



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
★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 小麦 大豆	★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 小麦 大豆	★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 小麦 大豆	★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 小麦 大豆	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 里芋のおろし煮 菜の花と煮し鶏のピーナツ和え ★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)	小麦 大豆 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 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
ナトリウム 619mg	845mg	ナトリウム 764mg	991mg	ナトリウム 726mg	955mg	ナトリウム 720mg	946mg	ナトリウム 578mg	745mg
食塩相当量 1.6g	2.1g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.5g	1.9g
★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 小麦 大豆	★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 アスパラ チンジャオオロス 枝豆とかにかまの煮物 ★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵 小麦 大豆	★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 ★ずまし汁(若芽・豆腐)	卵 小麦 大豆	★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 ★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵 小麦 大豆	★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 小麦 大豆
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
ナトリウム 893mg	1121mg	ナトリウム 653mg	838mg	ナトリウム 662mg	830mg	ナトリウム 626mg	791mg	ナトリウム 635mg	862mg
食塩相当量 2.3g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.6g	2.0g	食塩相当量 1.6g	2.2g
◎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 マリーネサラダ ★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵 小麦 大豆	★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)	卵 小麦 大豆	★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)	卵 小麦 大豆	★ごはん150g かわいい塩焼 スナッパえんどろ ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵 小麦 大豆	★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)	卵 小麦 大豆
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
食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.5g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 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
食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 4.9g	6.6g
合計		合計		合計		合計		合計	
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
食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.1g	6.8g
合計		合計		合計		合計		合計	
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
食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.1g	6.8g

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

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

お食事の作り方

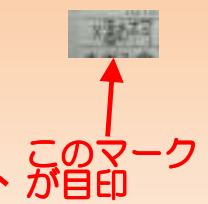


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



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	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
★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	卵 小麦 麦	★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	卵 小麦 麦	★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	卵 小麦 麦	★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	卵 小麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 里芋のおろし煮 菜の花と煮し鶏のピーナツ和え	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 175kcal	368kcal	エネルギー 167kcal	360kcal	エネルギー 138kcal	331kcal	エネルギー 160kcal	353kcal	エネルギー 163kcal	356kcal
たんぱく質 11.7g	15.0g	たんぱく質 7.7g	11.0g	たんぱく質 9.1g	12.4g	たんぱく質 8.1g	11.4g	たんぱく質 10.2g	13.5g
脂質 5.8g	6.3g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 5.1g	5.6g	脂質 5.6g	6.1g	脂質 5.6g	6.1g
炭水化物 18.9g	60.8g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 15.6g	57.5g	炭水化物 19.7g	61.6g	炭水化物 17.7g	59.6g
ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 720mg	721mg	ナトリウム 578mg	579mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★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	卵 小麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーメレード煮 アスパラ チンジャオオロス 枝豆とかにかまの煮物	麦 卵 麦	★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	乳 小麦 麦 卵	★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	麦 麦 卵	★ごはん120g 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)	卵 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 186kcal	379kcal	エネルギー 244kcal	437kcal	エネルギー 210kcal	403kcal	エネルギー 266kcal	459kcal	エネルギー 245kcal	438kcal
たんぱく質 13.1g	16.4g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 18.4g	21.7g	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 15.0g	18.3g
脂質 8.8g	9.3g	脂質 12.8g	13.3g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 18.3g	18.8g	脂質 13.7g	14.2g
炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 14.7g	56.6g	炭水化物 10.7g	52.6g	炭水化物 9.6g	51.5g	炭水化物 13.7g	55.6g
ナトリウム 893mg	894mg	ナトリウム 653mg	654mg	ナトリウム 662mg	663mg	ナトリウム 626mg	627mg	ナトリウム 635mg	636mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎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120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	麦 卵 小麦	★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	麦 麦 麦	★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	麦 卵	★ごはん120g かわいい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ	麦 卵	★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	乳 小麦 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 280kcal	473kcal	エネルギー 212kcal	405kcal	エネルギー 265kcal	458kcal	エネルギー 229kcal	422kcal	エネルギー 215kcal	408kcal
たんぱく質 14.2g	17.5g	たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 21.3g	24.6g	たんぱく質 15.1g	18.4g
脂質 18.0g	18.5g	脂質 8.5g	9.0g	脂質 16.4g	16.9g	脂質 9.2g	9.7g	脂質 11.8g	12.3g
炭水化物 13.3g	55.2g	炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 14.9g	56.8g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 13.1g	55.0g
ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 662mg	663mg	ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 726mg	727mg
食塩相当量 1.7g	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 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 641kcal	1220kcal	エネルギー 623kcal	1202kcal	エネルギー 613kcal	1192kcal	エネルギー 655kcal	1234kcal	エネルギー 623kcal	1202kcal
たんぱく質 39.0g	48.9g	たんぱく質 40.5g	50.4g	たんぱく質 41.6g	51.5g	たんぱく質 44.0g	53.9g	たんぱく質 40.3g	50.2g
脂質 32.6g	34.1g	脂質 30.0g	31.5g	脂質 32.4g	33.9g	脂質 33.1g	34.6g	脂質 31.1g	32.6g
炭水化物 46.8g	172.5g	炭水化物 46.4g	172.1g	炭水化物 41.2g	166.9g	炭水化物 44.1g	169.8g	炭水化物 44.5g	170.2g
ナトリウム 2200mg	2203mg	ナトリウム 2194mg	2197mg	ナトリウム 2050mg	2053mg	ナトリウム 2093mg	2096mg	ナトリウム 1939mg	1942mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 814kcal	1393kcal	エネルギー 862kcal	1441kcal	エネルギー 821kcal	1400kcal
たんぱく質 46.7g	56.6g	たんぱく質 48.4g	58.3g	たんぱく質 49.0g	58.9g	たんぱく質 50.1g	60.0g	たんぱく質 47.2g	57.1g
脂質 39.6g	41.1g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 39.4g	40.9g	脂質 40.2g	41.7g	脂質 38.1g	39.6g
炭水化物 74.6g	200.3g	炭水化物 74.6g	200.3g	炭水化物 70.1g	195.8g	炭水化物 76.0g	201.7g	炭水化物 73.4g	199.1g
ナトリウム 2276mg	2279mg	ナトリウム 2270mg	2273mg	ナトリウム 2127mg	2130mg	ナトリウム 2167mg	2170mg	ナトリウム 2013mg	2016mg
食塩相当量 5.8g	5.9g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 814kcal	1393kcal	エネルギー 862kcal	1441kcal	エネルギー 821kcal	1400kcal
たんぱく質 46.7g	56.6g	たんぱく質 48.4g	58.3g	たんぱく質 49.0g	58.9g	たんぱく質 50.1g	60.0g	たんぱく質 47.2g	57.1g
脂質 39.6g	41.1g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 39.4g	40.9g	脂質 40.2g	41.7g	脂質 38.1g	39.6g
炭水化物 74.6g	200.3g	炭水化物 74.6g	200.3g	炭水化物 70.1g	195.8g	炭水化物 76.0g	201.7g	炭水化物 73.4g	199.1g
ナトリウム 2276mg	2279mg	ナトリウム 2270mg	2273mg	ナトリウム 2127mg	2130mg	ナトリウム 2167mg	2170mg	ナトリウム 2013mg	2016mg
食塩相当量 5.8g	5.9g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g

※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

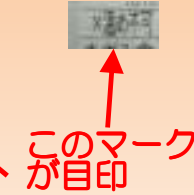


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(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		
朝食	★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		★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		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 大根と落の出汁煮 コーンサラダ		★ごはん150g 厚焼玉子 ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ		★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			
	エネルギー	266kcal	509kcal	293kcal	536kcal	240kcal	483kcal	257kcal	500kcal	279kcal	522kcal	
	たんぱく質	5.6g	9.7g	6.5g	10.6g	5.1g	9.2g	8.4g	12.5g	4.6g	8.7g	
	脂質	17.8g	18.4g	12.9g	13.5g	14.5g	15.1g	13.6g	14.2g	15.6g	16.2g	
	炭水化物	18.5g	71.3g	38.1g	90.9g	21.6g	74.4g	25.8g	78.6g	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	631mg	632mg	638mg	639mg	578mg	578mg	615mg	616mg	748mg	749mg	
	カリウム	498mg	559mg	555mg	616mg	399mg	460mg	238mg	299mg	470mg	531mg	
	リン	92mg	157mg	116mg	181mg	71mg	136mg	113mg	178mg	83mg	148mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	
	昼食	★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		★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		★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		★ごはん150g 鶏肉とかぼちゃのグラタン ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		★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		
エネルギー		353kcal	596kcal	330kcal	573kcal	427kcal	670kcal	369kcal	612kcal	377kcal	620kcal	
たんぱく質		10.7g	14.8g	10.4g	14.5g	11.4g	15.5g	10.0g	14.1g	12.3g	16.4g	
脂質		25.0g	25.6g	21.9g	22.5g	22.8g	23.4g	23.6g	24.2g	23.5g	24.1g	
炭水化物		21.7g	74.5g	20.7g	73.5g	42.2g	95.0g	29.2g	82.0g	27.7g	80.5g	
ナトリウム		445mg	446mg	746mg	747mg	580mg	581mg	710mg	711mg	547mg	548mg	
カリウム		570mg	631mg	387mg	448mg	549mg	610mg	434mg	495mg	613mg	674mg	
リン		145mg	210mg	136mg	201mg	187mg	252mg	152mg	217mg	182mg	247mg	
食塩相当量		1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
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 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		★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮		★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		★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		★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			
	エネルギー	355kcal	598kcal	371kcal	614kcal	333kcal	576kcal	336kcal	579kcal	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	10.2g	14.3g	10.3g	14.4g	10.3g	14.4g	9.8g	13.9g	10.2g	14.3g	
	脂質	16.1g	16.7g	22.4g	22.4g	22.5g	23.1g	20.1g	20.7g	21.8g	22.4g	
	炭水化物	43.3g	96.1g	30.9g	83.7g	21.0g	73.8g	28.4g	81.2g	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	695mg	696mg	615mg	616mg	678mg	679mg	690mg	691mg	591mg	592mg	
	カリウム	480mg	541mg	385mg	446mg	420mg	481mg	418mg	479mg	354mg	415mg	
	リン	155mg	220mg	119mg	184mg	149mg	214mg	110mg	175mg	150mg	215mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
	合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	994kcal	1723kcal	1000kcal	1729kcal	962kcal	1691kcal	1003kcal	1732kcal
たんぱく質		26.5g	38.8g	27.2g	39.5g	26.8g	39.1g	28.2g	40.5g	27.1g	39.4g	
脂質		58.9g	60.7g	56.6g	58.4g	59.8g	61.6g	57.3g	59.1g	60.9g	62.7g	
炭水化物		83.5g	241.9g	89.7g	248.1g	84.8g	243.2g	83.4g	241.8g	83.3g	241.7g	
ナトリウム		1771mg	1774mg	1999mg	2002mg	1836mg	1839mg	2015mg	2018mg	1886mg	1889mg	
カリウム		1548mg	1731mg	1327mg	1510mg	1368mg	1551mg	1090mg	1273mg	1437mg	1620mg	
リン		392mg	587mg	371mg	566mg	407mg	602mg	375mg	570mg	415mg	610mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	5.1g	5.1g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	1042kcal	1771kcal	1063kcal	1792kcal	1026kcal	1755kcal	1051kcal	1780kcal
		たんぱく質	26.9g	39.2g	27.6g	39.9g	27.1g	39.4g	28.6g	40.9g	27.5g	39.8g
	脂質	59.0g	60.8g	56.7g	58.5g	59.9g	61.7g	57.4g	59.2g	61.0g	62.8g	
	炭水化物	99.0g	257.4g	101.2g	259.6g	100.0g	258.4g	98.9g	257.3g	94.8g	253.2g	
	ナトリウム	1774mg	1777mg	2002mg	2005mg	1837mg	1840mg	2018mg	2021mg	1889mg	1892mg	
	カリウム	1608mg	1791mg	1383mg	1566mg	1425mg	1608mg	1150mg	1333mg	1493mg	1676mg	
	リン	399mg	594mg	377mg	572mg	405mg	605mg	382mg	577mg	421mg	616mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	5.1g	5.1g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	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



- 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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉の芋煮	麦	
赤玉南瓜煮	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦	五色煮	麦			さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜人参)	麦			いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		一夜漬(白菜昆布)	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	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
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
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
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			★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		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		サワラのごま醤油焼	麦	豚肉のおろし煮	麦			肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
ごぼう大豆	麦		人参のきんぴら	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦			春菊と厚揚げの煮物	乳麦		法蓮草	麦	
おくらのとろろ和え	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦			野菜のピーナッツ和え	麦落		豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	309kcal	579kcal	エネルギー	250kcal	533kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	237kcal	507kcal	エネルギー	259kcal	535kcal
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
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
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			★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		
赤魚の味噌煮			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	白身魚みりん焼	麦			ヒレカツ	卵乳麦		鶏肉のレモン風味焼		
人参グラッセ	乳麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦			味噌カツソース			オクラのペペロンチーノ		
肉入りうの花	乳麦		根菜の柚子マリネ		揚げナスの肉味噌からめ	麦落			ピーマンソテー	卵乳麦		きんぴられんこん	麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦			菜の花のツナ炒め	卵乳麦		野菜のおひたし	麦	
★味噌汁	麦				★味噌汁	麦			ハムの和風サラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦				★味噌汁	麦			★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	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
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

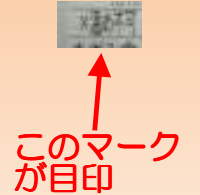


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			麩の玉子とじ	卵乳麦		★全粥240g	麦	
赤玉南瓜煮	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦	五色煮	麦			さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦		牛肉の芋煮	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜人参)	麦			いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		一夜漬(白菜昆布)	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	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
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
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
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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		サワラのごま醤油焼	麦	豚肉のおろし煮	麦			肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦		あぶらかい生姜煮	麦	
ごぼう大豆	麦		人参のきんぴら	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦			春菊と厚揚げの煮物	乳麦		法蓮草	麦	
おくらのとろろ和え	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦			野菜のピーナッツ和え	麦落		豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
												★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	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
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
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
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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の味噌煮			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	白身魚みりん焼	麦			ヒレカツ	卵乳麦		鶏肉のレモン風味焼		
人参グラッセ	乳麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦			味噌カツソース			オクラのペペロンチーノ		
肉入りうの花	乳麦		根菜の柚子マリネ		揚げナスの肉味噌からめ	麦落			ピーマンソテー	卵乳麦		きんぴられんこん	麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦			菜の花のツナ炒め	卵乳麦		野菜のおひたし	麦	
★味噌汁	麦				★味噌汁	麦			ハムの和風サラダ	卵乳麦		★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	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
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
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
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	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
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
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
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り付けます。

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、よりきれいに盛り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	★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		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		
	一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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		
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		
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		
脂質	2.8g	3.5g		脂質	4.0g	4.7g		脂質	3.1g	3.8g		脂質	4.5g	5.2g		
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		
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		
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		
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		
	五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	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			
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		
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		
脂質	7.2g	7.9g		脂質	12.7g	13.4g		脂質	11.3g	12.0g		脂質	8.4g	9.1g		
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		
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		
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		
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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			
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		
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		
脂質	15.5g	16.2g		脂質	9.9g	10.6g		脂質	5.7g	6.4g		脂質	7.8g	8.5g		
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		
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		
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		
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	469kcal	991kcal		エネルギー	499kcal	1021kcal		エネルギー	440kcal	962kcal		エネルギー	486kcal	1008kcal	
	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	
	脂質	25.5g	27.6g		脂質	26.6g	28.7g		脂質	20.1g	22.2g		脂質	20.7g	22.8g	
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		
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		
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		

★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**1.5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