



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 2月14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ) | 卵麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 肉詰いなり煮 ぜんまい煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵乳麦 麦 麦 卵麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 170kcal | 426kcal | エネルギー | 151kcal | 413kcal | エネルギー | 148kcal | 404kcal | エネルギー | 176kcal | 430kcal | エネルギー | 117kcal | 376kcal |
| | たんぱく質 | 11.2g | 16.3g | たんぱく質 | 11.0g | 16.7g | たんぱく質 | 9.2g | 14.4g | たんぱく質 | 7.8g | 12.9g | たんぱく質 | 6.9g | 12.1g |
| | 脂質 | 8.7g | 9.5g | 脂質 | 6.6g | 7.5g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 10.3g | 11.1g | 脂質 | 3.7g | 5.0g |
| 炭水化物 | 11.4g | 66.3g | 炭水化物 | 12.3g | 68.0g | 炭水化物 | 14.3g | 69.2g | 炭水化物 | 13.6g | 68.0g | 炭水化物 | 14.6g | 68.8g | |
| ナトリウム | 671mg | 898mg | ナトリウム | 641mg | 867mg | ナトリウム | 599mg | 746mg | ナトリウム | 680mg | 828mg | ナトリウム | 580mg | 745mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | |
| 昼食 | ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・しめじ) | 麦 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがも煮 ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | 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 | 210kcal | 464kcal | エネルギー | 283kcal | 537kcal | エネルギー | 226kcal | 481kcal | エネルギー | 288kcal | 545kcal | エネルギー | 243kcal | 511kcal |
| | たんぱく質 | 15.9g | 21.0g | たんぱく質 | 13.7g | 18.8g | たんぱく質 | 18.6g | 23.8g | たんぱく質 | 18.7g | 23.7g | たんぱく質 | 17.5g | 23.4g |
| | 脂質 | 10.4g | 11.2g | 脂質 | 17.9g | 18.7g | 脂質 | 11.3g | 12.1g | 脂質 | 16.7g | 17.5g | 脂質 | 11.8g | 13.4g |
| 炭水化物 | 11.5g | 65.7g | 炭水化物 | 15.2g | 69.6g | 炭水化物 | 12.3g | 67.1g | 炭水化物 | 13.0g | 68.0g | 炭水化物 | 15.2g | 70.5g | |
| ナトリウム | 775mg | 923mg | ナトリウム | 860mg | 1028mg | ナトリウム | 598mg | 844mg | ナトリウム | 616mg | 844mg | ナトリウム | 695mg | 922mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | | | | |
| | ★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 若竹煮 豚肉とふきの炒め煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し スナッペンえんどう 鶏肉とジャガ芋の揚煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 落卵 卵麦 乳麦 | ★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・巻麩) | 卵麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 落卵 卵乳麦 乳麦 麦 | | | | | |
| おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | | |
| エネルギー | 250kcal | 518kcal | エネルギー | 207kcal | 473kcal | エネルギー | 250kcal | 517kcal | エネルギー | 169kcal | 431kcal | エネルギー | 255kcal | 522kcal | |
| たんぱく質 | 15.9g | 21.9g | たんぱく質 | 16.1g | 21.9g | たんぱく質 | 12.5g | 18.3g | たんぱく質 | 14.1g | 19.7g | たんぱく質 | 18.4g | 24.3g | |
| 脂質 | 11.8g | 13.4g | 脂質 | 7.8g | 9.4g | 脂質 | 13.0g | 14.6g | 脂質 | 4.9g | 5.8g | 脂質 | 12.6g | 13.7g | |
| 炭水化物 | 20.1g | 75.2g | 炭水化物 | 15.3g | 70.2g | 炭水化物 | 19.5g | 74.5g | 炭水化物 | 17.7g | 73.4g | 炭水化物 | 16.8g | 72.7g | |
| ナトリウム | 720mg | 949mg | ナトリウム | 689mg | 915mg | ナトリウム | 856mg | 1083mg | ナトリウム | 899mg | 1145mg | ナトリウム | 851mg | 1078mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.7g | |
| 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 | 630kcal | 1408kcal | エネルギー | 641kcal | 1423kcal | エネルギー | 624kcal | 1402kcal | エネルギー | 633kcal | 1406kcal | エネルギー | 615kcal | 1409kcal |
| | たんぱく質 | 43.0g | 59.2g | たんぱく質 | 40.8g | 57.4g | たんぱく質 | 40.3g | 56.5g | たんぱく質 | 40.6g | 56.3g | たんぱく質 | 42.8g | 59.8g |
| | 脂質 | 30.9g | 34.1g | 脂質 | 32.3g | 35.6g | 脂質 | 30.9g | 34.0g | 脂質 | 31.9g | 34.4g | 脂質 | 28.1g | 32.1g |
| | 炭水化物 | 43.0g | 207.2g | 炭水化物 | 42.8g | 207.8g | 炭水化物 | 46.1g | 210.8g | 炭水化物 | 44.3g | 209.4g | 炭水化物 | 46.6g | 212.0g |
| ナトリウム | 2166mg | 2770mg | ナトリウム | 2190mg | 2810mg | ナトリウム | 2533mg | 2673mg | ナトリウム | 2195mg | 2817mg | ナトリウム | 2126mg | 2745mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 6.9g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1615kcal | エネルギー | 839kcal | 1621kcal | エネルギー | 825kcal | 1603kcal | エネルギー | 830kcal | 1603kcal | エネルギー | 814kcal | 1608kcal |
| | たんぱく質 | 49.1g | 65.3g | たんぱく質 | 47.7g | 64.3g | たんぱく質 | 47.7g | 63.9g | たんぱく質 | 48.3g | 64.0g | たんぱく質 | 50.7g | 67.7g |
| | 脂質 | 38.0g | 41.2g | 脂質 | 39.3g | 42.6g | 脂質 | 37.9g | 41.0g | 脂質 | 38.9g | 41.4g | 脂質 | 35.1g | 39.1g |
| | 炭水化物 | 74.9g | 239.1g | 炭水化物 | 71.7g | 236.7g | 炭水化物 | 75.0g | 239.7g | 炭水化物 | 72.1g | 237.2g | 炭水化物 | 74.8g | 240.2g |
| | ナトリウム | 2240mg | 2844mg | ナトリウム | 2264mg | 2884mg | ナトリウム | 2130mg | 2750mg | ナトリウム | 2271mg | 2893mg | ナトリウム | 2202mg | 2821mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.1g | |

※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)

| 2月14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 品名 | アレルギー |
| ★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん120g 肉詰いなり煮 ぜんまい煮 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ カリフラワーの甘酢漬 | 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 卵乳麦 卵麦 卵麦 |
| おかず エネルギー 170kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.7g 炭水化物 11.4g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g | ご飯セット エネルギー 363kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.2g 炭水化物 53.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g | おかず エネルギー 151kcal たんぱく質 11.0g 脂質 6.6g 炭水化物 12.3g ナトリウム 641mg 食塩相当量 1.6g | ご飯セット エネルギー 344kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.1g 炭水化物 54.2g ナトリウム 642mg 食塩相当量 1.6g | おかず エネルギー 148kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.6g 炭水化物 14.3g ナトリウム 599mg 食塩相当量 1.5g | ご飯セット エネルギー 341kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.1g 炭水化物 56.2g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g | おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 7.8g 脂質 10.3g 炭水化物 13.6g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g | ご飯セット エネルギー 369kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.8g 炭水化物 55.5g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g | おかず エネルギー 117kcal たんぱく質 6.9g 脂質 3.7g 炭水化物 14.6g ナトリウム 580mg 食塩相当量 1.5g | ご飯セット エネルギー 310kcal たんぱく質 10.2g 脂質 4.2g 炭水化物 56.5g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g |
| ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし | 麦 卵乳麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし | 麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え | 麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ ひとくちがんも煮 | 麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん120g プリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花ときのこの和え物 | 麦 卵麦 卵麦 |
| おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g | ご飯セット エネルギー 403kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.9g 炭水化物 53.4g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g | おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.9g 炭水化物 15.2g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g | ご飯セット エネルギー 476kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.4g 炭水化物 57.1g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g | おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.3g 炭水化物 12.3g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g | ご飯セット エネルギー 419kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.8g 炭水化物 54.2g ナトリウム 599mg 食塩相当量 1.5g | おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.7g 炭水化物 13.0g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g | ご飯セット エネルギー 481kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.2g 炭水化物 54.9g ナトリウム 617mg 食塩相当量 1.6g | おかず エネルギー 243kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g | ご飯セット エネルギー 436kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.3g 炭水化物 57.1g ナトリウム 696mg 食塩相当量 1.8g |
| ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | |
| ★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 若竹煮 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 卵乳麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し スナッペンとう 鶏肉とジャガ芋の揚煮 白菜の辛子柚子和え | 卵麦 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー | 麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 野菜の三杯酢 | 卵麦 卵麦 | ★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え | 麦 卵乳麦 卵麦 |
| おかず エネルギー 250kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.8g 炭水化物 20.1g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g | ご飯セット エネルギー 443kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.3g 炭水化物 62.0g ナトリウム 721mg 食塩相当量 1.8g | おかず エネルギー 207kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 689mg 食塩相当量 1.8g | ご飯セット エネルギー 400kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.3g 炭水化物 57.2g ナトリウム 690mg 食塩相当量 1.8g | おかず エネルギー 250kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.0g 炭水化物 19.5g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g | ご飯セット エネルギー 443kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.5g 炭水化物 61.4g ナトリウム 857mg 食塩相当量 2.2g | おかず エネルギー 169kcal たんぱく質 14.1g 脂質 4.9g 炭水化物 17.7g ナトリウム 899mg 食塩相当量 2.3g | ご飯セット エネルギー 362kcal たんぱく質 17.4g 脂質 5.4g 炭水化物 59.6g ナトリウム 900mg 食塩相当量 2.3g | おかず エネルギー 255kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.6g 炭水化物 16.8g ナトリウム 851mg 食塩相当量 2.2g | ご飯セット エネルギー 448kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.1g 炭水化物 58.7g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g |
| おかず エネルギー 630kcal たんぱく質 43.0g 脂質 30.9g 炭水化物 43.0g ナトリウム 2166mg 食塩相当量 5.5g | ご飯セット エネルギー 1209kcal たんぱく質 52.9g 脂質 32.4g 炭水化物 168.7g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.5g | おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 40.8g 脂質 32.3g 炭水化物 42.8g ナトリウム 2190mg 食塩相当量 5.6g | ご飯セット エネルギー 1220kcal たんぱく質 50.7g 脂質 33.8g 炭水化物 168.5g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.6g | おかず エネルギー 624kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.9g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2053mg 食塩相当量 5.2g | ご飯セット エネルギー 1203kcal たんぱく質 50.2g 脂質 32.4g 炭水化物 171.8g ナトリウム 2056mg 食塩相当量 5.2g | おかず エネルギー 633kcal たんぱく質 40.6g 脂質 31.9g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2195mg 食塩相当量 5.6g | ご飯セット エネルギー 1212kcal たんぱく質 50.5g 脂質 33.4g 炭水化物 170.0g ナトリウム 2198mg 食塩相当量 5.6g | おかず エネルギー 615kcal たんぱく質 42.8g 脂質 28.1g 炭水化物 46.6g ナトリウム 2126mg 食塩相当量 5.5g | ご飯セット エネルギー 1194kcal たんぱく質 52.7g 脂質 29.6g 炭水化物 172.3g ナトリウム 2129mg 食塩相当量 5.5g |
| 合計 エネルギー 837kcal たんぱく質 49.1g 脂質 38.0g 炭水化物 74.9g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g | 合計 エネルギー 1416kcal たんぱく質 59.0g 脂質 39.5g 炭水化物 200.6g ナトリウム 2243mg 食塩相当量 5.7g | 合計 エネルギー 839kcal たんぱく質 47.7g 脂質 39.3g 炭水化物 71.7g ナトリウム 2264mg 食塩相当量 5.8g | 合計 エネルギー 1418kcal たんぱく質 57.6g 脂質 40.8g 炭水化物 197.4g ナトリウム 2267mg 食塩相当量 5.8g | 合計 エネルギー 825kcal たんぱく質 47.7g 脂質 37.9g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g | 合計 エネルギー 1404kcal たんぱく質 57.6g 脂質 39.4g 炭水化物 200.7g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g | 合計 エネルギー 830kcal たんぱく質 48.3g 脂質 38.9g 炭水化物 72.1g ナトリウム 2271mg 食塩相当量 5.8g | 合計 エネルギー 1409kcal たんぱく質 58.2g 脂質 40.4g 炭水化物 197.8g ナトリウム 2274mg 食塩相当量 5.8g | 合計 エネルギー 814kcal たんぱく質 50.7g 脂質 35.1g 炭水化物 74.8g ナトリウム 2202mg 食塩相当量 5.7g | 合計 エネルギー 1393kcal たんぱく質 60.6g 脂質 36.6g 炭水化物 200.5g ナトリウム 2205mg 食塩相当量 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。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

| | 2月14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18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 じゃが芋デミグラスソース カリフラワーの塩炒め 揚げナスのめかぶ和え | 卵乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ | 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げののろみ煮 和風マヨネーズ和え | 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 さっぱりポテトサラダ | 卵乳麦 麦 卵 | ★ごはん150g 豆腐ステーキ 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ | 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 | 256kcal | 499kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 254kcal | 497kcal | エネルギー | 303kcal | 546kcal | |
| | たんぱく質 | 4.6g | 8.7g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 5.1g | 9.2g | |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 14.9g | 15.5g | 脂質 | 18.6g | 19.2g | |
| | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 24.1g | 76.9g | 炭水化物 | 27.8g | 80.6g | |
| | ナトリウム | 451mg | 452mg | ナトリウム | 605mg | 606mg | ナトリウム | 580mg | 581mg | ナトリウム | 556mg | 557mg | |
| | カリウム | 515mg | 576mg | カリウム | 464mg | 525mg | カリウム | 344mg | 405mg | カリウム | 506mg | 567mg | |
| | リン | 88mg | 153mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 143mg | 208mg | リン | 94mg | 159mg | |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ | 卵 麦 麦 卵 | ★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナツ和え | 麦 乳 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 肉井の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) | 麦 麦 麦 | ★ごはん150g キャベツメンチ スパウター 五色煮 大根なます | 卵乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 野菜のパジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え | 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 | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 320kcal | 563kcal | エネルギー | 358kcal | 601kcal | エネルギー | 315kcal | 558kcal | |
| | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 9.5g | 13.6g | |
| | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 12.5g | 13.1g | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 15.3g | 15.9g | |
| | 炭水化物 | 32.5g | 85.3g | 炭水化物 | 40.4g | 93.2g | 炭水化物 | 38.6g | 91.4g | 炭水化物 | 34.8g | 87.6g | |
| | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 501mg | 502mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 671mg | 672mg | |
| | カリウム | 415mg | 476mg | カリウム | 655mg | 716mg | カリウム | 675mg | 736mg | カリウム | 453mg | 514mg | |
| | リン | 116mg | 181mg | リン | 148mg | 213mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 146mg | 211mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎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 | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 大根のピリッと柚子風味サラダ | 麦 麦 卵 | ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ ジャーマンポテト レインボー春雨 | 麦 乳 麦 卵 | ★ごはん150g 煮込みタンダーチキン クスサヤ ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ | 乳 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ | 麦 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー 揚げナスの煮物 野菜のごま和え | 卵 麦 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 | 376kcal | 619kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal | エネルギー | 342kcal | 585kcal | |
| | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | |
| | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 18.1g | 18.7g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | |
| | 炭水化物 | 24.8g | 77.6g | 炭水化物 | 24.4g | 77.2g | 炭水化物 | 29.6g | 82.4g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | |
| | ナトリウム | 654mg | 655mg | ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 418mg | 419mg | ナトリウム | 639mg | 640mg | |
| | カリウム | 604mg | 665mg | カリウム | 449mg | 510mg | カリウム | 369mg | 430mg | カリウム | 485mg | 546mg | |
| | リン | 156mg | 221mg | リン | 147mg | 212mg | リン | 113mg | 178mg | リン | 107mg | 172mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 合計 | エネルギー | 979kcal | 1708kcal | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | |
| | たんぱく質 | 24.1g | 36.4g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | |
| | 脂質 | 63.1g | 64.9g | 脂質 | 54.6g | 56.4g | 脂質 | 52.4g | 54.2g | 脂質 | 52.4g | 54.2g | |
| | 炭水化物 | 79.3g | 237.7g | 炭水化物 | 89.0g | 247.4g | 炭水化物 | 92.3g | 250.7g | 炭水化物 | 92.7g | 251.1g | |
| | ナトリウム | 1782mg | 1785mg | ナトリウム | 1680mg | 1683mg | ナトリウム | 1697mg | 1700mg | ナトリウム | 1866mg | 1869mg | |
| | カリウム | 1534mg | 1717mg | カリウム | 1568mg | 1751mg | カリウム | 1388mg | 1571mg | カリウム | 1444mg | 1627mg | |
| | リン | 360mg | 555mg | リン | 414mg | 609mg | リン | 409mg | 604mg | リン | 347mg | 542mg | |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal |
| | たんぱく質 | 24.5g | 36.8g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | |
| 脂質 | 63.2g | 65.0g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | 脂質 | 52.5g | 54.3g | 脂質 | 52.5g | 54.3g | | |
| 炭水化物 | 94.8g | 253.2g | 炭水化物 | 100.5g | 258.9g | 炭水化物 | 107.5g | 265.9g | 炭水化物 | 108.2g | 266.6g | | |
| ナトリウム | 1785mg | 1788mg | ナトリウム | 1683mg | 1686mg | ナトリウム | 1698mg | 1701mg | ナトリウム | 1869mg | 1872mg | | |
| カリウム | 1594mg | 1777mg | カリウム | 1624mg | 1807mg | カリウム | 1445mg | 1628mg | カリウム | 1504mg | 1687mg | | |
| リン | 367mg | 562mg | リン | 420mg | 615mg | リン | 412mg | 607mg | リン | 354mg | 549mg | | |
| 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | | |

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)

| | 2月14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18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 | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | | | |
| | チーズオムレツ | 卵乳麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | 肉団子と白菜ののろみ煮 | 卵乳麦 | 肉豆腐煮 | 麦 | 揚げ真丈の柚子おろしあん | 卵乳麦 | | | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落 | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 卵乳麦 | | | |
| | れんこんサラダ | 卵乳麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 麦 | 法蓮草のごまマヨネーズ | 卵乳麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 白菜の煮びたし | 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 | |
| | エネルギー | 194kcal | 484kcal | エネルギー | 247kcal | 537kcal | エネルギー | 215kcal | 505kcal | エネルギー | 153kcal | 443kcal | |
| | たんぱく質 | 7.1g | 12.0g | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g | たんぱく質 | 7.0g | 11.9g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | |
| | 脂質 | 12.4g | 13.1g | 脂質 | 12.9g | 13.6g | 脂質 | 12.8g | 13.5g | 脂質 | 5.9g | 6.6g | |
| | 炭水化物 | 13.5g | 76.4g | 炭水化物 | 18.7g | 81.6g | 炭水化物 | 17.6g | 80.5g | 炭水化物 | 15.6g | 78.5g | |
| | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | |
| カリウム | 259mg | 331mg | カリウム | 547mg | 619mg | カリウム | 289mg | 361mg | カリウム | 586mg | 658mg | | |
| リン | 158mg | 235mg | リン | 136mg | 213mg | リン | 100mg | 177mg | リン | 146mg | 223mg | | |
| 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 | 1.8g | 1.8g | | |
| 昼食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | | | |
| | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 中華煮豚 | 麦落 | 赤魚の磯辺焼 | 麦 | メンチカツ | 乳麦 | カレイの甘酢野菜あんかけ | 麦 | | | |
| | キヌサヤ | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | チンゲン菜とピーマンのソテー | 麦 | スパソテー | 乳麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | | | |
| | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | カリフラワーの塩炒め | 乳麦 | 青菜のおかかマヨネーズ和え | 卵乳麦 | | | |
| | 春雨フルーツサラダ | 卵乳麦 | 菜の花としらすのおひたし | 麦 | レインボー春雨 | 卵乳麦 | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 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 | |
| | エネルギー | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 276kcal | 566kcal | エネルギー | 354kcal | 644kcal | |
| | たんぱく質 | 18.2g | 23.1g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 8.4g | 13.3g | |
| | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 23.3g | 24.0g | |
| | 炭水化物 | 23.9g | 86.8g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 16.1g | 79.0g | 炭水化物 | 27.1g | 90.0g | |
| ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | | |
| カリウム | 680mg | 752mg | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 557mg | 629mg | カリウム | 404mg | 476mg | | |
| リン | 239mg | 316mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 104mg | 181mg | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | |
| 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 | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | | | |
| | 豚ばら肉炒め | 麦 | 白身魚の竜田揚 | 麦 | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 | ブリの西京焼 | 乳麦 | 豚たまキャベツ | 卵乳麦 | | | |
| | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | ラタトゥイユソース | 麦 | スナックえんどう | 麦 | 人参グラッセ | 麦 | 野菜のソース煮込み | 乳麦 | | | |
| | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | インゲンとえのきの炒め物 | 乳麦 | きんぴられんこん | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリーネ | 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 | |
| | エネルギー | 312kcal | 602kcal | エネルギー | 273kcal | 563kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 338kcal | 628kcal | |
| | たんぱく質 | 14.0g | 18.9g | たんぱく質 | 12.7g | 17.6g | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g | たんぱく質 | 19.9g | 24.8g | |
| | 脂質 | 20.7g | 21.4g | 脂質 | 16.3g | 17.0g | 脂質 | 16.6g | 17.6g | 脂質 | 20.5g | 21.2g | |
| | 炭水化物 | 16.7g | 79.6g | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g | |
| | ナトリウム | 869mg | 870mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | |
| カリウム | 594mg | 666mg | カリウム | 558mg | 630mg | カリウム | 489mg | 561mg | カリウム | 544mg | 616mg | | |
| リン | 191mg | 268mg | リン | 221mg | 298mg | リン | 122mg | 199mg | リン | 185mg | 262mg | | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | |
| 合計 | エネルギー | 799kcal | 1669kcal | エネルギー | 822kcal | 1692kcal | エネルギー | 785kcal | 1655kcal | エネルギー | 845kcal | 1715kcal | |
| | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | |
| | 脂質 | 45.6g | 47.7g | 脂質 | 48.7g | 50.8g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | 脂質 | 49.7g | 51.8g | |
| | 炭水化物 | 54.1g | 242.8g | 炭水化物 | 53.2g | 241.9g | 炭水化物 | 50.8g | 239.5g | 炭水化物 | 58.9g | 247.6g | |
| | ナトリウム | 2083mg | 2086mg | ナトリウム | 2043mg | 2046mg | ナトリウム | 2003mg | 2006mg | ナトリウム | 2111mg | 2114mg | |
| | カリウム | 1533mg | 1749mg | カリウム | 1576mg | 1792mg | カリウム | 1335mg | 1551mg | カリウム | 1534mg | 1750mg | |
| | リン | 588mg | 819mg | リン | 530mg | 761mg | リン | 405mg | 636mg | リン | 435mg | 666mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 927kcal | 1797kcal | エネルギー | 918kcal | 1788kcal | エネルギー | 911kcal | 1781kcal | エネルギー | 905kcal | 1775kcal |
| | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | |
| 脂質 | 45.8g | 47.9g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 45.6g | 47.7g | | |
| 炭水化物 | 85.0g | 273.7g | 炭水化物 | 76.2g | 264.9g | 炭水化物 | 81.3g | 270.0g | 炭水化物 | 85.3g | 274.0g | | |
| ナトリウム | 2089mg | 2092mg | ナトリウム | 2049mg | 2052mg | ナトリウム | 2002mg | 2005mg | ナトリウム | 2117mg | 2120mg | | |
| カリウム | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1689mg | 1905mg | カリウム | 1449mg | 1665mg | カリウム | 1654mg | 1870mg | | |
| リン | 602mg | 833mg | リン | 542mg | 773mg | リン | 411mg | 642mg | リン | 449mg | 680mg | | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 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)

| 2月14日(月) | | | 2月15日(火) | | | 2月16日(水) | | | 2月17日(木) | | | 2月18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 | | |
| きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | | 高野豆腐インゲン煮 | 麦 | | 和風ポトフ | 乳麦 | | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | |
| さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | | 三色炒め煮 | 麦落 | | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | | 蕪のとろとろ煮 | 麦 | |
| もずくの酢の物 | 麦 | | 若芽の酢味噌和え | | | 人参しりしり | 麦 | | カリフラワーのピクルス | 麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 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 | 108kcal | 374kcal | エネルギー | 145kcal | 422kcal | エネルギー | 100kcal | 366kcal | エネルギー | 104kcal | 371kcal | エネルギー | 119kcal | 385kcal |
| 蛋白質 | 3.2g | 8.9g | 蛋白質 | 7.3g | 13.5g | 蛋白質 | 8.4g | 14.1g | 蛋白質 | 2.7g | 8.6g | 蛋白質 | 8.2g | 13.9g |
| 脂質 | 3.1g | 4.0g | 脂質 | 5.8g | 6.8g | 脂質 | 3.7g | 4.6g | 脂質 | 3.2g | 4.1g | 脂質 | 5.3g | 6.2g |
| 炭水化物 | 17.6g | 73.9g | 炭水化物 | 16.4g | 74.5g | 炭水化物 | 8.5g | 64.8g | 炭水化物 | 14.5g | 71.2g | 炭水化物 | 10.1g | 66.3g |
| ナトリウム | 588mg | 1031mg | ナトリウム | 676mg | 1117mg | ナトリウム | 447mg | 910mg | ナトリウム | 434mg | 876mg | ナトリウム | 781mg | 1223mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 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 | | |
| ホイコーロー | 麦落 | | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | | メバルみりん焼 | 麦 | | 和風唐揚げ | 麦 | | 白身魚の生姜煮 | 麦 | |
| なすのトロ口生姜煮 | 麦 | | ブロッコリー | | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | オクラのペペロンチーノ | 麦 | | スナッフえんどう | 麦 | |
| ごぼうのごま酢和え | 麦 | | とうふのかに玉あんかけ | 卵麦 | | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | | 大根と人参のきんぴら | 麦 | | 豚バラと白菜のクリーム煮込み | 乳麦か | |
| ★味噌汁 | 麦 | | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | | 四色なます | 麦 | | 野菜のピーナッツ和え | 麦落 | | カボチャとレンコンのサラダ | 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 | 283kcal | 549kcal | エネルギー | 247kcal | 532kcal | エネルギー | 196kcal | 462kcal | エネルギー | 285kcal | 555kcal | エネルギー | 259kcal | 526kcal |
| 蛋白質 | 8.2g | 13.9g | 蛋白質 | 9.5g | 16.0g | 蛋白質 | 13.2g | 18.9g | 蛋白質 | 12.7g | 18.5g | 蛋白質 | 14.7g | 20.3g |
| 脂質 | 17.4g | 18.3g | 脂質 | 12.5g | 14.2g | 脂質 | 9.0g | 9.9g | 脂質 | 13.8g | 14.7g | 脂質 | 14.1g | 15.0g |
| 炭水化物 | 18.9g | 75.3g | 炭水化物 | 20.8g | 79.1g | 炭水化物 | 15.3g | 71.7g | 炭水化物 | 28.9g | 86.1g | 炭水化物 | 17.9g | 74.3g |
| ナトリウム | 1065mg | 1507mg | ナトリウム | 772mg | 1213mg | ナトリウム | 906mg | 1348mg | ナトリウム | 1021mg | 1489mg | ナトリウム | 705mg | 1149mg |
| 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.8g | 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 | | |
| ブリの幽庵焼 | 麦 | | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 | | 肉団子と野菜のクリーム煮 | 卵乳麦 | | 太刀魚の青じそ焼 | 麦 | | ポークチャップ | 乳 | |
| チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦か | | オニオンソテー | 乳麦 | | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落か | | 塩枝豆 | | | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | |
| れんこんの五目炒め煮 | 麦 | | 食べるトマトスープ | 乳麦 | | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | | チャプチェ | 麦 | | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | |
| インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 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 | |
| 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 | 305kcal | 575kcal | エネルギー | 192kcal | 458kcal | エネルギー | 305kcal | 582kcal | エネルギー | 294kcal | 572kcal | エネルギー | 267kcal | 532kcal |
| 蛋白質 | 17.5g | 23.6g | 蛋白質 | 12.0g | 17.6g | 蛋白質 | 9.4g | 15.7g | 蛋白質 | 17.7g | 24.3g | 蛋白質 | 10.9g | 16.7g |
| 脂質 | 18.3g | 19.3g | 脂質 | 9.8g | 10.7g | 脂質 | 17.5g | 18.5g | 脂質 | 17.5g | 19.2g | 脂質 | 15.6g | 16.5g |
| 炭水化物 | 15.7g | 72.5g | 炭水化物 | 12.7g | 68.9g | 炭水化物 | 26.6g | 84.7g | 炭水化物 | 16.3g | 72.9g | 炭水化物 | 20.5g | 76.8g |
| ナトリウム | 587mg | 1031mg | ナトリウム | 793mg | 1235mg | ナトリウム | 956mg | 1397mg | ナトリウム | 1053mg | 1497mg | ナトリウム | 883mg | 1344mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g |
| ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| 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 | 696kcal | 1498kcal | エネルギー | 584kcal | 1412kcal | エネルギー | 601kcal | 1410kcal | エネルギー | 683kcal | 1498kcal | エネルギー | 645kcal | 1443kcal |
| 蛋白質 | 28.9g | 46.4g | 蛋白質 | 28.8g | 47.1g | 蛋白質 | 31.0g | 48.7g | 蛋白質 | 33.1g | 51.4g | 蛋白質 | 33.8g | 50.9g |
| 脂質 | 38.8g | 41.6g | 脂質 | 28.1g | 31.7g | 脂質 | 30.2g | 33.0g | 脂質 | 34.5g | 38.0g | 脂質 | 35.0g | 37.7g |
| 炭水化物 | 52.2g | 221.7g | 炭水化物 | 49.9g | 222.5g | 炭水化物 | 50.4g | 221.2g | 炭水化物 | 59.7g | 230.2g | 炭水化物 | 48.5g | 217.4g |
| ナトリウム | 2240mg | 3569mg | ナトリウム | 2241mg | 3565mg | ナトリウム | 2309mg | 3655mg | ナトリウム | 2508mg | 3862mg | ナトリウム | 2369mg | 3716mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.0g | 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る



- 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)

| 2月14日(月) | | | 2月15日(火) | | | 2月16日(水) | | | 2月17日(木) | | | 2月18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 | | |
| きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | | 高野豆腐インゲン煮 | 麦 | | 和風ポトフ | 乳麦 | | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | |
| さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | | 三色炒め煮 | 麦落 | | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | | 蕪のとろとろ煮 | 麦 | |
| もずくの酢の物 | 麦 | | 若芽の酢味噌和え | | | 人参しりしり | 麦 | | カリフラワーのピクルス | 麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 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 | 108kcal | 267kcal | エネルギー | 145kcal | 304kcal | エネルギー | 100kcal | 259kcal | エネルギー | 104kcal | 263kcal | エネルギー | 119kcal | 278kcal |
| 蛋白質 | 3.2g | 6.9g | 蛋白質 | 7.3g | 11.0g | 蛋白質 | 8.4g | 12.1g | 蛋白質 | 2.7g | 6.4g | 蛋白質 | 8.2g | 11.9g |
| 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 3.7g | 4.4g | 脂質 | 3.2g | 3.9g | 脂質 | 5.3g | 6.0g |
| 炭水化物 | 17.6g | 50.6g | 炭水化物 | 16.4g | 49.4g | 炭水化物 | 8.5g | 41.5g | 炭水化物 | 14.5g | 47.5g | 炭水化物 | 10.1g | 43.1g |
| ナトリウム | 588mg | 1028mg | ナトリウム | 676mg | 1116mg | ナトリウム | 447mg | 887mg | ナトリウム | 434mg | 874mg | ナトリウム | 781mg | 1221mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| ホイコーロー | 麦落 | | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | | メバルみりん焼 | 麦 | | 和風唐揚げ | 麦 | | 白身魚の生姜煮 | 麦 | |
| なすのトロ口生姜煮 | 麦 | | ブロッコリー | | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | オクラのペペロンチーノ | 麦 | | スナッフえんどう | 麦 | |
| ごぼうのごま酢和え | 麦 | | とうふのかに玉あんかけ | 卵麦 | | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | | 大根と人参のきんぴら | 麦 | | 豚バラと白菜のクリーム煮込み | 乳麦か | |
| ★味噌汁 | 麦 | | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | | 四色なます | 麦 | | 野菜のピーナッツ和え | 麦落 | | カボチャとレンコンのサラダ | 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 | 283kcal | 442kcal | エネルギー | 247kcal | 406kcal | エネルギー | 196kcal | 355kcal | エネルギー | 285kcal | 444kcal | エネルギー | 259kcal | 418kcal |
| 蛋白質 | 8.2g | 11.9g | 蛋白質 | 9.5g | 13.2g | 蛋白質 | 13.2g | 16.9g | 蛋白質 | 12.7g | 16.4g | 蛋白質 | 14.7g | 18.4g |
| 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 14.1g | 14.8g |
| 炭水化物 | 18.9g | 51.9g | 炭水化物 | 20.8g | 53.8g | 炭水化物 | 15.3g | 48.3g | 炭水化物 | 28.9g | 61.9g | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g |
| ナトリウム | 1065mg | 1505mg | ナトリウム | 772mg | 1212mg | ナトリウム | 906mg | 1346mg | ナトリウム | 1021mg | 1461mg | ナトリウム | 705mg | 1145mg |
| 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| ブリの幽庵焼 | 麦 | | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 | | 肉団子と野菜のクリーム煮 | 卵乳麦 | | 太刀魚の青じそ焼 | 麦 | | ポークチャップ | 乳 | |
| チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦か | | オニオンソテー | 乳麦 | | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落か | | 塩枝豆 | 麦 | | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | |
| れんこんの五目炒め煮 | 麦 | | 食べるトマトスープ | 乳麦 | | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | | チャプチェ | 麦 | | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | |
| インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 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 | |
| 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 | 305kcal | 464kcal | エネルギー | 192kcal | 351kcal | エネルギー | 305kcal | 464kcal | エネルギー | 294kcal | 453kcal | エネルギー | 267kcal | 426kcal |
| 蛋白質 | 17.5g | 21.2g | 蛋白質 | 12.0g | 15.7g | 蛋白質 | 9.4g | 13.1g | 蛋白質 | 17.7g | 21.4g | 蛋白質 | 10.9g | 14.6g |
| 脂質 | 18.3g | 19.0g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 15.6g | 16.3g |
| 炭水化物 | 15.7g | 48.7g | 炭水化物 | 12.7g | 45.7g | 炭水化物 | 26.6g | 59.6g | 炭水化物 | 16.3g | 49.3g | 炭水化物 | 20.5g | 53.5g |
| ナトリウム | 587mg | 1027mg | ナトリウム | 793mg | 1233mg | ナトリウム | 956mg | 1396mg | ナトリウム | 1053mg | 1493mg | ナトリウム | 883mg | 1323mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g |
| ★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 | 696kcal | 1173kcal | エネルギー | 584kcal | 1061kcal | エネルギー | 601kcal | 1078kcal | エネルギー | 683kcal | 1160kcal | エネルギー | 645kcal | 1122kcal |
| 蛋白質 | 28.9g | 40.0g | 蛋白質 | 28.8g | 39.9g | 蛋白質 | 31.0g | 42.1g | 蛋白質 | 33.1g | 44.2g | 蛋白質 | 33.8g | 44.9g |
| 脂質 | 38.8g | 40.9g | 脂質 | 28.1g | 30.2g | 脂質 | 30.2g | 32.3g | 脂質 | 34.5g | 36.6g | 脂質 | 35.0g | 37.1g |
| 炭水化物 | 52.2g | 151.2g | 炭水化物 | 49.9g | 148.9g | 炭水化物 | 50.4g | 149.4g | 炭水化物 | 59.7g | 158.7g | 炭水化物 | 48.5g | 147.5g |
| ナトリウム | 2240mg | 3560mg | ナトリウム | 2241mg | 3561mg | ナトリウム | 2309mg | 3629mg | ナトリウム | 2508mg | 3828mg | ナトリウム | 2369mg | 3689mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g | 食塩相当量 | 6.0g | 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)

| 2月14日(月) | | | 2月15日(火) | | | 2月16日(水) | | | 2月17日(木) | | | 2月18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 | | |
| 豚すき | 乳麦 | | 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 | |
| 切干大根煮 | 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 | |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | |
| 朝食 | | | 朝食 | | | 朝食 | | | 朝食 | | | 朝食 | | |
| 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 | 93kcal | 267kcal | エネルギー | 87kcal | 261kcal | エネルギー | 139kcal | 313kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 77kcal | 251kcal |
| 蛋白質 | 3.3g | 7.1g | 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 |
| 脂質 | 3.4g | 4.1g | 脂質 | 2.6g | 3.3g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 4.3g | 5.0g | 脂質 | 2.8g | 3.5g |
| 炭水化物 | 12.4g | 50.8g | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 11.6g | 50.0g | 炭水化物 | 13.7g | 52.1g | 炭水化物 | 10.4g | 48.8g |
| ナトリウム | 568mg | 1091mg | ナトリウム | 623mg | 1146mg | ナトリウム | 669mg | 1192mg | ナトリウム | 571mg | 1094mg | ナトリウム | 545mg | 1068mg |
| 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 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 |
| 昼食 | | | 昼食 | | | 昼食 | | | 昼食 | | | 昼食 | | |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | 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 | |
| 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | | 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 | |
| 法蓮草と油揚げの煮物 | 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 | |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | |
| 夕食 | | | 夕食 | | | 夕食 | | | 夕食 | | | 夕食 | | |
| 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 | 211kcal | 385kcal | エネルギー | 186kcal | 360kcal | エネルギー | 189kcal | 360kcal | エネルギー | 153kcal | 317kcal | エネルギー | 186kcal | 360kcal |
| 蛋白質 | 10.6g | 14.4g | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 8.4g | 12.0g | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g |
| 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 9.8g | 10.4g | 脂質 | 7.1g | 6.8g | 脂質 | 9.3g | 10.0g |
| 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.6g | 炭水化物 | 16.3g | 54.7g | 炭水化物 | 17.9g | 56.3g |
| ナトリウム | 927mg | 1450mg | ナトリウム | 837mg | 1360mg | ナトリウム | 869mg | 1405mg | ナトリウム | 700mg | 1244mg | ナトリウム | 813mg | 1336mg |
| 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g |
| 夕食 | | | 夕食 | | | 夕食 | | | 夕食 | | | 夕食 | | |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | | 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 | |
| ひじきと高野豆腐の煮物 | 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 | |
| 菜の花のおひたし | 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 | |
| ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | |
| 合計 | | | 合計 | | | 合計 | | | 合計 | | | 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 | 465kcal | 987kcal | エネルギー | 452kcal | 976kcal | エネルギー | 496kcal | 1015kcal | エネルギー | 428kcal | 940kcal | エネルギー | 412kcal | 934kcal |
| 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 16.5g | 27.9g | 蛋白質 | 21.9g | 33.1g | 蛋白質 | 16.6g | 27.9g | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g |
| 脂質 | 20.8g | 22.9g | 脂質 | 21.4g | 23.7g | 脂質 | 23.9g | 25.9g | 脂質 | 17.2g | 18.3g | 脂質 | 18.8g | 20.9g |
| 炭水化物 | 49.8g | 165.0g | 炭水化物 | 48.5g | 163.7g | 炭水化物 | 48.2g | 163.2g | 炭水化物 | 51.9g | 167.2g | 炭水化物 | 47.5g | 162.7g |
| ナトリウム | 2362mg | 3931mg | ナトリウム | 2254mg | 3828mg | ナトリウム | 2405mg | 3987mg | ナトリウム | 1869mg | 3474mg | ナトリウム | 2137mg | 3706mg |
| 食塩相当量 | 6.0g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.1g | 食塩相当量 | 4.8g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 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。

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