



# 週間献立表(カロリーー1600kcal管理食)

	2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 卵 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 卵乳麦 卵麦	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 卵乳麦 卵麦	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 麦 卵麦	卵麦 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	150kcal	404kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	140kcal	394kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.3g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	6.9g	12.0g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.1g	8.7g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.9g	7.7g
炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	14.6g	69.0g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	901mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	758mg	926mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 白身魚の和風さのこあん 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ・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	305kcal	567kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	277kcal	541kcal
	たんぱく質	19.4g	25.1g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	22.5g	28.2g	たんぱく質	11.9g	17.5g
	脂質	16.7g	17.6g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	18.2g	19.1g
炭水化物	16.2g	71.9g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.4g	75.5g	炭水化物	14.1g	70.2g	
ナトリウム	765mg	991mg	ナトリウム	731mg	978mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	837mg	1064mg	ナトリウム	755mg	982mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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 ◎バナナ90g										
	★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 スナッペンとう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g アジのみりん焼 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(揚げ・小松菜)										
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	189kcal	445kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	273kcal	532kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	196kcal	464kcal	
たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.8g	20.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	20.6g	26.6g	
脂質	9.3g	14.3g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.3g	15.6g	脂質	16.1g	16.9g	脂質	6.1g	7.7g	
炭水化物	11.1g	66.0g	炭水化物	19.1g	74.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	910mg	1136mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	818mg	966mg	ナトリウム	652mg	881mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 スナッペンとう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 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(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵麦 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	644kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	673kcal	1448kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	613kcal	1399kcal
	たんぱく質	43.9g	59.8g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.0g	60.6g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	35.1g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.2g	34.5g
炭水化物	43.4g	208.2g	炭水化物	46.2g	211.8g	炭水化物	52.1g	216.4g	炭水化物	44.4g	209.8g	炭水化物	42.6g	208.2g	
ナトリウム	2055mg	2658mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2173mg	2888mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2165mg	2789mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 卵 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 卵乳麦 卵麦	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 卵乳麦 卵麦	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 麦 卵麦	卵麦 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	845kcal	1617kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	870kcal	1645kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	811kcal	1597kcal
	たんぱく質	51.3g	67.2g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	51.4g	68.0g	たんぱく質	46.3g	63.0g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	38.2g	41.5g
炭水化物	72.3g	237.1g	炭水化物	78.1g	243.7g	炭水化物	79.9g	244.2g	炭水化物	73.3g	238.7g	炭水化物	71.5g	237.1g	
ナトリウム	2132mg	2735mg	ナトリウム	2275mg	2895mg	ナトリウム	2249mg	2888mg	ナトリウム	2313mg	2914mg	ナトリウム	2239mg	2863mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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(カロリー1440kcal管理食)

2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 卵麦 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦 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 150kcal	343kcal	エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 178kcal	371kcal	エネルギー 165kcal	358kcal	エネルギー 140kcal	333kcal
たんぱく質 8.8g	12.1g	たんぱく質 9.3g	12.6g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 9.0g	12.3g	たんぱく質 6.9g	10.2g
脂質 5.7g	6.2g	脂質 13.3g	13.8g	脂質 10.1g	10.6g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 6.9g	7.4g
炭水化物 16.1g	58.0g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 13.6g	55.5g	炭水化物 13.4g	55.3g	炭水化物 14.6g	56.5g
ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 560mg	561mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 758mg	759mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 春菊のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風さのこあん 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし	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 305kcal	498kcal	エネルギー 227kcal	420kcal	エネルギー 222kcal	415kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 277kcal	470kcal
たんぱく質 19.4g	22.7g	たんぱく質 17.9g	21.2g	たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 22.5g	25.8g	たんぱく質 11.9g	15.2g
脂質 16.7g	17.2g	脂質 11.7g	12.2g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 18.2g	18.7g
炭水化物 16.2g	58.1g	炭水化物 13.2g	55.1g	炭水化物 23.4g	65.3g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 14.1g	56.0g
ナトリウム 765mg	766mg	ナトリウム 731mg	732mg	ナトリウム 904mg	905mg	ナトリウム 837mg	838mg	ナトリウム 755mg	756mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g	
★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 スナッペンえんどう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬	麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 卵麦 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 189kcal	382kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 273kcal	466kcal	エネルギー 241kcal	434kcal	エネルギー 196kcal	389kcal
たんぱく質 15.7g	19.0g	たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 20.6g	23.9g
脂質 9.3g	9.8g	脂質 7.9g	8.4g	脂質 14.3g	14.8g	脂質 16.1g	16.6g	脂質 6.1g	6.6g
炭水化物 11.1g	53.0g	炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 11.6g	53.5g	炭水化物 13.9g	55.8g
ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 910mg	911mg	ナトリウム 595mg	596mg	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 652mg	653mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 644kcal	1223kcal	エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 673kcal	1252kcal	エネルギー 642kcal	1221kcal	エネルギー 613kcal	1192kcal
たんぱく質 43.9g	53.8g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 40.3g	50.2g	たんぱく質 44.0g	53.9g	たんぱく質 39.4g	49.3g
脂質 31.7g	33.2g	脂質 32.9g	34.4g	脂質 32.0g	33.5g	脂質 33.0g	34.5g	脂質 31.2g	32.7g
炭水化物 43.4g	169.1g	炭水化物 46.2g	171.9g	炭水化物 52.1g	177.8g	炭水化物 44.4g	170.1g	炭水化物 42.6g	168.3g
ナトリウム 2055mg	2058mg	ナトリウム 2201mg	2204mg	ナトリウム 2173mg	2176mg	ナトリウム 2236mg	2239mg	ナトリウム 2165mg	2168mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g
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 845kcal	1424kcal	エネルギー 851kcal	1430kcal	エネルギー 870kcal	1449kcal	エネルギー 843kcal	1422kcal	エネルギー 811kcal	1390kcal
たんぱく質 51.3g	61.2g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 51.4g	61.3g	たんぱく質 46.3g	56.2g
脂質 38.7g	40.2g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 38.2g	39.7g
炭水化物 72.3g	198.0g	炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 79.9g	205.6g	炭水化物 73.3g	199.0g	炭水化物 71.5g	197.2g
ナトリウム 2132mg	2135mg	ナトリウム 2275mg	2278mg	ナトリウム 2249mg	2252mg	ナトリウム 2313mg	2316mg	ナトリウム 2239mg	2242mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	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。  
 ※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)

	2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25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 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦落か 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜たっぷりマーボ炒め かにかまと春雨の中華和え	乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ ナスの炒り煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳 麦 卵	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	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	255kcal	498kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	236kcal	479kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.3g	15.9g
	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	17.6g	70.4g
	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	266mg	267mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	530mg	591mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	277mg	338mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	238mg	299mg
	リン	113mg	178mg	リン	105mg	170mg	リン	87mg	152mg	リン	132mg	197mg	リン	80mg	145mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 白菜の煮びたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め かぼちゃのクリームサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロケ ピーマンソテー 豚肉と白菜のトマト煮込み 若芽と春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g プリの塩焼 オニオンソテー 小倉金時 ゴボウのピリ辛サラダ	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	348kcal	591kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	14.2g	18.3g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	27.7g	80.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	473mg	474mg
	カリウム	393mg	454mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	539mg	600mg
	リン	157mg	222mg	リン	112mg	177mg	リン	132mg	197mg	リン	92mg	157mg	リン	142mg	207mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
	★ごはん150g 天津飯の具 中華うま煮炒め ミックスマカロニサラダ	卵乳麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら 明太ポテトサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ しめじのバター醤油パスタ	麦 麦か 乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マーマレード 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦落 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	361kcal	604kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	51.6g	104.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	962mg	963mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	678mg	739mg	カリウム	541mg	602mg
	リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg	リン	171mg	236mg	リン	203mg	268mg	リン	142mg	199mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g 天津飯の具 中華うま煮炒め ミックスマカロニサラダ	卵乳麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら 明太ポテトサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ しめじのバター醤油パスタ	麦 麦か 乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マーマレード 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦落 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	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1021kcal	1798kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	78.5g	236.9g
	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1635mg	1638mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1847mg	1850mg
	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1318mg	1501mg
	リン	398mg	593mg	リン	371mg	566mg	リン	390mg	585mg	リン	427mg	622mg	リン	356mg	551mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	94.0g	252.4g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1638mg	1641mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1850mg	1853mg
	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1633mg	1816mg	カリウム	1378mg	1561mg
	リン	401mg	596mg	リン	378mg	573mg	リン	396mg	591mg	リン	430mg	625mg	リン	363mg	558mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	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21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25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 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のおひたし	麦 乳 麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 乳 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵 乳 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵 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	163kcal	453kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.4g	14.1g	
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	703mg	704mg	
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	349mg	421mg	
	リン	112mg	189mg	リン	121mg	198mg	リン	147mg	224mg	リン	132mg	209mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳 麦	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	麦 乳 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 牛肉と厚揚げの甘辛煮 法蓮草のごま和え	麦 乳 麦 麦	★ごはん180g フリの味噌焼 ふきのきんぴら 高野豆腐の味噌煮 マリーネサラダ	麦 卵 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 ブロッコリー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	麦 卵 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	323kcal	613kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.7g	75.6g	
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	755mg	756mg	
	カリウム	517mg	589mg	カリウム	358mg	430mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	417mg	489mg	
	リン	196mg	273mg	リン	183mg	260mg	リン	152mg	229mg	リン	168mg	245mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g さばみりん干焼 アスパラ 油揚げの玉子とじ パンパンジーサラダ	麦 卵 麦	★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳 麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳 麦 麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ	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	306kcal	596kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	13.4g	76.3g	
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	607mg	608mg	
	カリウム	495mg	567mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	
	リン	268mg	345mg	リン	269mg	346mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g	
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g	
	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	69.0g	257.7g	
	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2047mg	2047mg	ナトリウム	2150mg	2150mg	
	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1696mg	1912mg	
	リン	582mg	813mg	リン	587mg	818mg	リン	470mg	701mg	リン	537mg	768mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g	
脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g		
炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	69.0g	257.7g		
ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2047mg	2047mg	ナトリウム	2150mg	2150mg		
カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1696mg	1912mg		
リン	582mg	813mg	リン	587mg	818mg	リン	470mg	701mg	リン	537mg	768mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g		

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (やわらか普通食)

2月21日(月)			2月22日(火)			2月23日(水)			2月24日(木)			2月25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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	卵乳	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳	卵	白身魚のしんじょう	卵	卵	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳	乳	油揚げの玉子とじ	卵	
中華うま煮	卵乳	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	えのきのきんぴら	麦	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳	
白菜の辛子柚子和え	麦	麦	インゲンのごま和え	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	麦	切干と小松菜の煮物	麦	
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	155kcal	420kcal	エネルギー	141kcal	415kcal	エネルギー	156kcal	427kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	121kcal	395kcal
蛋白質	5.6g	11.3g	蛋白質	5.1g	11.4g	蛋白質	5.0g	10.8g	蛋白質	3.8g	9.5g	蛋白質	6.8g	12.6g
脂質	9.8g	10.7g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.0g	6.9g
炭水化物	10.1g	66.4g	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	13.1g	70.3g	炭水化物	12.4g	68.8g	炭水化物	11.0g	69.2g
ナトリウム	637mg	1098mg	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	576mg	1019mg	ナトリウム	509mg	951mg	ナトリウム	595mg	1036mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★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		
鯖の照焼	麦	卵	ささみ大葉フライ	麦	卵	八宝菜	麦	麦	ブリの磯辺焼	麦	麦	メンチカツ	乳	
大根の酢漬	麦	卵	人参のレモン煮	麦	卵	白花豆煮	麦	麦	ピーマンソテー	卵	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	
鶏肉のすき焼煮	麦	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	卵	ジャガバーコンサラダ	卵	卵	高野豆腐の味噌煮	麦	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	
春菊のおひたし	麦	卵	マカロニマリーネサラダ	卵	卵	★味噌汁	麦	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	麦	和風サラダ	卵	
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	268kcal	538kcal	エネルギー	331kcal	597kcal	エネルギー	291kcal	568kcal	エネルギー	260kcal	531kcal	エネルギー	284kcal	551kcal
蛋白質	14.7g	20.6g	蛋白質	14.1g	19.8g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	19.4g	25.2g	蛋白質	8.5g	14.3g
脂質	16.8g	17.7g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	17.3g	18.2g
炭水化物	12.8g	70.0g	炭水化物	25.5g	81.6g	炭水化物	36.1g	92.6g	炭水化物	13.5g	70.8g	炭水化物	23.3g	79.8g
ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	918mg	1360mg	ナトリウム	1027mg	1469mg	ナトリウム	786mg	1228mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	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		
ロールキャベツのクリーム煮	卵	卵	あぶらかれいみぞれ煮	麦	麦	カルビ井の具	麦	麦	ハニーマスタードチキン	乳	乳	ます白糍焼	乳	
ブロッコリー	麦	卵	法蓮草	麦	卵	カリフラワーの煮物	卵	卵	人参グラッセ	乳	乳	ミックソテー	乳	
大豆と人参の煮物	麦	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵	卵	野菜の三杯酢	麦	麦	大根とツナの炒め物	麦	麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	乳	
三色和え	麦	卵	若芽の酢の物	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵	卵	和風スバゲティ	乳	
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★すまし汁	卵	卵	★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	222kcal	489kcal	エネルギー	207kcal	483kcal	エネルギー	280kcal	547kcal	エネルギー	252kcal	523kcal	エネルギー	255kcal	536kcal
蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	19.1g	25.5g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	18.2g	24.7g
脂質	9.1g	10.0g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	15.1g	16.5g	脂質	10.2g	11.9g
炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	15.7g	71.9g	炭水化物	20.2g	77.5g
ナトリウム	727mg	1171mg	ナトリウム	862mg	1330mg	ナトリウム	1043mg	1487mg	ナトリウム	866mg	1274mg	ナトリウム	692mg	1133mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.2g	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		
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	645kcal	1447kcal	エネルギー	679kcal	1495kcal	エネルギー	727kcal	1542kcal	エネルギー	647kcal	1455kcal	エネルギー	660kcal	1482kcal
蛋白質	31.0g	48.3g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	28.3g	46.3g	蛋白質	37.3g	54.6g	蛋白質	33.5g	51.6g
脂質	35.7g	38.4g	脂質	31.9g	35.5g	脂質	35.8g	39.3g	脂質	36.0g	39.2g	脂質	33.5g	37.0g
炭水化物	47.8g	217.7g	炭水化物	59.9g	230.0g	炭水化物	71.1g	241.3g	炭水化物	41.6g	211.5g	炭水化物	54.5g	226.5g
ナトリウム	2080mg	3426mg	ナトリウム	2217mg	3570mg	ナトリウム	2537mg	3866mg	ナトリウム	2402mg	3694mg	ナトリウム	2073mg	3397mg
食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (刻み食)

2月21日(月)			2月22日(火)			2月23日(水)			2月24日(木)			2月25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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦落		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦か		れんこんと人参の甘露煮	麦		えのきのきんぴら	麦		春雨のごま炒め	麦		ウインナーときのこの炒め物	乳麦	
白菜の辛子柚子和え	麦		インゲンのごま和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		一夜漬(大根昆布)	麦		切干と小松菜の煮物	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	155kcal	314kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	121kcal	280kcal
蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.8g	10.5g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	11.0g	44.0g
ナトリウム	637mg	1077mg	ナトリウム	514mg	954mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	595mg	1035mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の照焼	麦		ささみ大葉フライ	麦		八宝菜	麦え		ブリの磯辺焼	麦		メンチカツ	乳麦	
大根の酢漬			人参のレモン煮	乳麦		白花豆煮	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
鶏肉のすき焼煮	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		ジャガバーコンサラダ	卵乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦	
春菊のおひたし	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		和風サラダ	卵麦	
★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	268kcal	427kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	17.3g	18.0g
炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	36.1g	69.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	23.3g	56.3g
ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	1027mg	1467mg	ナトリウム	786mg	1226mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		カルピ井の具	麦落		ハニーマスタードチキン			ます白糍焼		
ブロッコリー			法蓮草			カリフラワーの煮物	卵麦		人参グラッセ	乳麦		ミックソテー	乳麦	
大豆と人参の煮物	麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		野菜の三杯酢	麦		大根とツナの炒め物	麦		鶏肉と野菜のクリーム煮込み	乳麦	
三色和え	麦		若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		和風スバゲティ	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	222kcal	381kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	19.1g	22.8g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	18.2g	21.9g
脂質	9.1g	9.8g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	20.2g	53.2g
ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	1043mg	1483mg	ナトリウム	866mg	1306mg	ナトリウム	692mg	1132mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	645kcal	1122kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	727kcal	1204kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal
蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	33.5g	44.6g
脂質	35.7g	37.8g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	33.5g	35.6g
炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	71.1g	170.1g	炭水化物	41.6g	140.6g	炭水化物	54.5g	153.5g
ナトリウム	2080mg	3400mg	ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	2537mg	3857mg	ナトリウム	2402mg	3722mg	ナトリウム	2073mg	3393mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (ムース食)

2月21日(月)			2月22日(火)			2月23日(水)			2月24日(木)			2月25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		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦	
昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	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	
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
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	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦	
五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	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		
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
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	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g
ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	
ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	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		
<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>		
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	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	472kcal	994kcal
蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g
脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g
炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g
ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2051mg	3620mg
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	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