



# 週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5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 白菜と厚揚げの中華そば煮 五色煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め レンコンとフキの煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 煮生酢 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と里芋のごま煮 ふきと人参の甘露煮 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 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	179kcal	441kcal	136kcal	395kcal	175kcal	435kcal	141kcal	409kcal	118kcal	378kcal
	たんぱく質	8.4g	14.0g	9.4g	14.6g	10.2g	15.7g	11.1g	17.1g	6.0g	11.4g
	脂質	9.4g	10.3g	4.3g	5.6g	9.6g	14.2g	4.1g	5.7g	4.5g	5.5g
炭水化物	15.6g	71.3g	15.9g	70.1g	14.2g	69.2g	17.1g	72.2g	13.9g	68.9g	
ナトリウム	655mg	901mg	619mg	784mg	646mg	873mg	605mg	834mg	613mg	867mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.6g	2.0g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 炊き合せ 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g カレーのスパイス揚 アスパラ 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 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	208kcal	465kcal	249kcal	517kcal	251kcal	506kcal	217kcal	479kcal	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.2g	22.2g	16.5g	22.4g	16.5g	21.5g	15.0g	20.6g	17.3g	23.0g
	脂質	10.3g	11.1g	12.4g	14.0g	11.9g	12.7g	9.1g	10.0g	14.0g	14.9g
炭水化物	10.9g	65.9g	16.8g	72.1g	21.3g	75.9g	18.4g	73.9g	13.7g	69.4g	
ナトリウム	714mg	942mg	712mg	939mg	792mg	1018mg	813mg	1039mg	645mg	871mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	2.1g	2.6g	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g つくねの照り焼き 菜の花 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 大豆とごぼうの煮物 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 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	261kcal	515kcal	243kcal	510kcal	222kcal	481kcal	260kcal	517kcal	275kcal	531kcal
	たんぱく質	18.4g	23.5g	17.2g	23.1g	15.1g	20.3g	17.4g	22.4g	16.6g	21.7g
	脂質	12.2g	13.4g	13.4g	14.5g	8.5g	9.8g	12.9g	13.7g	10.8g	11.6g
炭水化物	18.3g	72.7g	13.8g	69.7g	21.9g	76.3g	16.0g	71.0g	30.3g	85.2g	
ナトリウム	823mg	971mg	835mg	1062mg	694mg	879mg	591mg	819mg	825mg	1054mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	2.1g	2.7g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	648kcal	1421kcal	628kcal	1422kcal	648kcal	1422kcal	618kcal	1405kcal	653kcal	1431kcal
	たんぱく質	44.0g	59.7g	43.1g	60.1g	41.8g	57.5g	43.5g	60.1g	39.9g	56.1g
	脂質	31.9g	34.4g	30.1g	34.1g	29.0g	32.1g	26.1g	29.4g	29.3g	32.0g
	炭水化物	44.8g	209.9g	46.5g	211.9g	57.4g	221.4g	51.5g	217.1g	57.9g	223.5g
	ナトリウム	2192mg	2814mg	2166mg	2785mg	2132mg	2770mg	2009mg	2692mg	2083mg	2792mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.5g	7.1g	5.4g	7.0g	5.1g	6.8g	5.3g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1618kcal	827kcal	1621kcal	855kcal	1629kcal	817kcal	1604kcal	854kcal	1632kcal
	たんぱく質	51.7g	67.4g	51.0g	68.0g	47.9g	63.6g	51.4g	68.0g	47.3g	63.5g
	脂質	38.9g	41.4g	37.1g	41.1g	36.1g	39.2g	33.1g	36.4g	36.3g	39.0g
	炭水化物	72.6g	237.7g	74.7g	240.1g	89.3g	253.3g	79.7g	245.3g	86.8g	252.4g
	ナトリウム	2268mg	2890mg	2242mg	2861mg	2206mg	2844mg	2085mg	2768mg	2160mg	2869mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.7g	7.3g	5.6g	7.2g	5.3g	7.0g	5.5g	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(カロリー1440kcal管理食)

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5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120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 五色煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め レンコンとフキの煮物 春菊のおかか和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 煮生酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ぜんまいとミンチの煮物	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と里芋のごま煮 ふきと人参の甘露煮 キャベツとインゲンのソテー	麦 麦 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	179kcal	372kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	118kcal	311kcal
	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.0g	9.3g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.1g	4.6g
炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.1g	59.0g	
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	605mg	606mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 炊き合せ 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 コーンと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん120g カレーのスパイス揚 アスパラ 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 春菊のおひたし	乳麦 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	208kcal	401kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.0g	18.3g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	813mg	814mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g つくねの照り焼き 菜の花 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 餃子・焼売セット 大豆とごぼうの煮物 菜の花のツナ炒め	卵麦 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	261kcal	454kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	
たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g	
脂質	12.2g	13.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.4g	13.9g	
炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g つくねの照り焼き 菜の花 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 餃子・焼売セット 大豆とごぼうの煮物 菜の花のツナ炒め	卵麦 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	261kcal	454kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	12.2g	13.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal
	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.0g	30.5g	脂質	26.1g	27.6g
	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	57.4g	183.1g	炭水化物	51.5g	177.2g
ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
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	845kcal	1424kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	51.4g	61.3g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	89.3g	215.0g	炭水化物	79.7g	205.4g
ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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)

3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5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 菜の花と牛肉の煮物 里芋のかに風あかけ 大根なます	麦 卵 麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のバジルチーズ焼き マカロニサラダ	卵 乳 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め インゲンとえのきの炒め物 れんこんとひじきのサラダ	卵 麦 乳 麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根と落の出汁煮 法蓮草とさつま芋の和風味	乳 麦 麦 卵
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 254kcal	497kcal	エネルギー 325kcal	568kcal	エネルギー 267kcal	510kcal	エネルギー 291kcal	534kcal	エネルギー 248kcal	491kcal
たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 6.6g	10.7g	たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 4.7g	8.8g
脂質 13.1g	13.7g	脂質 22.6g	23.2g	脂質 20.0g	20.6g	脂質 18.0g	18.6g	脂質 15.0g	15.6g
炭水化物 23.3g	76.1g	炭水化物 23.1g	75.9g	炭水化物 14.9g	67.7g	炭水化物 23.9g	76.7g	炭水化物 23.2g	76.0g
ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 473mg	474mg	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 438mg	439mg
カリウム 538mg	599mg	カリウム 332mg	393mg	カリウム 478mg	539mg	カリウム 337mg	398mg	カリウム 546mg	607mg
リン 167mg	232mg	リン 81mg	146mg	リン 114mg	179mg	リン 100mg	165mg	リン 103mg	168mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.1g	1.1g
★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッペン カリフラワーとウィンナーのカレー炒め さっぱりポテトサラダ	麦 乳 麦 卵	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	卵 麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 ジャガ芋きんぴら レインボーサラダ	麦 麦 卵 麦	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる スイートおさつ さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵 乳 麦 卵 麦	★ごはん150g 白身フライ 人參シャトー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み たたきごぼう	麦 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 363kcal	606kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 370kcal	613kcal	エネルギー 378kcal	621kcal	エネルギー 386kcal	629kcal
たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 11.4g	15.5g
脂質 22.8g	23.4g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 22.2g	22.8g	脂質 19.0g	19.6g	脂質 23.2g	23.8g
炭水化物 25.5g	78.3g	炭水化物 34.8g	87.6g	炭水化物 29.3g	82.1g	炭水化物 40.1g	92.9g	炭水化物 32.1g	84.9g
ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 477mg	478mg	ナトリウム 445mg	446mg	ナトリウム 622mg	623mg
カリウム 528mg	589mg	カリウム 653mg	714mg	カリウム 529mg	590mg	カリウム 557mg	618mg	カリウム 450mg	511mg
リン 123mg	188mg	リン 160mg	225mg	リン 147mg	212mg	リン 138mg	203mg	リン 176mg	241mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 五色煮 レインボー春雨	卵 乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の生姜煮 インゲンソテー 春雨の甘酢炒め 野菜のピーナッツ和え	麦 乳 麦 麦 麦 落	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 南瓜のゴマ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳 麦 麦 卵	★ごはん150g ロジキのアラ煮 キャベツとインゲンのソテー 玉子スパサラダ	麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん150g チンジャオポーク 油揚げの玉子とじ レモンかぼちゃ	麦 卵 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 362kcal	605kcal	エネルギー 298kcal	541kcal	エネルギー 348kcal	591kcal	エネルギー 356kcal	599kcal	エネルギー 367kcal	610kcal
たんぱく質 6.7g	10.8g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 13.0g	17.1g	たんぱく質 12.4g	16.5g
脂質 23.7g	24.3g	脂質 15.6g	16.2g	脂質 20.6g	21.2g	脂質 19.0g	19.6g	脂質 23.2g	23.8g
炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 26.9g	79.7g	炭水化物 34.1g	86.9g	炭水化物 32.0g	84.8g	炭水化物 25.6g	78.4g
ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 817mg	818mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 749mg	750mg	ナトリウム 710mg	711mg
カリウム 343mg	404mg	カリウム 453mg	514mg	カリウム 553mg	614mg	カリウム 501mg	562mg	カリウム 436mg	497mg
リン 105mg	170mg	リン 165mg	230mg	リン 143mg	208mg	リン 176mg	241mg	リン 179mg	244mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 979kcal	1772kcal	エネルギー 998kcal	1772kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1001kcal	1730kcal
たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 26.7g	39.0g	たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 28.5g	40.8g
脂質 59.6g	61.4g	脂質 59.4g	61.2g	脂質 62.8g	64.6g	脂質 56.0g	57.8g	脂質 61.4g	63.2g
炭水化物 78.9g	237.3g	炭水化物 84.8g	243.2g	炭水化物 78.3g	236.7g	炭水化物 96.0g	254.4g	炭水化物 80.9g	239.3g
ナトリウム 1807mg	1810mg	ナトリウム 1958mg	1961mg	ナトリウム 1820mg	1827mg	ナトリウム 1824mg	1827mg	ナトリウム 1770mg	1773mg
カリウム 1409mg	1592mg	カリウム 1438mg	1621mg	カリウム 1560mg	1743mg	カリウム 1395mg	1578mg	カリウム 1432mg	1615mg
リン 395mg	590mg	リン 406mg	601mg	リン 404mg	599mg	リン 414mg	609mg	リン 458mg	653mg
食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 4.5g	4.5g
エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1046kcal	1775kcal	エネルギー 1049kcal	1778kcal	エネルギー 1073kcal	1802kcal	エネルギー 1064kcal	1793kcal
たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 27.1g	39.4g	たんぱく質 30.7g	43.0g	たんぱく質 28.8g	41.1g
脂質 59.7g	61.5g	脂質 59.5g	61.3g	脂質 62.9g	64.7g	脂質 56.1g	57.9g	脂質 61.5g	63.3g
炭水化物 94.4g	252.8g	炭水化物 96.3g	254.7g	炭水化物 93.8g	252.2g	炭水化物 107.5g	265.9g	炭水化物 96.1g	254.5g
ナトリウム 1810mg	1813mg	ナトリウム 1961mg	1964mg	ナトリウム 1880mg	1883mg	ナトリウム 1827mg	1830mg	ナトリウム 1771mg	1774mg
カリウム 1469mg	1652mg	カリウム 1494mg	1677mg	カリウム 1620mg	1803mg	カリウム 1451mg	1634mg	カリウム 1489mg	1672mg
リン 402mg	597mg	リン 412mg	607mg	リン 411mg	606mg	リン 420mg	615mg	リン 461mg	656mg
食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 4.5g	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。



このマークが自印



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)

3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5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180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます	麦 卵 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 竹輪のごま炒め 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 レンコンとフキの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵 麦 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 れんこんと竹の子のおかか ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵 麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳 麦 乳
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 200kcal	490kcal	エネルギー 267kcal	557kcal	エネルギー 181kcal	471kcal	エネルギー 229kcal	519kcal	エネルギー 188kcal	478kcal
たんぱく質 9.7g	14.6g	たんぱく質 12.4g	17.3g	たんぱく質 7.7g	12.6g	たんぱく質 7.7g	12.6g	たんぱく質 8.8g	13.7g
脂質 10.1g	10.8g	脂質 15.8g	16.5g	脂質 8.8g	9.5g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 9.7g	10.4g
炭水化物 18.3g	81.2g	炭水化物 18.0g	80.9g	炭水化物 19.1g	82.0g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 18.1g	81.0g
ナトリウム 744mg	745mg	ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 442mg	443mg
カリウム 562mg	634mg	カリウム 498mg	570mg	カリウム 458mg	530mg	カリウム 379mg	451mg	カリウム 502mg	574mg
リン 144mg	221mg	リン 155mg	232mg	リン 136mg	213mg	リン 147mg	224mg	リン 122mg	199mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.1g	1.1g
★ごはん180g ブリの塩焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツの白ドレ和え	麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら 豚肉と厚揚げの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 乳 卵	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳 麦 麦 卵	★ごはん180g カレイの卵白あんかけ れんこんと鶏肉のカレー煮 法蓮草ソテー	卵 乳 麦 乳
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 275kcal	565kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 264kcal	554kcal
たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 12.3g	17.2g	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 19.3g	24.2g	たんぱく質 19.6g	24.5g
脂質 19.4g	20.1g	脂質 16.6g	17.3g	脂質 18.9g	19.6g	脂質 18.3g	19.0g	脂質 12.5g	13.2g
炭水化物 8.2g	71.1g	炭水化物 21.4g	84.3g	炭水化物 13.1g	76.0g	炭水化物 11.4g	74.3g	炭水化物 18.4g	81.3g
ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 803mg	804mg	ナトリウム 606mg	607mg	ナトリウム 779mg	780mg
カリウム 462mg	534mg	カリウム 550mg	622mg	カリウム 509mg	581mg	カリウム 523mg	595mg	カリウム 626mg	698mg
リン 127mg	204mg	リン 127mg	204mg	リン 227mg	304mg	リン 148mg	225mg	リン 242mg	319mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g メンチカツ ミックスソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽のごま酢和え	乳 麦 乳 麦	★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 スパトマト炒め	麦 乳 麦 乳	★ごはん180g ポークジンジャー 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん180g サワラのごま焼き キヌサヤ ナスの挽肉炒め 中華サラダ	麦 乳 麦 乳	★ごはん180g 牛焼肉炒め 麩とえのきのさっと煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵
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 308kcal	598kcal	エネルギー 325kcal	615kcal	エネルギー 303kcal	593kcal	エネルギー 309kcal	599kcal	エネルギー 320kcal	610kcal
たんぱく質 13.9g	18.8g	たんぱく質 16.3g	21.2g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 12.4g	17.3g
脂質 18.5g	19.2g	脂質 13.3g	14.0g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 17.5g	18.2g	脂質 18.8g	19.5g
炭水化物 22.3g	85.2g	炭水化物 33.3g	96.2g	炭水化物 27.5g	90.4g	炭水化物 22.2g	85.1g	炭水化物 25.6g	88.5g
ナトリウム 873mg	874mg	ナトリウム 564mg	565mg	ナトリウム 707mg	708mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 819mg	820mg
カリウム 584mg	656mg	カリウム 564mg	636mg	カリウム 544mg	616mg	カリウム 530mg	602mg	カリウム 408mg	480mg
リン 186mg	263mg	リン 207mg	284mg	リン 209mg	286mg	リン 183mg	260mg	リン 163mg	240mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 783kcal	1683kcal	エネルギー 878kcal	1848kcal	エネルギー 783kcal	1653kcal	エネルギー 834kcal	1704kcal	エネルギー 772kcal	1642kcal
たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 41.6g	56.3g	たんぱく質 40.8g	55.5g
脂質 48.0g	50.1g	脂質 45.7g	47.8g	脂質 42.7g	44.8g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 41.0g	43.1g
炭水化物 48.8g	237.5g	炭水化物 72.7g	261.4g	炭水化物 59.7g	248.4g	炭水化物 53.7g	242.4g	炭水化物 62.1g	250.8g
ナトリウム 2210mg	2213mg	ナトリウム 1972mg	1975mg	ナトリウム 2191mg	2194mg	ナトリウム 2035mg	2038mg	ナトリウム 2040mg	2043mg
カリウム 1608mg	1824mg	カリウム 1612mg	1828mg	カリウム 1511mg	1727mg	カリウム 1432mg	1648mg	カリウム 1536mg	1752mg
リン 457mg	688mg	リン 489mg	720mg	リン 572mg	803mg	リン 478mg	709mg	リン 527mg	758mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g
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 911kcal	1781kcal	エネルギー 974kcal	1844kcal	エネルギー 911kcal	1781kcal	エネルギー 930kcal	1800kcal	エネルギー 898kcal	1768kcal
たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 41.8g	56.5g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 41.4g	56.1g
脂質 48.2g	50.3g	脂質 45.9g	48.0g	脂質 42.9g	45.0g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 41.2g	43.3g
炭水化物 79.7g	268.4g	炭水化物 95.7g	284.4g	炭水化物 90.6g	279.3g	炭水化物 76.7g	265.4g	炭水化物 92.6g	281.3g
ナトリウム 2216mg	2219mg	ナトリウム 1978mg	1981mg	ナトリウム 2197mg	2200mg	ナトリウム 2041mg	2044mg	ナトリウム 2042mg	2045mg
カリウム 1728mg	1944mg	カリウム 1725mg	1941mg	カリウム 1631mg	1847mg	カリウム 1545mg	1761mg	カリウム 1650mg	1866mg
リン 471mg	702mg	リン 501mg	732mg	リン 586mg	817mg	リン 490mg	721mg	リン 533mg	764mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g

## 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 (やわらか普通食)

3月1日(月)			3月2日(火)			3月3日(水)			3月4日(木)			3月5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			★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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		高野豆腐と牛肉の煮込み	麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
菜の花のツナ炒め	卵乳麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		きんぴら	麦		竹輪のごま炒め	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	麦		春菊のおかか和え	卵麦	
★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	129kcal	394kcal	エネルギー	164kcal	438kcal	エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	150kcal	429kcal	エネルギー	162kcal	428kcal
蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	6.1g	12.3g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	9.9g	15.7g
脂質	4.5g	5.4g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	6.7g	7.6g
炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	16.2g	75.3g	炭水化物	17.1g	73.4g
ナトリウム	857mg	1318mg	ナトリウム	570mg	1013mg	ナトリウム	548mg	990mg	ナトリウム	715mg	1156mg	ナトリウム	801mg	1244mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★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		
鶏肉のマーナレード煮	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		鯖のごま焼き	麦		鶏の酒蒸し香味ソース	麦		おでん	卵麦	
キヌサヤ			豆腐としめじのとりみ煮	麦		塩枝豆			人参グラッセ	乳麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	
ホイコーロー	麦落		煮生酢	麦		ブロッコリーの煮物	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨の酢の物	麦		黒オリーブとツナのポテトサラダ	卵麦		★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	348kcal	617kcal	エネルギー	298kcal	570kcal	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	208kcal	480kcal
蛋白質	15.3g	21.4g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	14.8g	20.7g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	11.9g	17.8g
脂質	22.3g	23.3g	脂質	14.1g	15.1g	脂質	16.7g	17.6g	脂質	17.3g	18.2g	脂質	9.3g	10.2g
炭水化物	19.6g	76.3g	炭水化物	29.8g	87.0g	炭水化物	16.3g	72.9g	炭水化物	17.7g	74.1g	炭水化物	18.9g	76.5g
ナトリウム	646mg	1116mg	ナトリウム	1172mg	1633mg	ナトリウム	691mg	1136mg	ナトリウム	954mg	1416mg	ナトリウム	902mg	1344mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	3.0g	4.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★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		
サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		プリの照焼	麦		牛焼肉炒め	麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		アスパラ			スナッペンえんどう			インゲンと人参のグラッセ	乳		大豆と人参の煮物	麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		中華うま煮	卵乳麦か		油揚げの玉子とじ	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	
法蓮草ときこのおひたし	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜と若芽のナムル	麦		大根の塩昆布和え	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	169kcal	448kcal	エネルギー	179kcal	455kcal	エネルギー	215kcal	493kcal	エネルギー	225kcal	491kcal	エネルギー	359kcal	628kcal
蛋白質	15.4g	21.4g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	8.1g	14.1g	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	18.0g	24.1g
脂質	7.8g	8.7g	脂質	6.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	22.8g	23.8g
炭水化物	9.4g	68.5g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	26.2g	85.1g	炭水化物	11.9g	68.3g	炭水化物	20.1g	76.6g
ナトリウム	771mg	1215mg	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	1081mg	1523mg	ナトリウム	765mg	1234mg	ナトリウム	696mg	1139mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★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		
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	646kcal	1459kcal	エネルギー	641kcal	1463kcal	エネルギー	671kcal	1484kcal	エネルギー	673kcal	1484kcal	エネルギー	729kcal	1536kcal
蛋白質	38.4g	56.2g	蛋白質	29.6g	48.4g	蛋白質	28.8g	46.6g	蛋白質	36.9g	54.1g	蛋白質	39.8g	57.6g
脂質	34.6g	37.4g	脂質	28.0g	31.7g	脂質	36.6g	39.3g	脂質	36.1g	38.8g	脂質	38.8g	41.6g
炭水化物	44.3g	216.2g	炭水化物	68.8g	240.0g	炭水化物	55.4g	227.6g	炭水化物	45.8g	217.7g	炭水化物	56.1g	226.5g
ナトリウム	2274mg	3649mg	ナトリウム	2455mg	3800mg	ナトリウム	2320mg	3649mg	ナトリウム	2434mg	3806mg	ナトリウム	2399mg	3727mg
食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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て完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表 (刻み食)

3月1日(月)			3月2日(火)			3月3日(水)			3月4日(木)			3月5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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		高野豆腐と牛肉の煮込み	麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
菜の花のツナ炒め	卵乳麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		きんぴら	麦		竹輪のごま炒め	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	麦		春菊のおかか和え	卵麦	
★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	129kcal	288kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	162kcal	321kcal
蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.9g	13.6g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	17.1g	50.1g
ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	715mg	1155mg	ナトリウム	801mg	1241mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のマーメイド煮	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		鯖のごま焼き	麦		鶏の酒蒸し香味ソース	麦		おでん	卵麦	
キヌサヤ			豆腐としめじのとりみ煮	麦		塩枝豆			人参グラッセ	乳麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	
ホイコーロー	麦落		煮生酢	麦		ブロッコリーの煮物	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨の酢の物	麦		黒オリーブとツナのポテトサラダ	卵麦		★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	348kcal	507kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	367kcal
蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.9g	15.6g
脂質	22.3g	23.0g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.9g	51.9g
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	1172mg	1612mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	902mg	1342mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		ブリの照焼	麦		牛焼肉炒め	麦	
ピーマンソテー	卵乳麦		アスパラ			スナッペンえんどう			インゲンと人参のグラッセ	乳		大豆と人参の煮物	麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		中華うま煮	卵乳麦か		油揚げの玉子とじ	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	
法蓮草ときこのおひたし	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜と若芽のナムル	麦		大根の塩昆布和え	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	169kcal	328kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	359kcal	518kcal
蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	18.0g	21.7g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	22.8g	23.5g
炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	20.1g	53.1g
ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	1081mg	1521mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	696mg	1136mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	646kcal	1123kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	729kcal	1206kcal
蛋白質	38.4g	49.5g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	39.8g	50.9g
脂質	34.6g	36.7g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	38.8g	40.9g
炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	68.8g	167.8g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	56.1g	155.1g
ナトリウム	2274mg	3594mg	ナトリウム	2455mg	3775mg	ナトリウム	2320mg	3640mg	ナトリウム	2434mg	3754mg	ナトリウム	2399mg	3719mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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。



このマークが自印



- 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 (ムース食)

3月1日(月)			3月2日(火)			3月3日(水)			3月4日(木)			3月5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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんと煮	麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	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	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g
ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★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		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	143kcal	317kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.5g	11.3g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.7g	57.1g
ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	815mg	1338mg
食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	426kcal	948kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal
蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.2g	31.6g
脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.5g	168.7g
ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g

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

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

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、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ことがあります  
※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