



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月28日(月)			3月1日(火)			3月2日(水)			3月3日(木)			3月4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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物 根菜の柚子マリネ ★味噌汁(しめじ・切干)		卵乳麦落 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 里芋のおろし煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦 麦 麦落 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	175kcal	437kcal	エネルギー	167kcal	423kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	160kcal	417kcal	エネルギー	163kcal	419kcal
	たんぱく質	11.7g	17.4g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	9.1g	15.1g	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	10.2g	15.4g
	脂質	5.8g	6.7g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	5.1g	6.7g	脂質	5.6g	6.4g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	18.9g	74.6g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	15.6g	70.7g	炭水化物	19.7g	74.8g	炭水化物	17.7g	72.8g
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 大根のマヨネーズ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		麦 麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g プリの味噌焼 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子とじ キャベツサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		卵乳麦 卵麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	186kcal	447kcal	エネルギー	244kcal	503kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	266kcal	525kcal	エネルギー	245kcal	509kcal
	たんぱく質	13.1g	18.5g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.8g	たんぱく質	15.0g	20.7g
	脂質	8.8g	9.8g	脂質	12.8g	14.1g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	18.3g	19.6g	脂質	13.7g	14.6g
	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	9.6g	63.8g	炭水化物	13.7g	69.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g かれない塩焼 スナックえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき)		麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)		乳麦 麦 麦
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	280kcal	536kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	265kcal	527kcal	エネルギー	229kcal	484kcal	エネルギー	215kcal	475kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	21.3g	26.3g	たんぱく質	15.1g	20.5g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	11.8g	12.8g
	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	14.9g	70.4g	炭水化物	14.8g	69.4g	炭水化物	13.1g	68.1g
	ナトリウム	688mg	855mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	747mg	976mg	ナトリウム	726mg	980mg
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	1420kcal	エネルギー	623kcal	1394kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	655kcal	1426kcal	エネルギー	623kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.0g	55.3g	たんぱく質	40.5g	55.9g	たんぱく質	41.6g	58.3g	たんぱく質	44.0g	59.4g	たんぱく質	40.3g	56.6g
	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.0g	32.9g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	33.1g	36.0g	脂質	31.1g	33.7g
	炭水化物	46.8g	212.7g	炭水化物	46.4g	210.6g	炭水化物	41.2g	206.2g	炭水化物	44.1g	208.0g	炭水化物	44.5g	210.7g
	ナトリウム	2200mg	2821mg	ナトリウム	2194mg	2835mg	ナトリウム	2050mg	2673mg	ナトリウム	2093mg	2713mg	ナトリウム	1939mg	2587mg
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	838kcal	1617kcal	エネルギー	822kcal	1593kcal	エネルギー	814kcal	1598kcal	エネルギー	862kcal	1633kcal	エネルギー	821kcal	1601kcal
	たんぱく質	46.7g	63.0g	たんぱく質	48.4g	63.8g	たんぱく質	49.0g	65.7g	たんぱく質	50.1g	65.5g	たんぱく質	47.2g	63.5g
	脂質	39.6g	42.2g	脂質	37.0g	39.9g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	40.2g	43.1g	脂質	38.1g	40.7g
	炭水化物	74.6g	240.5g	炭水化物	74.6g	238.8g	炭水化物	70.1g	235.1g	炭水化物	76.0g	239.9g	炭水化物	73.4g	239.6g
	ナトリウム	2276mg	2897mg	ナトリウム	2270mg	2911mg	ナトリウム	2127mg	2750mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2013mg	2661mg

※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

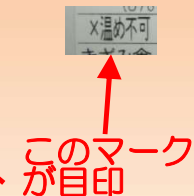


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食	
★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 里芋のおろし煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	
卵麦え 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵乳麦 麦落 麦		卵乳麦落か 麦		麦 麦 麦落	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ブリの味噌焼 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子とじ キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)	
卵乳麦 卵麦 麦		麦 卵麦 卵麦か		乳麦 乳麦 乳麦		麦 麦 乳麦 卵乳麦		卵乳麦 卵麦 卵	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
間食		間食		間食		間食		間食	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g かれない塩焼 スナッペンどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし	
麦 卵乳麦 卵乳麦		麦 麦 麦 麦		麦 卵乳麦		麦 卵麦		乳麦 麦 麦	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
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		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※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

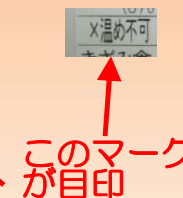


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

2月28日(月)			3月1日(火)			3月2日(水)			3月3日(木)			3月4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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スープキャベツ さっぱりポテトサラダ		乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め さつま芋のレモン煮 ごぼうのごま酢和え		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 大根と蒔の出汁煮 コーンサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ		卵麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ		卵麦 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	266kcal	509kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	279kcal	522kcal
たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	4.6g	8.7g
脂質	17.8g	18.4g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	15.6g	16.2g
炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	30.0g	82.8g
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	748mg	749mg
カリウム	498mg	559mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	470mg	531mg
リン	92mg	157mg	リン	116mg	181mg	リン	71mg	136mg	リン	113mg	178mg	リン	83mg	148mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
★ごはん150g カレーの照焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 南瓜サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ		麦落 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉とかぼちゃのグラタン ウィンナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース さつま芋のオレンジ煮 ベーコンのごま酢和え		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	353kcal	596kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g
脂質	25.0g	25.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g
炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	95.0g	95.0g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.7g	80.5g
ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	547mg	548mg
カリウム	570mg	631mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	613mg	674mg
リン	145mg	210mg	リン	136mg	201mg	リン	187mg	252mg	リン	152mg	217mg	リン	182mg	247mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチーノ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のごま和え		卵乳麦 乳麦	★ごはん150g すり身団子 ブロッコリー ごま風味炒め マセドニアンサラダ		卵麦 麦 卵	★ごはん150g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ		麦 乳麦 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	355kcal	599kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g
脂質	16.1g	16.7g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.8g	22.4g
炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	591mg	592mg
カリウム	480mg	541mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	354mg	415mg
リン	155mg	220mg	リン	119mg	184mg	リン	149mg	214mg	リン	110mg	175mg	リン	150mg	215mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal
たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.9g	62.7g
炭水化物	83.5g	241.9g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	83.3g	241.7g
ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1839mg	1840mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1886mg	1889mg
カリウム	1548mg	1731mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1090mg	1273mg	カリウム	1437mg	1620mg
リン	392mg	587mg	リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	375mg	570mg	リン	415mg	610mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g
脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	61.0g	62.8g
炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	94.8g	253.2g
ナトリウム	1774mg	1777mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1889mg	1892mg
カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1150mg	1333mg	カリウム	1493mg	1676mg
リン	399mg	594mg	リン	377mg	572mg	リン	410mg	605mg	リン	382mg	577mg	リン	421mg	616mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。
 ※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

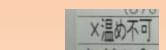


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	卵乳 麦落 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 212kcal	502kcal	エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 222kcal	512kcal	エネルギー 177kcal	467kcal	エネルギー 180kcal	470kcal
たんぱく質 9.5g	14.4g	たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 10.0g	14.9g
脂質 11.7g	12.4g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 8.6g	9.3g	脂質 6.8g	7.5g
炭水化物 18.7g	81.6g	炭水化物 9.5g	72.4g	炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 11.3g	74.2g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 529mg	530mg	ナトリウム 458mg	459mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 700mg	701mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 514mg	586mg	カリウム 336mg	408mg	カリウム 522mg	594mg	カリウム 386mg	458mg	カリウム 552mg	624mg
リン 176mg	253mg	リン 108mg	185mg	リン 161mg	238mg	リン 176mg	253mg	リン 168mg	245mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 白菜と人参の炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 肉井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 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 340kcal	630kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 266kcal	556kcal	エネルギー 344kcal	634kcal	エネルギー 291kcal	581kcal
たんぱく質 12.6g	17.5g	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 16.9g	21.8g	たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 22.4g	23.1g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 15.9g	16.6g
炭水化物 20.5g	83.4g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 20.2g	83.1g	炭水化物 18.8g	81.7g
ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 813mg	814mg	ナトリウム 744mg	745mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 760mg	761mg
カリウム 471mg	543mg	カリウム 609mg	681mg	カリウム 502mg	574mg	カリウム 414mg	486mg	カリウム 436mg	508mg
リン 182mg	259mg	リン 191mg	268mg	リン 205mg	282mg	リン 188mg	265mg	リン 205mg	282mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	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 1.9g	1.9g
◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)75g		◎黄桃(缶)75g	
★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 塩だレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦落 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 288kcal	578kcal	エネルギー 336kcal	626kcal	エネルギー 277kcal	567kcal	エネルギー 319kcal	609kcal	エネルギー 368kcal	658kcal
たんぱく質 19.0g	23.9g	たんぱく質 18.0g	22.9g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 16.6g	21.5g
脂質 14.6g	15.3g	脂質 16.2g	16.9g	脂質 16.1g	17.2g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 25.4g	26.1g
炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 30.0g	92.9g	炭水化物 16.8g	79.7g	炭水化物 26.3g	89.2g	炭水化物 16.2g	79.1g
ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 798mg	799mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 694mg	695mg
カリウム 499mg	571mg	カリウム 627mg	699mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 606mg	678mg
リン 137mg	214mg	リン 210mg	287mg	リン 218mg	295mg	リン 169mg	246mg	リン 209mg	286mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 840kcal	1710kcal	エネルギー 814kcal	1684kcal	エネルギー 765kcal	1635kcal	エネルギー 840kcal	1710kcal	エネルギー 839kcal	1709kcal
たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 43.7g	58.4g	たんぱく質 42.3g	57.0g
脂質 48.7g	50.8g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 46.1g	48.2g	脂質 48.1g	50.2g
炭水化物 57.1g	245.8g	炭水化物 62.7g	251.4g	炭水化物 49.5g	238.2g	炭水化物 57.8g	246.5g	炭水化物 55.1g	243.8g
ナトリウム 1966mg	2069mg	ナトリウム 2072mg	2093mg	ナトリウム 2090mg	2093mg	ナトリウム 2045mg	2048mg	ナトリウム 2140mg	2143mg
カリウム 1484mg	1700mg	カリウム 1572mg	1788mg	カリウム 1530mg	1746mg	カリウム 1312mg	1528mg	カリウム 1594mg	1810mg
リン 495mg	726mg	リン 509mg	740mg	リン 584mg	815mg	リン 533mg	764mg	リン 582mg	813mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g
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)	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 936kcal	1806kcal	エネルギー 942kcal	1812kcal	エネルギー 891kcal	1761kcal	エネルギー 888kcal	1758kcal	エネルギー 903kcal	1773kcal
たんぱく質 41.9g	56.6g	たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 43.0g	57.7g	たんぱく質 44.1g	58.8g	たんぱく質 42.7g	57.4g
脂質 48.9g	51.0g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 44.0g	46.1g	脂質 46.2g	48.3g	脂質 48.2g	50.3g
炭水化物 80.1g	268.8g	炭水化物 93.6g	282.3g	炭水化物 80.0g	268.7g	炭水化物 69.3g	258.0g	炭水化物 70.6g	259.3g
ナトリウム 1972mg	2075mg	ナトリウム 2075mg	2095mg	ナトリウム 2092mg	2095mg	ナトリウム 2048mg	2051mg	ナトリウム 2143mg	2146mg
カリウム 1597mg	1813mg	カリウム 1692mg	1908mg	カリウム 1644mg	1860mg	カリウム 1368mg	1584mg	カリウム 1654mg	1870mg
リン 507mg	738mg	リン 523mg	754mg	リン 590mg	821mg	リン 539mg	770mg	リン 589mg	820mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

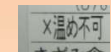


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 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の事が出来ます。



週間献立表（やわらか普通食）

	2月28日(月)			3月1日(火)			3月2日(水)			3月3日(木)			3月4日(金)		
	品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン	
朝	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 赤玉南瓜煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉の芋煮 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
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	163kcal	429kcal	エネルギー	153kcal	419kcal	エネルギー	79kcal	357kcal	エネルギー	130kcal	410kcal	エネルギー	141kcal	408kcal
昼	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	4.1g	10.7g	蛋白質	6.9g	13.0g	蛋白質	4.8g	10.4g
	脂質	6.7g	7.6g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	1.6g	3.3g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.1g	8.0g
食	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	12.3g	68.9g	炭水化物	13.5g	73.0g	炭水化物	13.5g	69.9g
	ナトリウム	520mg	962mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	579mg	1022mg	ナトリウム	568mg	1012mg
夕	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g
	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 ごぼう大豆 おくらのとろろ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 野菜と大豆のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春菊と厚揚げの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		
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	309kcal	579kcal		250kcal	533kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	237kcal	507kcal	エネルギー	259kcal	535kcal
タ	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	18.5g	25.4g	蛋白質	10.5g	16.1g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	22.3g	28.7g
	脂質	19.2g	20.1g	脂質	12.7g	14.5g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	12.3g	14.0g
食	炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	15.7g	71.9g	炭水化物	32.6g	89.8g	炭水化物	14.5g	70.9g
	ナトリウム	839mg	1300mg	ナトリウム	1055mg	1496mg	ナトリウム	730mg	1172mg	ナトリウム	984mg	1425mg	ナトリウム	963mg	1404mg
合	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 肉入りうの花 マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜と厚揚げのとろろみ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヒレカツ 味噌カツソース ピーマンソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん 野菜のおひたし ★味噌汁		
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	203kcal	469kcal	エネルギー	177kcal	449kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	206kcal	476kcal
計	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	10.2g	16.0g
	脂質	9.1g	10.0g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	9.5g	10.4g
	炭水化物	17.8g	74.0g	炭水化物	15.5g	73.1g	炭水化物	15.1g	71.4g	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	19.0g	76.0g
	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	726mg	1169mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	825mg	1266mg
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	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	675kcal	1477kcal	エネルギー	580kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1432kcal	エネルギー	635kcal	1462kcal	エネルギー	606kcal	1419kcal
	蛋白質	31.1g	48.2g	蛋白質	33.4g	52.0g	蛋白質	28.5g	46.4g	蛋白質	26.9g	45.3g	蛋白質	37.3g	55.1g
	脂質	35.0g	37.7g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	35.3g	38.8g	脂質	30.9g	34.4g	脂質	28.9g	32.4g
	炭水化物	59.7g	229.5g	炭水化物	43.8g	215.0g	炭水化物	43.1g	212.2g	炭水化物	63.8g	237.0g	炭水化物	47.0g	216.8g
	ナトリウム	2243mg	3588mg	ナトリウム	2260mg	3586mg	ナトリウム	2107mg	3436mg	ナトリウム	2433mg	3759mg	ナトリウム	2356mg	3682mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	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（刻み食）

	2月28日(月)			3月1日(火)			3月2日(水)			3月3日(木)			3月4日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 赤玉南瓜煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉の芋煮 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 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	163kcal	322kcal	エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
昼	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	1.6g	2.3g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.1g	7.8g
食	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.5g	46.5g
	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	568mg	1008mg
夕	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g
合	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 ごぼう大豆 おくらのとろろ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 野菜と大豆のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春菊と厚揚げの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 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	309kcal	468kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	259kcal	418kcal
計	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	18.5g	22.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	22.3g	26.0g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	12.3g	13.0g
合	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	32.6g	65.6g	炭水化物	14.5g	47.5g
	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	1055mg	1495mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	984mg	1424mg	ナトリウム	963mg	1403mg
計	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g
食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 肉入りうの花 マリネサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜と厚揚げのとろろみ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース ピーマンソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 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	203kcal	362kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
計	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	9.5g	10.2g
合	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	19.0g	52.0g
	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	825mg	1265mg
計	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合	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	675kcal	1152kcal	エネルギー	580kcal	1057kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	606kcal	1083kcal
計	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	26.9g	38.0g	蛋白質	37.3g	48.4g
	脂質	35.0g	37.1g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	35.3g	37.4g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	28.9g	31.0g
計	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	43.1g	142.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	47.0g	146.0g
	ナトリウム	2243mg	3563mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2107mg	3427mg	ナトリウム	2433mg	3753mg	ナトリウム	2356mg	3676mg
計	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	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（ムース食）

	2月28日(月)			3月1日(火)			3月2日(水)			3月3日(木)			3月4日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 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	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
昼	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.8g	7.5g
	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg
	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
食	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 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	161kcal	335kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
タ	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.2g	10.9g
	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g
	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 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	237kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal
合	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g
	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g
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	469kcal	991kcal	エネルギー	499kcal	1021kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal
計	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g
	脂 質	25.5g	27.6g	脂 質	26.6g	28.7g	脂 質	20.1g	22.2g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g
	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g
	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg
計	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g

★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事があります
※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