g	たんぱく質	51.2g	67.4g	たんぱく質	49.3g	65.8g	たんぱく質	47.3g	63.9g	たんぱく質	49.0g	64.4g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	34.5g	38.2g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	39.5g	42.8g	脂質	38.8g	41.2g
	炭水化物	76.3g	241.4g	炭水化物	85.8g	250.1g	炭水化物	75.6g	240.7g	炭水化物	77.1g	242.3g	炭水化物	79.6g	243.5g
	ナトリウム	2241mg	2862mg	ナトリウム	2262mg	2900mg	ナトリウム	2223mg	2844mg	ナトリウム	2162mg	2843mg	ナトリウム	2284mg	2888mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	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22日（月）			2月23日（火）			2月24日（水）			2月25日（木）			2月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし ジャガ芋の中華炒め 春菊のおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 切干と挽肉のオイスター炒め		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう キャベツの土佐煮 菜の花としらすのおひたし		卵麦 麦 麦	★ごはん120g オムレツ ブラウンソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物		卵麦 乳麦 乳麦 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	158kcal	351kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	9.9g	13.2g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	19.1g	61.0g
	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	722mg	723mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のごま和え		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 五目春雨の酢の物		麦 卵麦落 卵麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリーネ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツのピーナッツ和え		卵麦 麦落	★ごはん120g タンドリーチキン ブロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		卵乳 麦 乳麦落
		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	229kcal	422kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	29.0g	70.9g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	14.7g	56.6g
	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	735mg	736mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦落か 麦	★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花としめじの和え物		乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ（小袋） アスパラ れんこんの五目炒め煮 カリフラワーのピクルス		卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら		乳麦 麦 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	270kcal	463kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	24.0g	27.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	23.6g	65.5g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	753mg	754mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
		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	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	42.9g	52.8g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	58.0g	183.7g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.7g	173.4g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2210mg	2213mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal
	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	51.2g	61.1g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	79.6g	205.3g
	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2284mg	2287mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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22日（月）			2月23日（火）			2月24日（水）			2月25日（木）			2月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	豚ロースの味噌炒め		麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	オムレツ		卵麦	豆腐のツナあんかけ		麦
	キャベツとウインナーのソテー		乳麦	さつま芋のコンソメ煮		乳麦	マカロニトマト炒め		乳麦	ブラウンソース		乳麦	春雨としめじの炒め物		麦
	レモンかぼちゃ		卵乳麦	法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	かぼきんサラダ		卵麦	スイートパンプ			さつま芋サラダ		卵乳麦
										ごぼうのごま酢和え		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	296kcal	539kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	12.2g	12.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	40.9g	93.7g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	440mg	441mg
	カリウム	435mg	496mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	415mg	476mg
	リン	100mg	165mg	リン	124mg	189mg	リン	76mg	141mg	リン	135mg	200mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	牛肉とピーマンの中華炒め		卵麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	野菜コロッケ		麦	焼肉塩炒め		麦か
	切干とインゲンの煮物		麦	人参グラッセ		乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦
	マセドニアンサラダ		卵	野菜のトマト煮		乳麦	春雨フルーツサラダ		卵	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	れんこんの梅和え		卵麦
				マカロニマリーネサラダ		卵乳麦				キャベツの白ドレ和え		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	341kcal	584kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	391kcal	634kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	15.2g	19.3g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.4g	27.0g
	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	985mg	986mg
	カリウム	425mg	486mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	117mg	182mg	リン	110mg	175mg	リン	154mg	219mg	リン	82mg	147mg	リン	210mg	275mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.5g	2.5g
間食	◎パイナップル（缶）		75g	◎黄桃（缶）		75g	◎パイナップル（缶）		75g	◎みかん（缶）		75g	◎黄桃（缶）		75g
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚の竜田揚		麦	ビーフカレー		乳麦	さばみりん干焼		麦	チキンクリームシチュー		乳麦	海老と玉子の塩あんかけ		卵乳麦えか
	たら子マヨネーズソース		卵麦	白菜の煮びたし		麦	人参のレモン煮		乳麦	れんこんと油揚の煮物		麦	ごま風味炒め		麦
	アスパラ			えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物		麦	しめじのバター醤油パスタ		乳麦	ポテトマサラダ		卵乳麦
	里芋の揚げ煮		麦				青菜のわさび和え		卵麦						
	スパゲティイタリアン		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	339kcal	582kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	424kcal	667kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	608mg	669mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	243mg	308mg	リン	124mg	189mg	リン	196mg	261mg	リン	221mg	286mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	976kcal	1705kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	112.1g	270.5g	炭水化物	84.2g	242.6g
	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	2128mg	2131mg
	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1444mg	1627mg
	リン	460mg	655mg	リン	358mg	553mg	リン	426mg	621mg	リン	438mg	633mg	リン	464mg	659mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	123.6g	282.0g	炭水化物	99.7g	258.1g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2131mg	2134mg
	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	463mg	658mg	リン	365mg	560mg	リン	429mg	624mg	リン	444mg	639mg	リン	471mg	666mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

週間献立表（たんぱく60g管理食）

	2月22日（月）			2月23日（火）			2月24日（水）			2月25日（木）			2月26日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ジャガ芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー		麦 麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 ぜんまいとミンチの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		麦 乳麦 落	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 五色煮豆 ブロッコリーのゴマ和え		卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g チーズオムレツ ウインナーときのこの炒め物 マリーネサラダ		卵乳麦 乳麦 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	222kcal	512kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	13.3g	76.2g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	501mg	573mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	236mg	308mg
	リン	200mg	277mg	リン	135mg	212mg	リン	188mg	265mg	リン	165mg	242mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g スペイン風オムレツ インゲンと人参のグラッセ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		卵乳麦 乳 乳麦か 卵乳麦	★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		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる 竹輪のごま炒め 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬け		麦 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	269kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	20.7g	21.4g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.6g	81.5g
	ナトリウム	877mg	878mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	764mg	765mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	367mg	439mg	カリウム	592mg	664mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	170mg	247mg	リン	217mg	294mg	リン	128mg	205mg	リン	185mg	262mg	リン	171mg	248mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎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			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮物 マカロニマリーネサラダ		麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め かぼちゃのオリーブサラダ		乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮		麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g あぶらかれい味噌煮 ブロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ		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	272kcal	562kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	19.9g	24.8g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	26.9g	89.8g
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	817mg	818mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	623mg	695mg
	リン	192mg	269mg	リン	173mg	250mg	リン	173mg	250mg	リン	171mg	248mg	リン	237mg	314mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	763kcal	1633kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	52.9g	241.6g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	58.8g	247.5g
	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2224mg	2227mg
	カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1402mg	1618mg
	リン	562mg	793mg	リン	525mg	756mg	リン	489mg	720mg	リン	521mg	752mg	リン	550mg	781mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	80.4g	269.1g	炭水化物	89.7g	278.4g
	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2230mg	2233mg
	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1687mg	1903mg	カリウム	1522mg	1738mg
	リン	568mg	799mg	リン	539mg	770mg	リン	495mg	726mg	リン	533mg	764mg	リン	564mg	795mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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。
※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（やわらか普通食）

	2月22日(月)			2月23日(火)			2月24日(水)			2月25日(木)			2月26日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
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		
	焼豆腐の含め煮		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め		麦	牛肉とふきのしぐれ煮		麦	麩の玉子とじ		卵乳麦
	竹の子と人参のおかか煮		麦	三色炒め煮		麦落	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	食べるトマトスープ		乳麦
	マリーネサラダ		卵麦	若芽としらすのおひたし		麦	人参の炒りたら子		麦	一夜漬(白菜・人参)		麦	ウインナーときのこの炒め物		乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	113kcal	380kcal	エネルギー	185kcal	459kcal	エネルギー	140kcal	407kcal	エネルギー	180kcal	453kcal	エネルギー	134kcal	402kcal
	蛋白質	4.5g	10.4g	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	5.3g	11.2g
	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	11.0g	12.0g	脂 質	6.3g	7.2g
	炭水化物	11.7g	68.0g	炭水化物	16.5g	74.1g	炭水化物	13.6g	70.3g	炭水化物	11.0g	68.3g	炭水化物	14.4g	70.9g
	ナトリウム	657mg	1101mg	ナトリウム	695mg	1138mg	ナトリウム	556mg	998mg	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	658mg	1104mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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		
	トマト煮込みハンバーグ		乳麦	メバルのバジルオリーブ焼			鶏肉のレモン風味焼			アジの昆布醤油焼		麦	和風唐揚げ		麦
	アスパラ			チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	ミックスソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	青じそパスタ		麦
	麩と豚肉のチャンプルー		卵乳麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	スパゲティイタリアン		卵乳麦	豚肉豆腐		麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし		卵麦
	菜の花とひじきのごま和え		麦	きくらげの甘酢和え		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	249kcal	516kcal		178kcal	444kcal	エネルギー	309kcal	576kcal	エネルギー	221kcal	500kcal	エネルギー	311kcal	578kcal
	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	13.2g	18.8g	蛋白質	16.1g	22.0g	蛋白質	13.8g	19.6g
	脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	16.2g	17.1g	脂 質	10.4g	11.3g	脂 質	14.7g	15.6g
	炭水化物	22.3g	79.0g	炭水化物	18.1g	74.5g	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	31.1g	87.8g
	ナトリウム	826mg	1268mg	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	809mg	1253mg	ナトリウム	823mg	1264mg	ナトリウム	953mg	1395mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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		
	メンチカツ		乳麦	麻婆豆腐		麦落か	ブリの塩焼			ミックスカレーのルー		乳麦	赤魚のごま醤油焼		麦
	バジルスパ		乳麦	豚肉ジャガ煮		麦	ピーマンのおかか和え			切干と小松菜の煮物		麦	大根の酢漬		
	牛肉と根菜の煮物		麦	蒸し野菜の塩こうじ和え			ジャーマンポテト		乳麦	肉入りうの花		乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦
	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	★味噌汁		麦	キャベツの塩昆布和え		麦	★すまし汁		卵麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	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	330kcal	596kcal	エネルギー	264kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	242kcal	513kcal	エネルギー	225kcal	499kcal
	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	10.8g	16.4g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	12.6g	18.8g
	脂 質	19.2g	20.1g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	11.6g	13.0g	脂 質	12.4g	13.4g
	炭水化物	25.7g	82.1g	炭水化物	23.0g	79.0g	炭水化物	16.9g	73.1g	炭水化物	24.6g	80.8g	炭水化物	15.7g	73.3g
	ナトリウム	763mg	1225mg	ナトリウム	970mg	1413mg	ナトリウム	502mg	944mg	ナトリウム	964mg	1372mg	ナトリウム	706mg	1149mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.5g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	692kcal	1492kcal	エネルギー	627kcal	1431kcal	エネルギー	711kcal	1511kcal	エネルギー	643kcal	1466kcal	エネルギー	670kcal	1479kcal
	蛋白質	29.8g	47.1g	蛋白質	36.2g	53.8g	蛋白質	36.5g	53.7g	蛋白質	35.2g	53.0g	蛋白質	31.7g	49.6g
	脂 質	36.2g	38.9g	脂 質	28.8g	31.6g	脂 質	36.9g	39.6g	脂 質	33.0g	36.3g	脂 質	33.4g	36.2g
	炭水化物	59.7g	229.1g	炭水化物	57.6g	227.6g	炭水化物	52.4g	221.7g	炭水化物	50.5g	223.1g	炭水化物	61.2g	232.0g
	ナトリウム	2246mg	3594mg	ナトリウム	2410mg	3738mg	ナトリウム	1867mg	3195mg	ナトリウム	2480mg	3771mg	ナトリウム	2317mg	3648mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.4g	9.6g	食塩相当量	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）

	2月22日(月)			2月23日(火)			2月24日(水)			2月25日(木)			2月26日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼豆腐の含め煮		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め		麦	牛肉とふきのしぐれ煮		麦	麩の玉子とじ		卵乳麦
	竹の子と人参のおかか煮		麦	三色炒め煮		麦落	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	食べるトマトスープ		乳麦
	マリーネサラダ		卵麦	若芽としらすのおひたし		麦	人参の炒りたら子		麦	一夜漬(白菜・人参)		麦	ウインナーときのこの炒め物		乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	113kcal	272kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	134kcal	293kcal
	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	5.3g	9.0g
	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	6.3g	7.0g
	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	658mg	1098mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	トマト煮込みハンバーグ		乳麦	メバルのバジルオリーブ焼			鶏肉のレモン風味焼			アジの昆布醤油焼		麦	和風唐揚げ		麦
	アスパラ			チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	ミックスソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	青じそパスタ		麦
	麩と豚肉のチャンプルー		卵乳麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	スパゲティイタリアン		卵乳麦	豚肉豆腐		麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし		卵麦
	菜の花とひじきのごま和え		麦	きくらげの甘酢和え		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	249kcal	408kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	309kcal	468kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	311kcal	470kcal
	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.8g	17.5g
	脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	16.2g	16.9g	脂 質	10.4g	11.1g	脂 質	14.7g	15.4g
	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	31.1g	64.1g
	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	953mg	1393mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	メンチカツ		乳麦	麻婆豆腐		麦落か	ブリの塩焼			ミックスカレーのルー		乳麦	赤魚のごま醤油焼		麦
	バジルスパ		乳麦	豚肉ジャガ煮		麦	ピーマンのおかか和え			切干と小松菜の煮物		麦	大根の酢漬		
	牛肉と根菜の煮物		麦	蒸し野菜の塩こうじ和え			ジャーマンポテト		乳麦	肉入りうの花		乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦
	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	★味噌汁		麦	キャベツの塩昆布和え		麦	★味噌汁		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	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	330kcal	489kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	12.6g	16.3g
	脂 質	19.2g	19.9g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	12.4g	13.1g
	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	15.7g	48.7g
	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	970mg	1410mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	964mg	1404mg	ナトリウム	706mg	1146mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	692kcal	1169kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	711kcal	1188kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal
	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	31.7g	42.8g
	脂 質	36.2g	38.3g	脂 質	28.8g	30.9g	脂 質	36.9g	39.0g	脂 質	33.0g	35.1g	脂 質	33.4g	35.5g
	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	57.6g	156.6g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	61.2g	160.2g
	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	2410mg	3730mg	ナトリウム	1867mg	3187mg	ナトリウム	2480mg	3800mg	ナトリウム	2317mg	3637mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	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22日(月)			2月23日(火)			2月24日(水)			2月25日(木)			2月26日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	がんも煮		麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	温泉玉子		卵麦
	大根と竹輪の酢の物		乳麦	昆布の佃煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	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
	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	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g
	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ		卵乳麦	白身の味噌煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦
	黒豆煮		乳麦	五色煮豆		卵麦	赤玉南瓜の煮物		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦
	マリーネサラダ		卵乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	226kcal	400kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	207kcal	381kcal
	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	10.7g	11.4g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g
	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg
	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼		乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦
	油揚と菜の花の煮物		麦	ひじき煮		乳麦	白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	大豆大根煮		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	195kcal	369kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	12.4g	13.1g
	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg
	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	545kcal	1067kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂 質	29.6g	31.7g	脂 質	24.6g	26.7g	脂 質	24.3g	26.4g	脂 質	19.6g	21.7g	脂 質	28.7g	30.8g
	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g
	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2157mg	3726mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2432mg	4001mg
	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g

★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。

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

【電子レンジの特注意】
※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