



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3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 白菜とがんと煮物 チキンアラビアータ キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの土佐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 目玉焼き ブロッコリーとエビのチリソース パンパンジーサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 麦え 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦え 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	168kcal	427kcal	エネルギー	176kcal	444kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	175kcal	437kcal				
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	9.5g	15.5g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	11.7g	17.4g	
	脂質	8.8g	10.1g	脂質	7.4g	9.0g	脂質	5.6g	9.6g	脂質	5.6g	6.4g	脂質	5.8g	6.7g	
	炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	17.8g	72.9g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	18.9g	74.6g	
	ナトリウム	516mg	681mg	ナトリウム	640mg	869mg	ナトリウム	426mg	573mg	ナトリウム	661mg	809mg	ナトリウム	619mg	845mg	
	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	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	249kcal	515kcal	エネルギー	220kcal	482kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	228kcal	491kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	
たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	19.9g	25.5g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	15.3g	20.6g		
脂質	13.9g	15.5g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	13.2g	14.0g		
炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	15.6g	71.1g	炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	17.8g	72.6g		
ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	893mg	1119mg	ナトリウム	858mg	1105mg	ナトリウム	592mg	819mg	ナトリウム	761mg	990mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん150g あぶらからい味噌煮 アスパラ 五目豆腐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 三色煮豆 若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮出し 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	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	211kcal	475kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	218kcal	478kcal	エネルギー	229kcal	484kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	
	たんぱく質	19.7g	25.4g	たんぱく質	10.2g	15.3g	たんぱく質	16.7g	22.1g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	14.9g	20.3g	
	脂質	7.6g	8.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	8.8g	9.8g	
	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	23.9g	78.3g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	11.5g	66.1g	炭水化物	14.5g	69.6g	
	ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	631mg	799mg	ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	771mg	997mg	ナトリウム	647mg	875mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
		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	628kcal	1417kcal	エネルギー	665kcal	1449kcal	エネルギー	615kcal	1388kcal	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	
たんぱく質	44.3g	61.0g	たんぱく質	39.6g	56.3g	たんぱく質	43.3g	59.1g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	41.9g	58.3g		
脂質	30.3g	34.1g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	29.7g	32.2g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	27.8g	30.5g		
炭水化物	45.1g	210.3g	炭水化物	57.3g	222.3g	炭水化物	42.8g	207.9g	炭水化物	39.5g	204.1g	炭水化物	51.2g	216.8g		
ナトリウム	2004mg	2622mg	ナトリウム	2164mg	2787mg	ナトリウム	1946mg	2594mg	ナトリウム	2024mg	2625mg	ナトリウム	2027mg	2710mg		
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.8g		
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	829kcal 51.7g 37.3g 74.0g 2081mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	863kcal 46.5g 37.1g 86.2g 2238mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1647kcal 63.2g 40.4g 251.2g 2861mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	822kcal 49.4g 36.8g 74.7g 2020mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1595kcal 65.2g 39.3g 239.8g 2668mg 6.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	824kcal 49.7g 39.2g 68.4g 2101mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1596kcal 65.5g 41.7g 233.0g 2702mg 6.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kcal 49.6g 37.5g 79.0g 2103mg 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

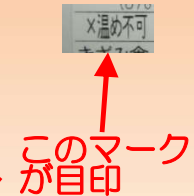


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3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 白菜とがんと煮物 チキンアラビアータ キャベツの塩昆布和え	小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの土佐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 目玉焼き ブロッコリーとエビのチリソース パンパンジーサラダ	卵 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	小麦 小麦 小麦		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物	小麦 小麦 小麦		
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	168kcal	361kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	
たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	5.8g	6.3g	
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	
ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	426mg	427mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	619mg	620mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 肉豆腐煮 ひじきの五目煮	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 炊き合せ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草としめじのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 鯖の照焼 ブロッコリー 竹輪と菜の花の煮物 えきのおろし和え	小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあっさりカレー煮込み 春雨のピーナツ和え	小麦 小麦 小麦		
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	249kcal	442kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	13.2g	13.7g	
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	893mg	894mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	761mg	762mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
★ごはん120g あぶらかられい味噌煮 アスパラ 五目豆腐煮 南瓜とツナのサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め 三色煮豆 若芽の酢の物	小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮出し 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦 小麦 小麦		
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	211kcal	404kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
たんぱく質	19.7g	23.0g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	
脂質	7.6g	8.1g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	647mg	648mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	628kcal	1207kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	
たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.9g	51.8g	
脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	27.8g	29.3g	
炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	57.3g	183.0g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	51.2g	176.9g	
ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	49.6g	59.5g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	34.8g	36.3g
	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	86.2g	211.9g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	68.4g	194.1g	炭水化物	79.0g	204.7g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3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 牛ごぼうの生姜煮 麩の玉子とじ キャベツの白ドレ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 切干とインゲンの煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 マリーネサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子と白菜のとりみ煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	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	263kcal	506kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	17.6g	70.6g	炭水化物	17.4g	68.2g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	19.1g	71.9g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	538mg	539mg
	カリウム	299mg	360mg	カリウム	286mg	347mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	429mg	490mg
	リン	98mg	163mg	リン	73mg	138mg	リン	127mg	192mg	リン	136mg	201mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 もずくの酢の物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉ときのこのペロンチーノ レンコンとフキの煮物	卵乳麦か 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 南瓜煮 ウインナーときのこの炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め レインボー春雨	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ 青じそパスタ カボチャとひき肉のトマト煮込み もずくとなめこの三杯酢	乳麦 麦 乳麦 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	346kcal	589kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	42.4g	95.2g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	773mg	774mg
	カリウム	626mg	687mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	183mg	248mg	リン	155mg	220mg	リン	153mg	218mg	リン	149mg	214mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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
間食	◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ ポイル野菜 小倉金時 若芽と春雨のサラダ	麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲッティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー れんこんと油揚げの煮物 マッシュサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 塩ひら 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 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	373kcal	616kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	48.6g	101.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	16.9g	69.7g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	403mg	404mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	879mg	880mg
	カリウム	565mg	626mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	487mg	548mg
	リン	160mg	225mg	リン	154mg	219mg	リン	126mg	191mg	リン	184mg	249mg	リン	164mg	229mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	78.4g	236.8g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2159mg	2159mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2190mg	2193mg
	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1247mg	1430mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1327mg	1510mg
	リン	441mg	636mg	リン	382mg	577mg	リン	406mg	601mg	リン	469mg	664mg	リン	378mg	573mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1086kcal	1815kcal	エネルギー	1060kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g
脂質		57.9g	59.7g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		95.9g	254.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	93.9g	252.3g
ナトリウム		2253mg	2256mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2162mg	2162mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
カリウム		1547mg	1730mg	カリウム	1307mg	1490mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1387mg	1570mg
リン		444mg	639mg	リン	389mg	584mg	リン	412mg	607mg	リン	472mg	667mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g

お食事の作り方

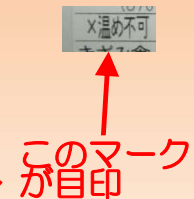


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3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 チキンボール煮 三色煮豆 和風サラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g がんもどきの含め煮 竹輪と菜の花の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 鶏ごぼう 竹輪の五色きんぴら	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮浸し コールスローサラダ	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢	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	242kcal	532kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	185kcal	475kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	7.6g	12.5g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.9g	11.6g
炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	13.9g	76.8g	
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	615mg	616mg	
カリウム	439mg	511mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	251mg	323mg	
リン	142mg	219mg	リン	156mg	233mg	リン	130mg	207mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏肉のカレー煮 春菊のなめこ和え	乳麦 麦	★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め えびボテサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦え	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら れんこんの五目炒め煮 レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ ジャガ芋の中華炒め ハムと春雨のサラダ	麦 乳 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	252kcal	542kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.4g	85.3g	
ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	701mg	702mg	
カリウム	610mg	682mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	516mg	588mg	
リン	190mg	267mg	リン	191mg	268mg	リン	220mg	297mg	リン	229mg	306mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ	卵麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 豚肉と卵白のトマト炒め さつま芋サラダ	乳 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカーナマヨネーズ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニマリネサラダ	麦 卵乳麦		
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	26.1g	89.0g
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	786mg	787mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	680mg	752mg	
リン	160mg	237mg	リン	258mg	335mg	リン	191mg	268mg	リン	242mg	319mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal
	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	62.4g	251.1g
ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	
カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1447mg	1663mg	
リン	492mg	723mg	リン	605mg	836mg	リン	541mg	772mg	リン	592mg	823mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal
	たんぱく質	45.4g	60.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.1g	47.2g
	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	92.9g	281.6g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1561mg	1777mg	
リン	504mg	735mg	リン	619mg	850mg	リン	553mg	784mg	リン	598mg	829mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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)

3月8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鶏大豆	麦		スクランブルエッグ	卵乳		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		チーズオムレツ	卵乳麦		牛肉とふきのしぐれ煮	麦	
さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		竹輪とキヌサヤのごま炒め	麦		スープキャベツ	乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
青菜のおろし和え	麦		菜の花としめじの和え物	麦		南瓜のピーナツ和え	乳麦落		ズッキーニのトマト炒め	乳麦		青菜のわさび和え	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	204kcal	474kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	101kcal	371kcal	エネルギー	232kcal	499kcal
蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	9.1g	15.0g	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	8.1g	13.7g
脂質	9.1g	10.0g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	15.4g	16.3g
炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	11.8g	68.3g	炭水化物	20.6g	77.1g	炭水化物	10.4g	67.6g	炭水化物	15.4g	71.9g
ナトリウム	549mg	990mg	ナトリウム	535mg	977mg	ナトリウム	661mg	1125mg	ナトリウム	571mg	1012mg	ナトリウム	709mg	1152mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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		
ポークジンジャー	麦		サワラのごま醤油焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		鯖のレモンベッター焼き			大根とつくねの煮物	卵乳麦	
さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		チンゲン菜ソテー	乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		ブロッコリー			白菜とミンチの中華炒め	麦か	
玉子スパサラダ	卵乳麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		人参と若芽の酢の物	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		なすの中華風南蛮漬け	麦	
★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		菜の花ときのこの和え物	麦		★味噌汁	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	335kcal	602kcal	エネルギー	180kcal	458kcal	エネルギー	266kcal	537kcal	エネルギー	298kcal	577kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
蛋白質	13.7g	19.3g	蛋白質	13.5g	19.5g	蛋白質	9.8g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.1g	蛋白質	9.0g	15.4g
脂質	18.2g	19.1g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	7.4g	9.1g
炭水化物	28.1g	84.6g	炭水化物	13.9g	73.0g	炭水化物	19.1g	76.4g	炭水化物	11.2g	70.3g	炭水化物	17.4g	73.8g
ナトリウム	1052mg	1495mg	ナトリウム	981mg	1443mg	ナトリウム	892mg	1334mg	ナトリウム	1162mg	1606mg	ナトリウム	930mg	1371mg
食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
白身魚のガーリックオイル焼き	乳		ハニーマスタードチキン			ほっけみりん焼			鶏のごまタレ煮	麦		かれい塩焼		
オニオンソテー	乳麦		ミックソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		野菜の三杯酢	麦		じゃが芋とツナのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★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	216kcal	484kcal	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	206kcal	480kcal
蛋白質	14.9g	20.8g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	16.3g	22.7g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	20.1g	26.4g
脂質	10.6g	11.5g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	7.8g	8.8g
炭水化物	15.0g	71.5g	炭水化物	22.8g	80.0g	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	16.3g	72.6g	炭水化物	13.6g	71.2g
ナトリウム	846mg	1292mg	ナトリウム	764mg	1232mg	ナトリウム	813mg	1255mg	ナトリウム	800mg	1244mg	ナトリウム	802mg	1244mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	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		
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	755kcal	1560kcal	エネルギー	602kcal	1417kcal	エネルギー	645kcal	1460kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	624kcal	1441kcal
蛋白質	40.7g	58.0g	蛋白質	32.9g	50.5g	蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	36.4g	54.2g	蛋白質	37.2g	55.5g
脂質	37.9g	40.6g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	29.7g	33.2g	脂質	38.3g	41.0g	脂質	30.6g	34.2g
炭水化物	61.2g	231.4g	炭水化物	48.5g	221.3g	炭水化物	56.9g	227.2g	炭水化物	37.9g	210.5g	炭水化物	46.4g	216.9g
ナトリウム	2447mg	3777mg	ナトリウム	2280mg	3652mg	ナトリウム	2366mg	3714mg	ナトリウム	2533mg	3862mg	ナトリウム	2441mg	3767mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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

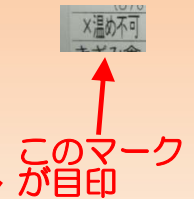


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏大豆	麦		スクランブルエッグ	卵乳		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		チーズオムレツ	卵乳麦		牛肉とふきのしぐれ煮	麦	
さつまいと豚肉の揚げ煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		竹輪とキヌサヤのごま炒め	麦		スープキャベツ	乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
青菜のおろし和え	麦		菜の花としめじの和え物	麦		南瓜のピーナツ和え	乳麦落		ズッキーニのトマト炒め	乳麦		青菜のわさび和え	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	204kcal	363kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	9.1g	9.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	15.4g	48.4g
ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	535mg	975mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	571mg	1011mg	ナトリウム	709mg	1149mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		サワラのごま醤油焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		鯖のレモンベツパー焼き			大根とつくねの煮物	卵乳麦	
さつまいの味噌炒め	卵麦落		チンゲン菜ソテー	乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		ブロッコリー			白菜とミンチの中華炒め	麦か	
玉子スパサラダ	卵乳麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		人参と若芽の酢の物	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		なすの中華風南蛮漬け	麦	
★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		菜の花ときのこの和え物	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	335kcal	494kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	9.0g	12.7g
脂質	18.2g	18.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	17.4g	50.4g
ナトリウム	1052mg	1492mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	1162mg	1602mg	ナトリウム	930mg	1370mg
食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚のガーリックオイル焼き	乳		ハニーマスタードチキン			ほっけみりん焼			鶏のごまタレ煮	麦		かれい塩焼		
オニオンソテー	乳麦		ミックスソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		野菜の三杯酢	麦		じゃが芋とツナのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	216kcal	375kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	20.1g	23.8g
脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	13.6g	46.6g
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	802mg	1242mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	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	755kcal	1232kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal
蛋白質	40.7g	51.8g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	37.2g	48.3g
脂質	37.9g	40.0g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	30.6g	32.7g
炭水化物	61.2g	160.2g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	56.9g	155.9g	炭水化物	37.9g	136.9g	炭水化物	46.4g	145.4g
ナトリウム	2447mg	3767mg	ナトリウム	2280mg	3600mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2533mg	3853mg	ナトリウム	2441mg	3761mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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

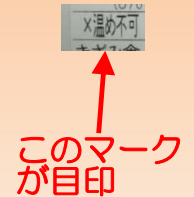


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦	
	昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	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	102kcal	276kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	
蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	
脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	738mg	1261mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	
	五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	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		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	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	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	
脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	
ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦	
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
	菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	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	228kcal	402kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	
蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	
脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g	
炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	701mg	1224mg	ナトリウム	958mg	1481mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	
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	495kcal	1017kcal	エネルギー	481kcal	1003kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	428kcal	950kcal
	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	24.7g	26.8g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	22.3g	24.4g	脂質	26.8g	28.9g	脂質	15.6g	17.7g
	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	52.5g	167.7g	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	50.9g	166.1g	炭水化物	55.6g	170.8g
ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2112mg	3681mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	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。

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