



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26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 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜のおろし煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 きのこのきんぴら キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵 小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 麴とえのきのさつと煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	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	225kcal	482kcal	エネルギー	157kcal	424kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	131kcal	391kcal
	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	9.6g	15.5g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	13.0g	18.5g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	6.9g	8.0g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.1g	5.1g
炭水化物	17.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	18.0g	72.2g	炭水化物	11.0g	66.0g	
ナトリウム	686mg	933mg	ナトリウム	794mg	1021mg	ナトリウム	611mg	838mg	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	468mg	695mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(しめじ・切干)	小麦 卵 小麦	★ごはん150g 白身魚の味噌煮 スナッパえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(えのき・切干)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	小麦 卵 小麦 小麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	小麦 小麦 卵 小麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麴・白菜)	小麦 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	233kcal	488kcal	エネルギー	190kcal	445kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	247kcal	510kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	19.4g	24.4g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.4g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	16.6g	17.5g
炭水化物	19.7g	74.3g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	13.9g	69.6g	炭水化物	19.1g	75.2g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	744mg	970mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	781mg	1008mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g ます白糍焼 きのこのソテー 五色煮 野菜の三杯酢 ★ずまし汁(豆腐・えのき)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 若竹煮 ★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ キャベツと豚肉の味噌炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(若芽・豆腐)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おろし インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(切干・なめこ)	小麦 小麦	★ごはん150g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)	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	183kcal	437kcal	エネルギー	281kcal	540kcal	エネルギー	221kcal	481kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	11.3g	16.5g	たんぱく質	16.1g	21.5g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	15.9g	21.7g
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	19.6g	20.9g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	10.8g	12.4g
炭水化物	16.5g	70.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	21.8g	76.8g	炭水化物	11.9g	66.5g	炭水化物	18.3g	73.2g	
ナトリウム	840mg	988mg	ナトリウム	678mg	843mg	ナトリウム	690mg	937mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	560mg	806mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	641kcal	1407kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	644kcal	1433kcal	エネルギー	631kcal	1409kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.4g	62.8g	たんぱく質	40.3g	56.4g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	44.3g	60.1g	たんぱく質	38.7g	55.6g
	脂質	28.1g	30.5g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	29.0g	32.0g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	53.8g	217.8g	炭水化物	48.1g	212.8g	炭水化物	50.9g	216.6g	炭水化物	49.0g	213.9g	炭水化物	42.6g	208.3g
ナトリウム	2165mg	2786mg	ナトリウム	2216mg	2834mg	ナトリウム	1988mg	2688mg	ナトリウム	2104mg	2722mg	ナトリウム	1809mg	2509mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.6g	6.5g	
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	848kcal	1614kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	841kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal
	たんぱく質	53.5g	68.9g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.7g	たんぱく質	51.7g	67.5g	たんぱく質	46.6g	63.5g
	脂質	35.2g	37.6g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	37.8g	41.3g	脂質	36.0g	39.0g	脂質	38.5g	42.0g
	炭水化物	85.7g	249.7g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	78.7g	244.4g	炭水化物	77.9g	242.8g	炭水化物	70.8g	236.5g
ナトリウム	2239mg	2860mg	ナトリウム	2290mg	2908mg	ナトリウム	2064mg	2764mg	ナトリウム	2181mg	2799mg	ナトリウム	1885mg	2585mg	
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	

※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。



- 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22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26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 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜のおろし煮 白菜の辛子柚子和え	小麦 大麦 小麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 きのこのきんぴら キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 南瓜とツナのサラダ	卵 小麦 小麦 卵 卵	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)	小麦 卵 小麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさつと煮 ぜんまい煮	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 225kcal	418kcal	エネルギー 157kcal	350kcal	エネルギー 192kcal	385kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 131kcal	324kcal
たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 9.6g	12.9g	たんぱく質 8.5g	11.8g	たんぱく質 12.6g	15.9g	たんぱく質 13.0g	16.3g
脂質 10.3g	10.8g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 10.8g	11.3g	脂質 5.1g	5.6g	脂質 4.1g	4.6g
炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 11.0g	52.9g
ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 794mg	795mg	ナトリウム 611mg	612mg	ナトリウム 664mg	665mg	ナトリウム 468mg	469mg
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	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g
★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 菜の花とひじきのごま和え	小麦 卵 小麦	★ごはん120g 白身魚の味噌煮 スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	小麦 卵 小麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ	小麦 小麦 卵 小麦	★ごはん120g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え	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 233kcal	426kcal	エネルギー 190kcal	383kcal	エネルギー 231kcal	424kcal	エネルギー 237kcal	430kcal	エネルギー 247kcal	440kcal
たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 19.4g	22.7g	たんぱく質 14.5g	17.8g	たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 13.1g	16.4g
脂質 11.5g	12.0g	脂質 5.0g	5.5g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 16.6g	17.1g
炭水化物 19.7g	61.6g	炭水化物 17.9g	59.8g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 13.3g	55.2g
ナトリウム 639mg	640mg	ナトリウム 744mg	745mg	ナトリウム 687mg	688mg	ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 781mg	782mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g ます白糍焼 きのこのソテー 五色煮 野菜の三杯酢	小麦 小麦	★ごはん120g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮	小麦 小麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ キャベツと豚肉の味噌炒め 五目春雨の酢の物	小麦 小麦 卵	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おほか インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	小麦 小麦	★ごはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	小麦 小麦 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 183kcal	376kcal	エネルギー 281kcal	474kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 236kcal	429kcal
たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 11.3g	14.6g	たんぱく質 16.1g	19.4g	たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 15.9g	19.2g
脂質 6.3g	6.8g	脂質 19.6g	20.1g	脂質 6.8g	7.3g	脂質 13.4g	13.9g	脂質 10.8g	11.3g
炭水化物 16.5g	58.4g	炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物 21.8g	63.7g	炭水化物 11.9g	53.8g	炭水化物 18.3g	60.2g
ナトリウム 840mg	841mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 560mg	561mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 641kcal	1220kcal	エネルギー 628kcal	1207kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 614kcal	1193kcal
たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 40.3g	50.2g	たんぱく質 39.1g	49.0g	たんぱく質 44.3g	54.2g	たんぱく質 38.7g	48.6g
脂質 28.1g	29.6g	脂質 31.5g	33.0g	脂質 30.8g	32.3g	脂質 29.0g	30.5g	脂質 31.5g	33.0g
炭水化物 53.8g	179.5g	炭水化物 48.1g	173.8g	炭水化物 50.9g	176.6g	炭水化物 49.0g	174.7g	炭水化物 42.6g	168.3g
ナトリウム 2165mg	2168mg	ナトリウム 2216mg	2219mg	ナトリウム 1988mg	1991mg	ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 1809mg	1812mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 848kcal	1427kcal	エネルギー 826kcal	1405kcal	エネルギー 841kcal	1420kcal	エネルギー 832kcal	1411kcal	エネルギー 813kcal	1392kcal
たんぱく質 53.5g	63.4g	たんぱく質 47.2g	57.1g	たんぱく質 46.8g	56.7g	たんぱく質 51.7g	61.6g	たんぱく質 46.6g	56.5g
脂質 35.2g	36.7g	脂質 38.5g	40.0g	脂質 37.8g	39.3g	脂質 36.0g	37.5g	脂質 38.5g	40.0g
炭水化物 85.7g	211.4g	炭水化物 77.0g	202.7g	炭水化物 78.7g	204.4g	炭水化物 77.9g	203.6g	炭水化物 70.8g	196.5g
ナトリウム 2239mg	2242mg	ナトリウム 2290mg	2293mg	ナトリウム 2064mg	2067mg	ナトリウム 2181mg	2184mg	ナトリウム 1885mg	1888mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26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 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 マカロニトマト炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ふきと油揚げの炒め煮 かにかまサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツのピーナツ和え	麦 卵麦 麦落
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 293kcal	536kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 301kcal	544kcal	エネルギー 284kcal	527kcal	エネルギー 254kcal	497kcal
たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 6.6g	10.7g	たんぱく質 6.0g	10.1g	たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 7.8g	11.9g
脂質 13.6g	14.2g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 16.1g	16.7g	脂質 14.9g	15.5g	脂質 14.1g	14.7g
炭水化物 34.8g	87.6g	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 30.6g	83.6g	炭水化物 28.9g	81.7g	炭水化物 24.6g	77.4g
ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 579mg	580mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 587mg	588mg	ナトリウム 496mg	497mg
カリウム 387mg	448mg	カリウム 376mg	437mg	カリウム 551mg	612mg	カリウム 509mg	570mg	カリウム 473mg	534mg
リン 150mg	215mg	リン 98mg	163mg	リン 125mg	190mg	リン 109mg	174mg	リン 117mg	182mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペロンチーノ 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー 野菜炒め インゲンのごま和え	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 中華煮豚 ブロッコリー マーボ春雨 レモンかぼちゃ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 白菜と人参の炒め煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め さつま芋のオレンジ煮 若芽のごま酢和え	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 338kcal	581kcal	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 360kcal	603kcal	エネルギー 316kcal	559kcal	エネルギー 375kcal	618kcal
たんぱく質 10.0g	14.1g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 10.2g	14.3g
脂質 24.4g	25.0g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 21.0g	21.6g
炭水化物 18.4g	71.2g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 14.1g	66.9g	炭水化物 35.8g	88.6g
ナトリウム 756mg	757mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 585mg	586mg	ナトリウム 638mg	639mg	ナトリウム 647mg	648mg
カリウム 345mg	406mg	カリウム 513mg	574mg	カリウム 375mg	436mg	カリウム 476mg	537mg	カリウム 664mg	725mg
リン 132mg	197mg	リン 147mg	212mg	リン 113mg	178mg	リン 178mg	243mg	リン 154mg	219mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ハムカツ ピーマンソテー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦	★ごはん150g カルビ丼(具) 南瓜のゴマ煮 もずくの酢の物	麦落 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナックえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	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 363kcal	606kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 390kcal	633kcal	エネルギー 366kcal	609kcal
たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 8.4g	12.5g
脂質 18.5g	19.1g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 19.6g	20.2g	脂質 23.1g	23.7g
炭水化物 37.6g	90.4g	炭水化物 30.2g	83.0g	炭水化物 32.0g	84.8g	炭水化物 42.4g	95.2g	炭水化物 28.1g	80.9g
ナトリウム 625mg	626mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 899mg	900mg	ナトリウム 739mg	740mg
カリウム 551mg	612mg	カリウム 551mg	612mg	カリウム 675mg	736mg	カリウム 681mg	742mg	カリウム 510mg	571mg
リン 136mg	201mg	リン 179mg	244mg	リン 222mg	287mg	リン 175mg	240mg	リン 138mg	203mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.9g	1.9g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 994kcal	1723kcal	エネルギー 987kcal	1716kcal	エネルギー 1008kcal	1737kcal	エネルギー 990kcal	1719kcal	エネルギー 995kcal	1724kcal
たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 26.4g	38.7g
脂質 56.5g	58.3g	脂質 59.4g	61.2g	脂質 57.4g	59.2g	脂質 57.5g	59.3g	脂質 58.2g	60.0g
炭水化物 90.8g	249.2g	炭水化物 87.8g	246.2g	炭水化物 91.0g	249.4g	炭水化物 85.4g	243.8g	炭水化物 88.5g	246.9g
ナトリウム 2117mg	2120mg	ナトリウム 1879mg	1888mg	ナトリウム 1888mg	1891mg	ナトリウム 2124mg	2127mg	ナトリウム 1882mg	1885mg
カリウム 1283mg	1466mg	カリウム 1440mg	1623mg	カリウム 1601mg	1784mg	カリウム 1666mg	1849mg	カリウム 1647mg	1830mg
リン 418mg	613mg	リン 424mg	619mg	リン 460mg	655mg	リン 462mg	657mg	リン 409mg	604mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g
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 1058kcal	1787kcal	エネルギー 1050kcal	1779kcal	エネルギー 1056kcal	1785kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal
たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 28.3g	40.6g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 26.8g	39.1g
脂質 56.6g	58.4g	脂質 59.5g	61.3g	脂質 57.5g	59.3g	脂質 57.6g	59.4g	脂質 58.3g	60.1g
炭水化物 106.3g	264.7g	炭水化物 103.0g	261.4g	炭水化物 102.5g	260.9g	炭水化物 100.6g	259.0g	炭水化物 100.0g	258.4g
ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 1880mg	1883mg	ナトリウム 1891mg	1894mg	ナトリウム 2128mg	2131mg	ナトリウム 1885mg	1888mg
カリウム 1343mg	1526mg	カリウム 1497mg	1680mg	カリウム 1657mg	1840mg	カリウム 1723mg	1906mg	カリウム 1703mg	1886mg
リン 425mg	620mg	リン 427mg	622mg	リン 466mg	661mg	リン 465mg	660mg	リン 415mg	610mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g

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22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26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 目玉焼き きのこのきんぴら さつま芋とツナの青じそサラダ	卵 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵 小麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 マカロニとパブリカのサラダ	乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 鶏ごぼう キャベツとウインナーのソテー	卵 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪の五色きんぴら 金時豆煮	小麦 卵乳麦 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	220kcal	510kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	215kcal	505kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	10.3g	15.2g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	351mg	352mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	754mg	755mg
	カリウム	379mg	451mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	250mg	322mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg	リン	124mg	201mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ	小麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 キヌサヤ 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨とツナのサラダ	小麦 卵乳麦	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て アスパラ ごま風味炒め 法蓮草とハムのマリネ	乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 カボチャとひき肉のトマト煮込み 和風サラダ	小麦 乳麦 卵	★ごはん180g 天津飯の具 高野豆腐の味噌煮 マリネサラダ	卵乳麦 小麦 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	289kcal	579kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	761mg	762mg
	カリウム	558mg	630mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	659mg	731mg
	リン	211mg	288mg	リン	208mg	285mg	リン	172mg	249mg	リン	219mg	296mg
	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	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	小麦 乳麦 卵乳麦 小麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ ミックスソテー おろしポン酢ソース 牛肉のきんぴら 法蓮草のおひたし	卵乳麦 小麦 卵乳麦 小麦	★ごはん180g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 さっぱりポテトサラダ	小麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	小麦 乳麦 小麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き たたきごぼう	小麦 乳麦 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	293kcal	583kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	543mg	615mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	581mg	653mg
	リン	187mg	264mg	リン	239mg	316mg	リン	221mg	298mg	リン	189mg	266mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	小麦 乳麦 卵乳麦 小麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ ミックスソテー おろしポン酢ソース 牛肉のきんぴら 法蓮草のおひたし	卵乳麦 小麦 卵乳麦 小麦	★ごはん180g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 さっぱりポテトサラダ	小麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	小麦 乳麦 小麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き たたきごぼう	小麦 乳麦 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	802kcal	1672kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	46.3g	235.0g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	56.3g	245.0g
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1260mg	1476mg	カリウム	1402mg	1618mg	カリウム	1666mg	1882mg
	リン	550mg	781mg	リン	547mg	778mg	リン	527mg	758mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal
	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	86.8g	275.5g
	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	2282mg	2285mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1374mg	1590mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1780mg	1996mg
	リン	562mg	793mg	リン	553mg	784mg	リン	541mg	772mg	リン	538mg	769mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	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。
 ※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の事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

3月22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26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		
白身魚のしんじょう	卵麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		肉詰いなり煮	卵麦	
きんぴられんこん	麦		キャベツの土佐煮	麦		人参しりしり	麦		カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		南瓜サラダ	卵乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		じゃが芋の中華風サラダ	麦		白菜の辛子柚子和え	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	148kcal	437kcal	エネルギー	173kcal	442kcal	エネルギー	150kcal	431kcal	エネルギー	137kcal	415kcal	エネルギー	141kcal	408kcal
蛋白質	5.2g	11.9g	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	6.4g	12.9g	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	8.0g	13.9g
脂質	7.4g	9.1g	脂質	9.4g	10.4g	脂質	8.7g	10.4g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	6.8g	7.7g
炭水化物	15.8g	75.0g	炭水化物	14.6g	71.1g	炭水化物	11.5g	68.8g	炭水化物	16.5g	75.6g	炭水化物	13.0g	69.7g
ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	817mg	1258mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	790mg	1232mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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		
揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		ホッケの幽庵焼	麦		餃子・焼売セット	卵乳麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のマーマレード煮	麦	
白菜ときのこの煮物	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ホイコーロー	麦落		菜の花			スナッフえんどう		
大根とかにかまのサラダ	卵麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		金時豆煮	麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
★味噌汁	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		★味噌汁	麦		切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦	
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	200kcal	472kcal	エネルギー	169kcal	436kcal	エネルギー	286kcal	552kcal	エネルギー	246kcal	519kcal	エネルギー	356kcal	630kcal
蛋白質	13.5g	19.5g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	16.5g	22.6g	蛋白質	15.1g	21.3g
脂質	9.1g	10.0g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	20.9g	21.9g
炭水化物	17.4g	74.8g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	30.1g	87.4g	炭水化物	24.3g	81.9g
ナトリウム	826mg	1270mg	ナトリウム	727mg	1196mg	ナトリウム	886mg	1329mg	ナトリウム	770mg	1212mg	ナトリウム	637mg	1080mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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		
ブリのごま醤油焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		つくねの照り焼き	卵麦		チキンピカタ	卵麦		サワラの梅タレ焼	麦	
チンゲン菜ソテー	乳麦		大根とツナの炒め物	麦		人参グラッセ	乳麦		キヌサヤ			ピーマンのおかか和え		
インゲンと豚肉のトマト炒め	乳麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦		中華うま煮	卵乳麦か		肉じゃが煮	麦	
若芽と春雨のサラダ	麦		★味噌汁	麦		オクラのごま和え	乳麦		れんこんサラダ	卵麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	
★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	285kcal	552kcal	エネルギー	394kcal	660kcal	エネルギー	212kcal	486kcal	エネルギー	303kcal	579kcal	エネルギー	226kcal	498kcal
蛋白質	16.1g	21.7g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	16.1g	22.2g
脂質	16.1g	17.0g	脂質	23.2g	24.1g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	20.0g	21.7g	脂質	10.6g	11.6g
炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	31.7g	88.1g	炭水化物	22.8g	80.4g	炭水化物	18.5g	74.7g	炭水化物	16.0g	73.2g
ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	1259mg	1701mg	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	934mg	1375mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	633kcal	1461kcal	エネルギー	736kcal	1538kcal	エネルギー	648kcal	1469kcal	エネルギー	686kcal	1513kcal	エネルギー	723kcal	1536kcal
蛋白質	34.8g	53.1g	蛋白質	35.4g	53.0g	蛋白質	33.6g	52.2g	蛋白質	33.8g	52.3g	蛋白質	39.2g	57.4g
脂質	32.6g	36.1g	脂質	36.4g	39.2g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	38.3g	41.2g
炭水化物	51.7g	224.8g	炭水化物	65.3g	234.9g	炭水化物	58.7g	229.9g	炭水化物	65.1g	237.7g	炭水化物	53.3g	224.8g
ナトリウム	2334mg	3663mg	ナトリウム	2548mg	3902mg	ナトリウム	2580mg	3906mg	ナトリウム	2327mg	3652mg	ナトリウム	2361mg	3687mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.0g	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。

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22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26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		
白身魚のしんじょう	卵麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		肉詰いなり煮	卵麦	
きんぴられんこん	麦		キャベツの土佐煮	麦		人参しりり	麦		カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		南瓜サラダ	卵乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		じゃが芋の中華風サラダ	麦		白菜の辛子柚子和え	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	148kcal	307kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	13.0g	46.0g
ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	790mg	1230mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		ホッケの幽庵焼	麦		餃子・焼売セット	卵乳麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のマーマレード煮	麦	
白菜ときのこの煮物	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ホイコーロー	麦落		菜の花			スナッフえんどう		
大根とかにかまのサラダ	卵麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		金時豆煮	麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦	
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	200kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	356kcal	515kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	15.1g	18.8g
脂質	9.1g	9.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.9g	21.6g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	24.3g	57.3g
ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	637mg	1077mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリのごま醤油焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		つくねの照り焼き	卵麦		チキンピカタ	卵麦		サワラの梅タレ焼	麦	
チンゲン菜ソテー	乳麦		大根とツナの炒め物	麦		人参グラッセ	乳麦		キヌサヤ			ピーマンのおかか和え		
インゲンと豚肉のトマト炒め	乳麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦		中華うま煮	卵乳麦か		肉じゃがが煮	麦	
若芽と春雨のサラダ	麦		★味噌汁	麦		オクラのごま和え	乳麦		れんこんサラダ	卵麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	394kcal	553kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	16.1g	19.8g
脂質	16.1g	16.8g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	31.7g	64.7g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	16.0g	49.0g
ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	1259mg	1699mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	934mg	1374mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★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	633kcal	1110kcal	エネルギー	736kcal	1213kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	723kcal	1200kcal
蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	39.2g	50.3g
脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	38.3g	40.4g
炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	65.1g	164.1g	炭水化物	53.3g	152.3g
ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2548mg	3868mg	ナトリウム	2580mg	3900mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2361mg	3681mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.0g	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。

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22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g
	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g
	炭水化物	13.5g	51.9g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	615mg	1138mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	495mg	1018mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal
	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	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	
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g
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	454kcal	976kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	516kcal	1038kcal
	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.4g	26.8g
	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g	脂質	17.2g	19.3g	脂質	18.8g	20.9g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	48.6g	163.8g	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	45.1g	160.3g
ナトリウム	2246mg	3815mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2038mg	3607mg	
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	

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

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