

週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

	3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19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 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 大豆と人参の煮物 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 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	165kcal	419kcal	154kcal	421kcal	158kcal	418kcal	191kcal	464kcal	179kcal	435kcal
	たんぱく質	11.1g	16.2g	7.5g	13.3g	9.8g	15.2g	12.5g	18.8g	11.2g	16.4g
	脂質	7.1g	7.9g	8.3g	9.9g	7.4g	8.4g	8.8g	10.5g	7.6g	8.3g
炭水化物	14.6g	69.0g	13.7g	68.7g	14.2g	69.2g	17.4g	73.2g	16.8g	71.9g	
ナトリウム	548mg	696mg	590mg	817mg	782mg	1036mg	748mg	974mg	596mg	763mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	1.5g	2.1g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあつさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g プリの塩焼 金時豆煮 菜の花のツナ炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 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	219kcal	474kcal	242kcal	496kcal	246kcal	508kcal	233kcal	492kcal	265kcal	527kcal
	たんぱく質	14.2g	19.2g	13.5g	18.6g	18.8g	24.4g	12.1g	17.3g	20.0g	25.6g
	脂質	10.9g	11.7g	10.5g	11.3g	12.5g	13.4g	12.2g	13.5g	12.3g	13.2g
炭水化物	15.8g	70.4g	25.4g	79.6g	16.4g	72.1g	18.1g	72.5g	19.5g	75.0g	
ナトリウム	856mg	1082mg	788mg	936mg	577mg	823mg	738mg	923mg	845mg	1071mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	2.0g	2.4g	1.5g	2.1g	1.9g	2.3g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッペンとう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 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	262kcal	517kcal	234kcal	491kcal	213kcal	469kcal	232kcal	488kcal	194kcal	456kcal	
たんぱく質	17.2g	22.2g	19.0g	24.2g	12.7g	17.9g	14.9g	20.0g	8.7g	14.3g	
脂質	14.0g	14.8g	12.8g	13.6g	12.4g	13.1g	8.7g	9.5g	9.4g	10.4g	
炭水化物	15.4g	70.0g	12.2g	67.4g	10.8g	65.7g	23.2g	78.1g	18.9g	74.1g	
ナトリウム	796mg	1025mg	782mg	1029mg	656mg	803mg	664mg	893mg	725mg	955mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.7g	2.0g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	
夕食	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッペンとう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 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	262kcal	517kcal	234kcal	491kcal	213kcal	469kcal	232kcal	488kcal	194kcal	456kcal
	たんぱく質	17.2g	22.2g	19.0g	24.2g	12.7g	17.9g	14.9g	20.0g	8.7g	14.3g
	脂質	14.0g	14.8g	12.8g	13.6g	12.4g	13.1g	8.7g	9.5g	9.4g	10.4g
炭水化物	15.4g	70.0g	12.2g	67.4g	10.8g	65.7g	23.2g	78.1g	18.9g	74.1g	
ナトリウム	796mg	1025mg	782mg	1029mg	656mg	803mg	664mg	893mg	725mg	955mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.7g	2.0g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	646kcal	1410kcal	630kcal	1408kcal	617kcal	1395kcal	656kcal	1444kcal	638kcal	1418kcal
	たんぱく質	42.5g	57.6g	40.0g	56.1g	41.3g	57.5g	39.5g	56.1g	39.9g	56.3g
	脂質	32.0g	34.4g	31.6g	34.8g	32.3g	34.9g	29.7g	33.5g	29.3g	31.9g
	炭水化物	45.8g	209.4g	51.3g	215.7g	41.4g	207.0g	58.7g	223.8g	55.2g	221.0g
	ナトリウム	2200mg	2803mg	2160mg	2782mg	2015mg	2662mg	2150mg	2790mg	2166mg	2789mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.7g	5.5g	7.1g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	844kcal	1608kcal	827kcal	1605kcal	824kcal	1602kcal	857kcal	1645kcal	837kcal	1617kcal
	たんぱく質	49.4g	64.5g	47.7g	63.8g	47.4g	63.6g	46.9g	63.5g	47.8g	64.2g
	脂質	39.0g	41.4g	38.6g	41.8g	39.4g	42.0g	36.7g	40.5g	36.3g	38.9g
	炭水化物	74.7g	238.3g	79.1g	243.5g	73.3g	238.9g	87.6g	252.7g	83.4g	249.2g
	ナトリウム	2274mg	2877mg	2236mg	2858mg	2089mg	2736mg	2227mg	2867mg	2242mg	2865mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	6.9g	5.7g	7.3g	5.6g	7.2g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19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 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え	卵麦 乳麦 麦落	★ごはん120g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 大豆と人参の煮物 なめこと若芽のサツと煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬	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 165kcal	358kcal	エネルギー 154kcal	347kcal	エネルギー 158kcal	351kcal	エネルギー 191kcal	384kcal	エネルギー 179kcal	372kcal
たんぱく質 11.1g	14.4g	たんぱく質 7.5g	10.8g	たんぱく質 9.8g	13.1g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 11.2g	14.5g
脂質 7.1g	7.6g	脂質 8.3g	8.8g	脂質 7.4g	7.9g	脂質 8.8g	9.3g	脂質 7.6g	8.1g
炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 13.7g	55.6g	炭水化物 14.2g	56.1g	炭水化物 17.4g	59.3g	炭水化物 16.8g	58.7g
ナトリウム 548mg	549mg	ナトリウム 590mg	591mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 596mg	597mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん120g アジの野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 卵麦	★ごはん120g プリの塩焼 金時豆煮 菜の花のツナ炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え	乳麦 乳麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦 麦落
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 219kcal	412kcal	エネルギー 242kcal	435kcal	エネルギー 246kcal	439kcal	エネルギー 233kcal	426kcal	エネルギー 265kcal	458kcal
たんぱく質 14.2g	17.5g	たんぱく質 13.5g	16.8g	たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 20.0g	23.3g
脂質 10.9g	11.4g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 12.5g	13.0g	脂質 12.2g	12.7g	脂質 12.3g	12.8g
炭水化物 15.8g	57.7g	炭水化物 25.4g	67.3g	炭水化物 16.4g	58.3g	炭水化物 18.1g	60.0g	炭水化物 19.5g	61.4g
ナトリウム 856mg	857mg	ナトリウム 788mg	789mg	ナトリウム 577mg	578mg	ナトリウム 738mg	739mg	ナトリウム 845mg	846mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.2g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこのソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 スパマンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のおひたし	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッペンどう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢	麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 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 262kcal	455kcal	エネルギー 234kcal	427kcal	エネルギー 213kcal	406kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 194kcal	387kcal
たんぱく質 17.2g	20.5g	たんぱく質 19.0g	22.3g	たんぱく質 12.7g	16.0g	たんぱく質 14.9g	18.2g	たんぱく質 8.7g	12.0g
脂質 14.0g	14.5g	脂質 12.8g	13.3g	脂質 12.4g	12.9g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 9.4g	9.9g
炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 12.2g	54.1g	炭水化物 10.8g	52.7g	炭水化物 23.2g	65.1g	炭水化物 18.9g	60.8g
ナトリウム 796mg	797mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 656mg	657mg	ナトリウム 664mg	665mg	ナトリウム 725mg	726mg
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 1.7g	1.7g	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 646kcal	1225kcal	エネルギー 630kcal	1209kcal	エネルギー 617kcal	1196kcal	エネルギー 656kcal	1235kcal	エネルギー 638kcal	1217kcal
たんぱく質 42.5g	52.4g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 41.3g	51.2g	たんぱく質 39.5g	49.4g	たんぱく質 39.9g	49.8g
脂質 32.0g	33.5g	脂質 31.6g	33.1g	脂質 32.3g	33.8g	脂質 29.7g	31.2g	脂質 29.3g	30.8g
炭水化物 45.8g	171.5g	炭水化物 51.3g	177.0g	炭水化物 41.4g	167.1g	炭水化物 58.7g	184.4g	炭水化物 55.2g	180.9g
ナトリウム 2200mg	2203mg	ナトリウム 2160mg	2163mg	ナトリウム 2015mg	2018mg	ナトリウム 2150mg	2153mg	ナトリウム 2166mg	2169mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.5g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 844kcal	1423kcal	エネルギー 827kcal	1406kcal	エネルギー 824kcal	1403kcal	エネルギー 857kcal	1436kcal	エネルギー 837kcal	1416kcal
たんぱく質 49.4g	59.3g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 47.8g	57.7g
脂質 39.0g	40.5g	脂質 38.6g	40.1g	脂質 39.4g	40.9g	脂質 36.7g	38.2g	脂質 36.3g	37.8g
炭水化物 74.7g	200.4g	炭水化物 79.1g	204.8g	炭水化物 73.3g	199.0g	炭水化物 87.6g	213.3g	炭水化物 83.4g	209.1g
ナトリウム 2274mg	2277mg	ナトリウム 2236mg	2239mg	ナトリウム 2089mg	2092mg	ナトリウム 2227mg	2230mg	ナトリウム 2242mg	2245mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.7g

※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15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19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 牛肉と根菜の煮物 白菜と人参の炒め煮 春雨フルーツサラダ	麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ 若芽の酢味噌和え	卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ ジャガ芋の洋風あんかけ れんこんサラダ	卵 乳麦 卵麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g チーズオムレツ 野菜のトマト煮 インゲンとツナのマスタード和え	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 239kcal	482kcal	エネルギー 316kcal	559kcal	エネルギー 255kcal	498kcal	エネルギー 284kcal	527kcal	エネルギー 211kcal	454kcal
たんぱく質 4.6g	8.7g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 4.5g	8.6g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 7.4g	11.5g
脂質 14.1g	14.7g	脂質 11.6g	12.2g	脂質 17.9g	18.5g	脂質 19.0g	19.6g	脂質 13.2g	13.8g
炭水化物 22.5g	75.3g	炭水化物 48.1g	100.9g	炭水化物 17.6g	72.3g	炭水化物 70.4g	242.9g	炭水化物 15.8g	68.6g
ナトリウム 522mg	523mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 570mg	571mg	ナトリウム 741mg	742mg	ナトリウム 578mg	579mg
カリウム 479mg	540mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 419mg	480mg	カリウム 429mg	490mg	カリウム 409mg	470mg
リン 92mg	157mg	リン 124mg	189mg	リン 85mg	150mg	リン 143mg	208mg	リン 147mg	212mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g ブリ田楽 ブロッコリー 五色煮 ポテトマサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー 一口ナスのオランダ煮 中華サラダ	麦 乳麦	★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ	麦 乳麦 卵乳	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 白菜と厚揚げののりみ煮 さつま芋サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ	卵麦 乳麦 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 301kcal	544kcal	エネルギー 332kcal	575kcal	エネルギー 367kcal	610kcal	エネルギー 372kcal	615kcal	エネルギー 442kcal	685kcal
たんぱく質 13.0g	17.1g	たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 10.7g	14.8g
脂質 17.2g	17.8g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 23.7g	24.3g	脂質 29.4g	30.0g
炭水化物 23.2g	76.0g	炭水化物 27.7g	80.5g	炭水化物 37.2g	90.0g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 34.3g	87.1g
ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 537mg	538mg
カリウム 480mg	541mg	カリウム 454mg	515mg	カリウム 535mg	596mg	カリウム 652mg	713mg	カリウム 527mg	588mg
リン 134mg	199mg	リン 138mg	203mg	リン 170mg	235mg	リン 149mg	214mg	リン 154mg	219mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落か 麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう れんこんと人参の甘露煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンダーチキン アスパラ 中華うま煮炒め 和風マヨネーズ和え	乳 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g サワらのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます	麦か 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 420kcal	663kcal	エネルギー 382kcal	625kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 356kcal	599kcal	エネルギー 342kcal	585kcal
たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 12.6g	16.7g
脂質 23.4g	24.0g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 22.4g	22.0g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 16.4g	17.0g
炭水化物 39.2g	92.0g	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 32.3g	85.1g	炭水化物 34.8g	87.6g
ナトリウム 846mg	847mg	ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 474mg	475mg	ナトリウム 588mg	589mg	ナトリウム 637mg	638mg
カリウム 728mg	789mg	カリウム 401mg	462mg	カリウム 457mg	518mg	カリウム 492mg	553mg	カリウム 676mg	737mg
リン 162mg	227mg	リン 189mg	254mg	リン 155mg	220mg	リン 139mg	204mg	リン 181mg	246mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	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 960kcal	1689kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 1012kcal	1741kcal	エネルギー 995kcal	1724kcal
たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 30.7g	43.0g
脂質 54.7g	56.5g	脂質 55.3g	57.1g	脂質 57.8g	59.6g	脂質 62.2g	64.0g	脂質 59.0g	60.8g
炭水化物 84.9g	243.3g	炭水化物 102.2g	260.6g	炭水化物 83.1g	241.5g	炭水化物 79.6g	238.0g	炭水化物 84.9g	243.3g
ナトリウム 2019mg	2022mg	ナトリウム 1859mg	1862mg	ナトリウム 1688mg	1691mg	ナトリウム 2028mg	2028mg	ナトリウム 1755mg	1755mg
カリウム 1687mg	1870mg	カリウム 1452mg	1635mg	カリウム 1411mg	1594mg	カリウム 1573mg	1756mg	カリウム 1612mg	1795mg
リン 388mg	583mg	リン 451mg	646mg	リン 410mg	605mg	リン 431mg	626mg	リン 482mg	677mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.2g	4.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.5g	4.5g
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 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1078kcal	1807kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1076kcal	1805kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal
たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 31.1g	43.4g
脂質 54.8g	56.6g	脂質 55.4g	57.2g	脂質 57.9g	59.7g	脂質 62.3g	64.1g	脂質 59.1g	60.9g
炭水化物 100.4g	258.8g	炭水化物 113.7g	272.1g	炭水化物 98.3g	256.7g	炭水化物 95.1g	253.5g	炭水化物 96.4g	254.8g
ナトリウム 2022mg	2025mg	ナトリウム 1862mg	1865mg	ナトリウム 1688mg	1691mg	ナトリウム 2028mg	2028mg	ナトリウム 1755mg	1755mg
カリウム 1747mg	1930mg	カリウム 1508mg	1691mg	カリウム 1468mg	1651mg	カリウム 1633mg	1816mg	カリウム 1668mg	1851mg
リン 395mg	590mg	リン 457mg	652mg	リン 413mg	608mg	リン 438mg	633mg	リン 488mg	683mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.2g	4.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g	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15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19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 大根と鶏肉の味噌煮 野菜炒め なすの中華風南蛮漬け	麦 卵 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 かにかまと春雨の中華和え	卵 麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え	卵 麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 れんこんと竹の子のおかか煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦 乳 麦 落	★ごはん180g チーズオムレツ 揚ナスの煮物 旨みチンゲン菜	卵 乳 麦 麦 乳 麦 か						
		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	519kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	223kcal	513kcal
		たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.1g	16.0g
		脂質	14.5g	15.2g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	12.9g	13.6g
		炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	19.7g	75.5g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	14.9g	77.8g
		ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	665mg	666mg
		カリウム	406mg	478mg	カリウム	209mg	281mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	398mg	470mg
		リン	101mg	178mg	リン	106mg	183mg	リン	165mg	242mg	リン	158mg	235mg	リン	181mg	258mg
		食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュサラダ	麦 麦 麦 落 卵 乳 麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉と生姜の生炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー ブロッコリーの玉子とじ かぼちゃのオリーブサラダ	卵 乳 麦 卵 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	卵 乳 麦 卵 乳 麦 卵	★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵 乳 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	296kcal	586kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
		たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g
		脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.3g	18.0g
		炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	21.3g	84.2g
		ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	717mg	718mg
		カリウム	526mg	598mg	カリウム	497mg	569mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	591mg	663mg
		リン	196mg	273mg	リン	221mg	298mg	リン	138mg	215mg	リン	166mg	243mg	リン	200mg	277mg
		食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g							
夕食	★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 卵 乳 麦 麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え	卵 乳 麦 麦 麦	★ごはん180g タンダーチキン チンゲン菜ソテー ジャーマンポテト キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	卵 乳 麦 卵 乳 麦 卵	★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 鶏肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ゴボウのピリ辛サラダ	卵 乳 麦 卵 乳 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	304kcal	594kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
		たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g
		脂質	9.7g	10.4g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g
		炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	26.7g	89.6g
		ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	891mg	892mg
		カリウム	705mg	777mg	カリウム	835mg	907mg	カリウム	626mg	698mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	435mg	507mg
		リン	220mg	297mg	リン	233mg	310mg	リン	162mg	239mg	リン	225mg	302mg	リン	155mg	232mg
		食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g
合計	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	866kcal	1736kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	49.4g	51.5g	
	炭水化物	71.0g	259.7g	炭水化物	55.3g	244.0g	炭水化物	44.4g	233.1g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	62.9g	251.6g	
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1763mg	1760mg	ナトリウム	2085mg	2091mg	ナトリウム	2273mg	2282mg	
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1487mg	1703mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1424mg	1640mg	
	リン	517mg	748mg	リン	560mg	791mg	リン	465mg	696mg	リン	549mg	780mg	リン	536mg	767mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	890kcal	1766kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	49.6g	51.7g		
炭水化物	101.9g	290.6g	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	85.9g	274.6g		
ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1765mg	1762mg	ナトリウム	2091mg	2097mg	ナトリウム	2279mg	2288mg		
カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1654mg	1870mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1537mg	1753mg		
リン	531mg	762mg	リン	572mg	803mg	リン	471mg	702mg	リン	563mg	794mg	リン	548mg	779mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g		

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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15日(月)			3月16日(火)			3月17日(水)			3月18日(木)			3月19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 がんとどきの含め煮 ひじき煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 野菜のおろし煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 大根と椎茸の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ スパトマト炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 7.6g 5.7g 12.9g 899mg 2.3g	フルセット 407kcal 13.5g 6.6g 72.1g 1342mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 92kcal 5.6g 3.5g 10.5g 572mg 1.5g	フルセット 364kcal 11.8g 4.5g 67.7g 1040mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 169kcal 4.7g 10.1g 12.0g 505mg 1.3g	フルセット 445kcal 11.2g 11.2g 69.6g 948mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 149kcal 3.9g 6.1g 21.4g 726mg 1.8g	フルセット 417kcal 9.6g 7.0g 78.2g 1169mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 179kcal 6.1g 8.9g 19.3g 584mg 1.5g	フルセット 456kcal 12.5g 10.6g 75.8g 1026mg 2.6g
★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ひじきの五目煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ ウイナーときのこの炒め物 五目うの花 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ インゲンと人参のグラッセ 白菜のスープ煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	卵麦 乳 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 260kcal 11.4g 17.4g 14.1g 702mg 1.8g	フルセット 532kcal 17.6g 18.4g 71.1g 1143mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 318kcal 12.2g 19.8g 22.1g 800mg 2.0g	フルセット 592kcal 18.4g 20.8g 79.7g 1243mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 254kcal 16.0g 14.3g 16.2g 913mg 2.3g	フルセット 534kcal 22.1g 15.2g 75.7g 1356mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 227kcal 11.4g 11.4g 22.7g 799mg 2.0g	フルセット 497kcal 17.2g 12.3g 79.9g 1267mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 314kcal 14.3g 20.1g 17.7g 742mg 1.9g	フルセット 580kcal 20.0g 21.0g 74.0g 1185mg 3.0g
★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 大豆と椎茸の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 オニオンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ さつま芋の炒り煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 カリフラワーの煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 れんこんと油揚げの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 283kcal 12.0g 10.1g 36.4g 878mg 2.2g	フルセット 549kcal 17.8g 11.0g 92.8g 1320mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 185kcal 16.2g 7.7g 13.6g 789mg 2.0g	フルセット 474kcal 22.9g 9.4g 72.8g 1231mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 224kcal 5.9g 10.3g 26.9g 654mg 1.7g	フルセット 494kcal 11.8g 11.2g 84.1g 1095mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 276kcal 13.2g 17.2g 16.2g 927mg 2.4g	フルセット 550kcal 19.6g 18.2g 73.6g 1371mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 163kcal 7.2g 3.6g 27.1g 1054mg 2.7g	フルセット 446kcal 13.3g 4.5g 87.1g 1496mg 3.8g
★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15日(月)			3月16日(火)			3月17日(水)			3月18日(木)			3月19日(金)		
品名	アレルギー													
★全粥240g がんとどきの含め煮 ひじき煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 野菜のおろし煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 大根と椎茸の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ツナの玉子とじ スパパト炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 128kcal 蛋白質 7.6g 脂質 5.7g 炭水化物 12.9g ナトリウム 899mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 287kcal 11.3g 6.4g 45.9g 1339mg 3.4g	フルセット 287kcal 11.3g 6.4g 45.9g 1339mg 3.4g	栄養価 エネルギー 92kcal 蛋白質 5.6g 脂質 3.5g 炭水化物 10.5g ナトリウム 572mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット 251kcal 9.3g 4.2g 43.5g 1012mg 2.6g	フルセット 251kcal 9.3g 4.2g 43.5g 1012mg 2.6g	栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 4.7g 脂質 10.1g 炭水化物 12.0g ナトリウム 505mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット 328kcal 8.4g 10.8g 45.0g 945mg 2.4g	フルセット 328kcal 8.4g 10.8g 45.0g 945mg 2.4g	栄養価 エネルギー 149kcal 蛋白質 3.9g 脂質 6.1g 炭水化物 21.4g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 308kcal 7.6g 6.8g 54.4g 1166mg 3.0g	フルセット 308kcal 7.6g 6.8g 54.4g 1166mg 3.0g	栄養価 エネルギー 179kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット 338kcal 9.8g 9.6g 52.3g 1024mg 2.6g	フルセット 338kcal 9.8g 9.6g 52.3g 1024mg 2.6g
★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 麦 麦落 麦		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ひじきの五目煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g サワラのエスカベッシュ ウイナーときのこの炒め物 五目うの花 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ インゲンと人参のグラッセ 白菜のスープ煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	卵麦 乳 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 260kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.4g 炭水化物 14.1g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 419kcal 15.1g 18.1g 47.1g 1142mg 2.9g	フルセット 419kcal 15.1g 18.1g 47.1g 1142mg 2.9g	栄養価 エネルギー 318kcal 蛋白質 12.2g 脂質 19.8g 炭水化物 22.1g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 477kcal 15.9g 20.5g 55.1g 1240mg 3.2g	フルセット 477kcal 15.9g 20.5g 55.1g 1240mg 3.2g	栄養価 エネルギー 254kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.3g 炭水化物 16.2g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 413kcal 19.7g 15.0g 49.2g 1353mg 3.4g	フルセット 413kcal 19.7g 15.0g 49.2g 1353mg 3.4g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 11.4g 脂質 11.4g 炭水化物 22.7g ナトリウム 799mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 386kcal 15.1g 12.1g 55.7g 1239mg 3.2g	フルセット 386kcal 15.1g 12.1g 55.7g 1239mg 3.2g	栄養価 エネルギー 314kcal 蛋白質 14.3g 脂質 20.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット 473kcal 18.0g 20.8g 50.7g 1182mg 3.0g	フルセット 473kcal 18.0g 20.8g 50.7g 1182mg 3.0g
★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 スナッパえんどう 大豆と椎茸の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 オニオンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ さつまいもの炒り煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 カリフラワーの煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 れんこんと油揚げの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 283kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.1g 炭水化物 36.4g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット 442kcal 15.7g 10.8g 69.4g 1318mg 3.4g	フルセット 442kcal 15.7g 10.8g 69.4g 1318mg 3.4g	栄養価 エネルギー 185kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.7g 炭水化物 13.6g ナトリウム 789mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 344kcal 19.9g 8.4g 46.6g 1229mg 3.1g	フルセット 344kcal 19.9g 8.4g 46.6g 1229mg 3.1g	栄養価 エネルギー 224kcal 蛋白質 5.9g 脂質 10.3g 炭水化物 26.9g ナトリウム 654mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット 383kcal 9.6g 11.0g 59.9g 1094mg 2.8g	フルセット 383kcal 9.6g 11.0g 59.9g 1094mg 2.8g	栄養価 エネルギー 276kcal 蛋白質 13.2g 脂質 17.2g 炭水化物 16.2g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット 435kcal 16.9g 17.9g 49.2g 1367mg 3.5g	フルセット 435kcal 16.9g 17.9g 49.2g 1367mg 3.5g	栄養価 エネルギー 163kcal 蛋白質 7.2g 脂質 3.6g 炭水化物 27.1g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	おかずセット 322kcal 10.9g 4.3g 60.1g 1494mg 3.8g	フルセット 322kcal 10.9g 4.3g 60.1g 1494mg 3.8g
★全粥240g がんとどきの含め煮 ひじき煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 野菜のおろし煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 大根と椎茸の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ツナの玉子とじ スパパト炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 671kcal 蛋白質 31.0g 脂質 33.2g 炭水化物 63.4g ナトリウム 2479mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット 1148kcal 42.1g 35.3g 162.4g 3799mg 9.7g	フルセット 1148kcal 42.1g 35.3g 162.4g 3799mg 9.7g	栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 34.0g 脂質 31.0g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット 1072kcal 45.1g 33.1g 145.2g 3481mg 8.9g	フルセット 1072kcal 45.1g 33.1g 145.2g 3481mg 8.9g	栄養価 エネルギー 647kcal 蛋白質 26.6g 脂質 34.7g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2072mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット 1124kcal 37.7g 36.8g 154.1g 3392mg 8.6g	フルセット 1124kcal 37.7g 36.8g 154.1g 3392mg 8.6g	栄養価 エネルギー 652kcal 蛋白質 28.5g 脂質 34.7g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2452mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット 1129kcal 39.6g 36.8g 159.3g 3772mg 9.7g	フルセット 1129kcal 39.6g 36.8g 159.3g 3772mg 9.7g	栄養価 エネルギー 656kcal 蛋白質 27.6g 脂質 32.6g 炭水化物 64.1g ナトリウム 2380mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット 1133kcal 38.7g 34.7g 163.1g 3700mg 9.4g	フルセット 1133kcal 38.7g 34.7g 163.1g 3700mg 9.4g

★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15日(月)			3月16日(火)			3月17日(水)			3月18日(木)			3月19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		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	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	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal
蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	598mg	1121mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	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	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	381kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.6g	59.0g
ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	873mg	1396mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスバゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	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	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	517kcal	1039kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g
脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	26.5g	28.6g	脂質	27.9g	30.0g
炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	53.5g	168.7g
ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2093mg	3662mg	ナトリウム	2169mg	3738mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	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。

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