



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 3月21日(月) | | 3月22日(火) | | 3月23日(水) | | 3月24日(木) | | 3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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 卵麦え 乳麦落 卵麦 | ★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜) | 卵 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 乳麦 卵麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 卵乳麦 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 | 203kcal | 459kcal | エネルギー | 154kcal | 421kcal | エネルギー | 161kcal | 417kcal | エネルギー | 158kcal | 431kcal | エネルギー | 168kcal | 430kcal |
| | たんぱく質 | 9.8g | 15.0g | たんぱく質 | 10.5g | 16.3g | たんぱく質 | 7.9g | 13.0g | たんぱく質 | 11.7g | 18.0g | たんぱく質 | 9.1g | 14.7g |
| | 脂質 | 10.4g | 11.1g | 脂質 | 6.3g | 7.9g | 脂質 | 7.5g | 9.2g | 脂質 | 7.5g | 9.2g | 脂質 | 9.1g | 10.1g |
| 炭水化物 | 17.8g | 72.7g | 炭水化物 | 13.5g | 68.5g | 炭水化物 | 13.3g | 68.2g | 炭水化物 | 11.4g | 67.2g | 炭水化物 | 12.8g | 68.0g | |
| ナトリウム | 800mg | 947mg | ナトリウム | 530mg | 757mg | ナトリウム | 585mg | 832mg | ナトリウム | 633mg | 859mg | ナトリウム | 563mg | 793mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | |
| 昼食 | ★ごはん150g ほっけ塩焼 スナップえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干) | 麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の湯煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参) | 卵乳麦 麦 乳麦 | ★ごはん150g あぶらかれない生姜煮 スナップえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 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 | 197kcal | 459kcal | エネルギー | 224kcal | 479kcal | エネルギー | 231kcal | 485kcal | エネルギー | 237kcal | 494kcal | エネルギー | 199kcal | 465kcal |
| | たんぱく質 | 16.9g | 22.5g | たんぱく質 | 11.7g | 16.8g | たんぱく質 | 15.5g | 20.6g | たんぱく質 | 14.3g | 19.3g | たんぱく質 | 14.7g | 25.5g |
| | 脂質 | 9.5g | 10.5g | 脂質 | 10.9g | 11.7g | 脂質 | 9.1g | 9.9g | 脂質 | 9.8g | 10.6g | 脂質 | 7.6g | 9.2g |
| 炭水化物 | 9.6g | 64.8g | 炭水化物 | 19.3g | 73.9g | 炭水化物 | 20.7g | 74.9g | 炭水化物 | 24.1g | 79.1g | 炭水化物 | 12.9g | 67.8g | |
| ナトリウム | 582mg | 812mg | ナトリウム | 990mg | 1216mg | ナトリウム | 751mg | 899mg | ナトリウム | 793mg | 1021mg | ナトリウム | 757mg | 983mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | | | | | |
| | ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) | 乳麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 乳麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 麦落 麦 卵乳麦 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 | 224kcal | 486kcal | エネルギー | 278kcal | 532kcal | エネルギー | 237kcal | 501kcal | エネルギー | 223kcal | 477kcal | エネルギー | 254kcal | 516kcal |
| | たんぱく質 | 13.2g | 18.8g | たんぱく質 | 19.7g | 24.8g | たんぱく質 | 18.5g | 24.1g | たんぱく質 | 13.2g | 18.3g | たんぱく質 | 12.7g | 18.4g |
| | 脂質 | 12.1g | 13.0g | 脂質 | 14.9g | 15.7g | 脂質 | 13.8g | 13.7g | 脂質 | 13.8g | 14.6g | 脂質 | 14.8g | 15.7g |
| | 炭水化物 | 16.5g | 72.2g | 炭水化物 | 16.2g | 70.4g | 炭水化物 | 12.0g | 68.1g | 炭水化物 | 11.4g | 65.6g | 炭水化物 | 17.2g | 72.9g |
| ナトリウム | 818mg | 1064mg | ナトリウム | 533mg | 681mg | ナトリウム | 719mg | 946mg | ナトリウム | 762mg | 910mg | ナトリウム | 787mg | 1013mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | |
| 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 | 624kcal | 1404kcal | エネルギー | 656kcal | 1432kcal | エネルギー | 629kcal | 1403kcal | エネルギー | 618kcal | 1402kcal | エネルギー | 621kcal | 1411kcal |
| | たんぱく質 | 39.9g | 56.3g | たんぱく質 | 41.9g | 57.9g | たんぱく質 | 41.9g | 57.7g | たんぱく質 | 39.2g | 55.6g | たんぱく質 | 41.5g | 58.6g |
| | 脂質 | 32.0g | 34.6g | 脂質 | 32.1g | 35.3g | 脂質 | 30.6g | 33.1g | 脂質 | 31.1g | 34.4g | 脂質 | 31.5g | 35.0g |
| | 炭水化物 | 43.9g | 209.7g | 炭水化物 | 49.0g | 212.8g | 炭水化物 | 46.0g | 211.2g | 炭水化物 | 46.9g | 211.9g | 炭水化物 | 42.9g | 208.7g |
| ナトリウム | 2200mg | 2823mg | ナトリウム | 2053mg | 2654mg | ナトリウム | 2055mg | 2677mg | ナトリウム | 2188mg | 2790mg | ナトリウム | 2107mg | 2789mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 7.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 822kcal | 1602kcal | エネルギー | 857kcal | 1633kcal | エネルギー | 826kcal | 1600kcal | エネルギー | 817kcal | 1601kcal | エネルギー | 828kcal | 1618kcal |
| | たんぱく質 | 46.8g | 63.2g | たんぱく質 | 49.3g | 65.3g | たんぱく質 | 49.6g | 65.4g | たんぱく質 | 47.1g | 63.5g | たんぱく質 | 47.6g | 64.7g |
| | 脂質 | 39.0g | 41.6g | 脂質 | 39.1g | 42.3g | 脂質 | 37.6g | 40.1g | 脂質 | 38.1g | 41.4g | 脂質 | 38.6g | 42.1g |
| | 炭水化物 | 72.8g | 238.6g | 炭水化物 | 77.9g | 241.7g | 炭水化物 | 73.8g | 239.0g | 炭水化物 | 75.1g | 240.1g | 炭水化物 | 74.8g | 240.6g |
| | ナトリウム | 2274mg | 2897mg | ナトリウム | 2130mg | 2731mg | ナトリウム | 2131mg | 2753mg | ナトリウム | 2264mg | 2866mg | ナトリウム | 2181mg | 2863mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 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

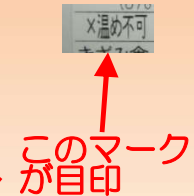


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

| 3月21日(月) | | 3月22日(火) | | 3月23日(水) | | 3月24日(木) | | 3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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ | 卵麦え 乳麦落 卵 | ★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 | 麦 麦 麦 | ★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ | 卵 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め | 乳麦 卵麦 乳麦 | ★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え | 卵乳麦 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 | 203kcal | 396kcal | エネルギー | 154kcal | 347kcal | エネルギー | 161kcal | 354kcal | エネルギー | 158kcal | 351kcal | エネルギー | 168kcal | 361kcal |
| たんぱく質 | 9.8g | 13.1g | たんぱく質 | 10.5g | 13.8g | たんぱく質 | 7.9g | 11.2g | たんぱく質 | 11.7g | 15.0g | たんぱく質 | 9.1g | 12.4g |
| 脂質 | 10.4g | 10.9g | 脂質 | 6.3g | 6.8g | 脂質 | 8.7g | 9.2g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 9.1g | 9.6g |
| 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 13.5g | 55.4g | 炭水化物 | 13.3g | 55.2g | 炭水化物 | 11.4g | 53.3g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g |
| ナトリウム | 800mg | 801mg | ナトリウム | 530mg | 531mg | ナトリウム | 585mg | 586mg | ナトリウム | 633mg | 634mg | ナトリウム | 563mg | 564mg |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| ★ごはん120g ほっけ塩焼 スナップえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ | 麦 卵乳麦 | ★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 | 麦 卵麦 麦 | ★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の湯煮 オクラとコーンのおろし和え | 乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ | 卵乳麦 麦 乳麦 | ★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 | 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 | 197kcal | 390kcal | エネルギー | 224kcal | 417kcal | エネルギー | 231kcal | 424kcal | エネルギー | 237kcal | 430kcal | エネルギー | 199kcal | 392kcal |
| たんぱく質 | 16.9g | 20.2g | たんぱく質 | 11.7g | 15.0g | たんぱく質 | 15.5g | 18.8g | たんぱく質 | 14.3g | 17.6g | たんぱく質 | 19.7g | 23.0g |
| 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 9.1g | 9.6g | 脂質 | 9.8g | 10.3g | 脂質 | 7.6g | 8.1g |
| 炭水化物 | 9.6g | 51.5g | 炭水化物 | 19.3g | 61.2g | 炭水化物 | 20.7g | 62.6g | 炭水化物 | 24.1g | 66.0g | 炭水化物 | 12.9g | 54.8g |
| ナトリウム | 582mg | 583mg | ナトリウム | 990mg | 991mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 793mg | 794mg | ナトリウム | 757mg | 758mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| ◎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 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | | | | | |
| ★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ | 乳麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え | 麦 乳麦 卵麦 | ★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え | 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 | 224kcal | 417kcal | エネルギー | 278kcal | 471kcal | エネルギー | 237kcal | 430kcal | エネルギー | 223kcal | 416kcal | エネルギー | 254kcal | 447kcal |
| たんぱく質 | 13.2g | 16.5g | たんぱく質 | 19.7g | 23.0g | たんぱく質 | 18.5g | 21.8g | たんぱく質 | 13.2g | 16.5g | たんぱく質 | 12.7g | 16.0g |
| 脂質 | 12.1g | 12.9g | 脂質 | 14.9g | 15.4g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 13.8g | 14.3g | 脂質 | 14.8g | 15.3g |
| 炭水化物 | 16.5g | 58.4g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 炭水化物 | 11.4g | 53.3g | 炭水化物 | 17.2g | 59.1g |
| ナトリウム | 818mg | 819mg | ナトリウム | 533mg | 534mg | ナトリウム | 719mg | 720mg | ナトリウム | 762mg | 763mg | ナトリウム | 787mg | 788mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g |
| 合計 | エネルギー 624kcal たんぱく質 39.9g 脂質 32.0g 炭水化物 43.9g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g | 1203kcal 49.8g 33.5g 169.6g 2203mg 2.03g | エネルギー 656kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.1g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2053mg 食塩相当量 5.2g | 1235kcal 51.8g 33.6g 174.7g 2056mg 5.3g | エネルギー 629kcal たんぱく質 41.9g 脂質 30.6g 炭水化物 46.0g ナトリウム 2055mg 食塩相当量 5.2g | 1208kcal 51.8g 32.1g 171.7g 2058mg 5.2g | エネルギー 618kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.1g 炭水化物 46.9g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.5g | 1197kcal 49.1g 32.6g 172.6g 2191mg 5.5g | エネルギー 621kcal たんぱく質 41.5g 脂質 31.5g 炭水化物 42.9g ナトリウム 2107mg 食塩相当量 5.3g | 1200kcal 51.4g 33.0g 168.6g 2110mg 5.3g | | | | |
| 合計(間食込) | エネルギー 822kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.0g 炭水化物 72.8g ナトリウム 2274mg 食塩相当量 5.8g | 1401kcal 56.7g 40.5g 198.5g 2277mg 5.8g | エネルギー 857kcal たんぱく質 49.3g 脂質 39.1g 炭水化物 77.9g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g | 1436kcal 59.2g 40.6g 203.6g 2133mg 5.5g | エネルギー 826kcal たんぱく質 49.6g 脂質 37.6g 炭水化物 73.8g ナトリウム 2131mg 食塩相当量 5.4g | 1405kcal 59.5g 39.1g 199.5g 2134mg 5.4g | エネルギー 817kcal たんぱく質 47.1g 脂質 38.1g 炭水化物 75.1g ナトリウム 2264mg 食塩相当量 5.7g | 1396kcal 57.0g 39.6g 200.8g 2267mg 5.7g | エネルギー 828kcal たんぱく質 47.6g 脂質 38.6g 炭水化物 74.8g ナトリウム 2181mg 食塩相当量 5.5g | 1407kcal 57.5g 40.1g 200.5g 2184mg 5.5g | | | | |

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

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

お食事の作り方

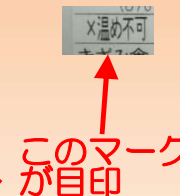


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

| | 3月21日(月) | | 3月22日(火) | | 3月23日(水) | | 3月24日(木) | | 3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 じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかまヨネーズ和え | 卵乳麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g オムレツ トマトソース 大根と人参のきんぴら 小倉金時 | 卵麦 麦 | ★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ | 卵麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう | 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます | 卵麦 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 | 329kcal | 572kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal | エネルギー | 292kcal | 535kcal | エネルギー | 266kcal | 509kcal |
| | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 4.3g | 8.4g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g |
| | 脂質 | 22.4g | 23.0g | 脂質 | 11.3g | 11.9g | 脂質 | 17.8g | 18.4g | 脂質 | 15.4g | 16.0g |
| 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 38.1g | 90.9g | 炭水化物 | 27.7g | 80.5g | 炭水化物 | 24.8g | 77.6g | |
| ナトリウム | 572mg | 573mg | ナトリウム | 445mg | 446mg | ナトリウム | 734mg | 735mg | ナトリウム | 416mg | 417mg | |
| カリウム | 623mg | 684mg | カリウム | 575mg | 636mg | カリウム | 337mg | 398mg | カリウム | 374mg | 435mg | |
| リン | 135mg | 200mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 67mg | 132mg | リン | 132mg | 197mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 | 卵乳麦えか 麦 乳麦 | ★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ | 麦落 麦 卵麦 | ★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 卵麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g キャベツメンチ 人参シャトー 白菜の煮びたし ポテトサラダ | 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g サワラのチリソースかけ キヌサヤ ごま風味炒め さつま芋サラダ | 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 | 329kcal | 572kcal | エネルギー | 332kcal | 575kcal | エネルギー | 334kcal | 577kcal | エネルギー | 373kcal | 616kcal |
| | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 11.1g | 15.2g | たんぱく質 | 13.3g | 17.4g | たんぱく質 | 7.0g | 11.1g |
| | 脂質 | 17.5g | 18.1g | 脂質 | 19.2g | 19.8g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 22.8g | 23.4g |
| 炭水化物 | 30.7g | 83.5g | 炭水化物 | 27.1g | 79.9g | 炭水化物 | 24.1g | 76.9g | 炭水化物 | 34.4g | 87.2g | |
| ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 776mg | 777mg | ナトリウム | 357mg | 358mg | ナトリウム | 657mg | 658mg | |
| カリウム | 536mg | 597mg | カリウム | 409mg | 470mg | カリウム | 601mg | 662mg | カリウム | 568mg | 629mg | |
| リン | 201mg | 266mg | リン | 121mg | 186mg | リン | 214mg | 279mg | リン | 117mg | 182mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 白菜と豚肉の煮びたし マカロニサラダ | 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのベベロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 キャベツとベーコンの和え物 | 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ | 麦か 麦 卵麦 | ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 里芋のおろし煮 パスタのサラダ | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ | 卵麦 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 | 326kcal | 569kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 400kcal | 643kcal |
| | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g | たんぱく質 | 11.7g | 15.8g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g |
| | 脂質 | 21.1g | 21.7g | 脂質 | 23.2g | 23.8g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 26.5g | 27.1g |
| 炭水化物 | 21.4g | 74.2g | 炭水化物 | 25.9g | 78.7g | 炭水化物 | 29.6g | 82.4g | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g | |
| ナトリウム | 646mg | 647mg | ナトリウム | 681mg | 682mg | ナトリウム | 776mg | 777mg | ナトリウム | 768mg | 769mg | |
| カリウム | 412mg | 473mg | カリウム | 482mg | 543mg | カリウム | 524mg | 585mg | カリウム | 454mg | 515mg | |
| リン | 116mg | 181mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 188mg | 253mg | リン | 170mg | 235mg | |
| 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 | 2.0g | 2.0g | |
| 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 | 984kcal | 1713kcal | エネルギー | 974kcal | 1703kcal | エネルギー | 966kcal | 1695kcal | エネルギー | 986kcal | 1715kcal |
| | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | たんぱく質 | 26.2g | 38.5g |
| | 脂質 | 61.0g | 62.8g | 脂質 | 53.7g | 55.5g | 脂質 | 56.2g | 58.0g | 脂質 | 60.7g | 62.5g |
| | 炭水化物 | 79.0g | 237.4g | 炭水化物 | 91.1g | 249.5g | 炭水化物 | 81.4g | 239.8g | 炭水化物 | 80.1g | 238.5g |
| ナトリウム | 1867mg | 1870mg | ナトリウム | 1902mg | 1905mg | ナトリウム | 1870mg | 1873mg | ナトリウム | 1844mg | 1847mg | |
| カリウム | 1571mg | 1754mg | カリウム | 1466mg | 1649mg | カリウム | 1462mg | 1645mg | カリウム | 1396mg | 1579mg | |
| リン | 452mg | 647mg | リン | 424mg | 619mg | リン | 469mg | 664mg | リン | 419mg | 614mg | |
| 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 1032kcal | 1761kcal | エネルギー | 1031kcal | 1760kcal | エネルギー | 1030kcal | 1759kcal | エネルギー | 1023kcal | 1752kcal |
| | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 29.0g | 41.3g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g | たんぱく質 | 26.6g | 38.9g |
| | 脂質 | 61.1g | 62.9g | 脂質 | 53.8g | 55.6g | 脂質 | 56.3g | 58.1g | 脂質 | 56.4g | 58.2g |
| | 炭水化物 | 90.5g | 248.9g | 炭水化物 | 106.3g | 264.7g | 炭水化物 | 96.9g | 255.3g | 炭水化物 | 91.6g | 250.0g |
| | ナトリウム | 1870mg | 1873mg | ナトリウム | 1903mg | 1906mg | ナトリウム | 1873mg | 1876mg | ナトリウム | 1844mg | 1847mg |
| カリウム | 1627mg | 1810mg | カリウム | 1523mg | 1706mg | カリウム | 1522mg | 1705mg | カリウム | 1452mg | 1635mg | |
| リン | 458mg | 653mg | リン | 427mg | 622mg | リン | 476mg | 671mg | リン | 425mg | 620mg | |
| 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | |

お食事の作り方

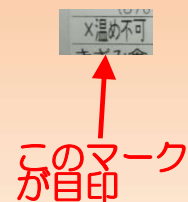


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

| | 3月21日(月) | | 3月22日(火) | | 3月23日(水) | | 3月24日(木) | | 3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 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ | 麦 卵麦 乳麦 | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え | 卵麦 乳麦 乳麦 | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え | 卵乳麦 麦 麦落 | ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え | 麦 麦 麦 | ★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 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 | 183kcal | 473kcal | 180kcal | 470kcal | 238kcal | 528kcal | 158kcal | 448kcal | 235kcal | 525kcal |
| | たんぱく質 | 8.2g | 13.1g | 4.9g | 9.8g | 10.3g | 15.2g | 10.4g | 15.3g | 7.7g | 12.6g |
| | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 9.1g | 9.8g | 9.2g | 9.9g | 6.6g | 7.3g | 15.4g | 16.1g |
| | 炭水化物 | 21.2g | 84.1g | 20.2g | 83.1g | 28.0g | 90.9g | 13.8g | 76.7g | 17.0g | 79.9g |
| | ナトリウム | 670mg | 671mg | 572mg | 573mg | 584mg | 585mg | 676mg | 677mg | 728mg | 729mg |
| | カリウム | 355mg | 427mg | 383mg | 455mg | 520mg | 592mg | 511mg | 583mg | 274mg | 346mg |
| | リン | 112mg | 189mg | 86mg | 163mg | 155mg | 232mg | 174mg | 251mg | 134mg | 211mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g | 1.9g | 1.9g |
| 昼食 | ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かぶら等のピーナッツ味噌和え | 麦 麦落 | ★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 菜の花ときのこの酢味噌和え | 麦 乳麦 麦 | ★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え | 卵乳麦 乳麦 乳麦 | ★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 麩と豚肉のチャンプル マッシュサラダ | 麦落 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ バジルスパ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え | 乳麦 乳麦 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 | 281kcal | 571kcal | 315kcal | 605kcal | 273kcal | 563kcal | 334kcal | 624kcal | 267kcal | 557kcal |
| | たんぱく質 | 19.1g | 24.0g | 19.3g | 24.2g | 17.3g | 22.2g | 15.8g | 20.7g | 15.5g | 20.4g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 18.2g | 18.9g | 15.1g | 15.8g | 19.4g | 20.1g | 9.6g | 10.3g |
| | 炭水化物 | 20.9g | 83.8g | 16.7g | 79.6g | 17.7g | 80.6g | 21.3g | 84.2g | 27.0g | 89.9g |
| | ナトリウム | 623mg | 624mg | 791mg | 792mg | 794mg | 795mg | 792mg | 793mg | 748mg | 749mg |
| | カリウム | 626mg | 698mg | 583mg | 655mg | 604mg | 676mg | 455mg | 527mg | 801mg | 873mg |
| | リン | 267mg | 344mg | 124mg | 201mg | 203mg | 280mg | 152mg | 229mg | 224mg | 301mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 2.0g | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ | 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 揚豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ | 麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え | 麦 麦 卵麦 | ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ | 乳麦 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 | 340kcal | 630kcal | 311kcal | 601kcal | 300kcal | 590kcal | 326kcal | 616kcal | 315kcal | 605kcal |
| | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g | 15.4g | 20.3g | 11.2g | 16.1g | 12.7g | 17.6g | 16.0g | 20.9g |
| | 脂質 | 23.8g | 24.5g | 18.2g | 18.9g | 19.3g | 20.0g | 20.5g | 21.2g | 19.3g | 20.0g |
| | 炭水化物 | 19.1g | 82.0g | 20.5g | 83.4g | 20.7g | 83.6g | 20.6g | 83.5g | 15.5g | 78.4g |
| | ナトリウム | 539mg | 540mg | 626mg | 627mg | 761mg | 762mg | 726mg | 727mg | 625mg | 626mg |
| | カリウム | 449mg | 521mg | 319mg | 391mg | 468mg | 540mg | 429mg | 501mg | 408mg | 480mg |
| | リン | 151mg | 228mg | 182mg | 259mg | 142mg | 219mg | 174mg | 251mg | 74mg | 151mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 1.6g | 1.6g | 1.9g | 1.9g | 1.8g | 1.8g | 1.6g | 1.6g |
| 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 | 804kcal | 1674kcal | 806kcal | 1676kcal | 811kcal | 1681kcal | 818kcal | 1688kcal | 817kcal | 1687kcal |
| | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | 39.6g | 54.3g | 38.8g | 53.5g | 38.9g | 53.6g | 39.2g | 53.9g |
| | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 45.5g | 47.6g | 43.6g | 45.7g | 46.5g | 48.6g | 44.3g | 46.4g |
| | 炭水化物 | 61.2g | 249.9g | 57.4g | 246.1g | 66.4g | 255.1g | 55.7g | 244.4g | 59.5g | 248.2g |
| | ナトリウム | 1832mg | 1835mg | 1989mg | 1992mg | 2139mg | 2142mg | 2194mg | 2197mg | 2101mg | 2104mg |
| | カリウム | 1430mg | 1646mg | 1285mg | 1501mg | 1592mg | 1808mg | 1395mg | 1611mg | 1483mg | 1699mg |
| | リン | 530mg | 761mg | 392mg | 623mg | 500mg | 731mg | 500mg | 731mg | 432mg | 663mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 5.1g | 5.1g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 5.4g | 5.4g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 900kcal | 1770kcal | 932kcal | 1802kcal | 939kcal | 1809kcal | 914kcal | 1784kcal | 945kcal |
| たんぱく質 | | 39.8g | 54.5g | 40.2g | 54.9g | 39.6g | 54.3g | 39.7g | 54.4g | 40.0g | 54.7g |
| 脂質 | | 44.0g | 46.1g | 45.7g | 47.8g | 43.8g | 45.9g | 46.7g | 48.8g | 44.5g | 46.6g |
| 炭水化物 | | 84.2g | 272.9g | 87.9g | 276.6g | 97.3g | 286.0g | 78.7g | 267.4g | 90.4g | 279.1g |
| ナトリウム | | 1838mg | 1841mg | 1991mg | 1994mg | 2145mg | 2148mg | 2200mg | 2203mg | 2107mg | 2110mg |
| カリウム | | 1543mg | 1759mg | 1399mg | 1615mg | 1712mg | 1928mg | 1508mg | 1724mg | 1603mg | 1819mg |
| リン | | 542mg | 773mg | 398mg | 629mg | 514mg | 745mg | 512mg | 743mg | 446mg | 677mg |
| 食塩相当量 | | 4.7g | 4.7g | 5.1g | 5.1g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 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

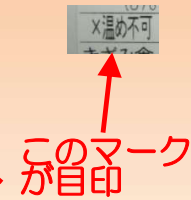


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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の事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

| 3月21日(月) | | | 3月22日(火) | | | 3月23日(水) | | | 3月24日(木) | | | 3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 豚肉と野菜の生姜炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 若布の塩こうじ和え ★味噌汁 | 麦 卵麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g オムレツ 特製デミグラスソース パスタのクリーム煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁 | 卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁 | 麦 麦落 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★すまし汁 | 卵麦 麦 麦 麦 卵麦 | | ★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツの酢漬け ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 148kcal 8.4g 5.9g 15.6g 719mg 1.8g | フルセット 425kcal 14.8g 7.6g 72.1g 1161mg 3.0g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 174kcal 8.8g 8.2g 14.7g 643mg 1.6g | フルセット 449kcal 14.6g 9.1g 73.0g 1097mg 2.8g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 111kcal 7.7g 3.1g 14.9g 724mg 1.8g | フルセット 377kcal 13.4g 4.0g 71.3g 1166mg 3.0g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 155kcal 5.4g 6.0g 20.1g 529mg 1.3g | フルセット 420kcal 10.8g 7.3g 75.8g 937mg 2.4g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 79kcal 5.9g 1.8g 11.6g 514mg 1.3g | フルセット 349kcal 11.7g 2.7g 68.8g 975mg 2.5g |
| ★やわらかごはん180g 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 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら なすのトロ口生姜煮 菜の花のおひたし ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁 | 麦 卵麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ジャーマンポテト 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁 | 卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦 | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 247kcal 16.1g 11.8g 17.8g 697mg 1.8g | フルセット 517kcal 21.9g 12.7g 74.8g 1138mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 257kcal 11.1g 14.0g 22.3g 908mg 2.3g | フルセット 525kcal 16.8g 14.9g 79.1g 1351mg 3.4g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 229kcal 14.2g 12.1g 12.0g 824mg 2.1g | フルセット 506kcal 20.5g 13.1g 70.1g 1265mg 3.2g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 267kcal 12.9g 15.2g 18.2g 1017mg 2.6g | フルセット 552kcal 19.4g 16.9g 76.5g 1458mg 3.7g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 327kcal 15.1g 16.6g 29.8g 855mg 2.2g | フルセット 593kcal 20.8g 17.5g 86.2g 1297mg 3.3g |
| ★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 人参グラッセ ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁 | 乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 赤魚のスパイス焼 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁 | 麦 麦 卵麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁 | 麦落 麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ スナッフえんどう 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁 | 乳麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 麩の野菜あんかけ オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁 | 乳麦 麦 卵麦 麦 | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 204kcal 10.4g 11.9g 13.7g 811mg 2.1g | フルセット 476kcal 16.5g 12.9g 70.9g 1252mg 3.2g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 208kcal 14.3g 9.2g 17.2g 802mg 2.0g | フルセット 474kcal 20.0g 10.1g 73.6g 1264mg 3.2g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 921mg 2.3g | フルセット 527kcal 17.4g 15.4g 76.3g 1363mg 3.5g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 243kcal 9.4g 9.9g 26.9g 842mg 2.1g | フルセット 510kcal 15.0g 10.8g 83.4g 1285mg 3.3g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 269kcal 9.0g 14.6g 25.4g 1115mg 2.8g | フルセット 535kcal 14.7g 15.5g 81.5g 1558mg 4.0g |
| ★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 | | | | | | | | | | | | | | |

お食事の作り方

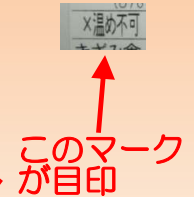


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

| | 3月21日(月) | | | 3月22日(火) | | | 3月23日(水) | | | 3月24日(木) | | | 3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 | 品名 | アレルギー |
| 朝 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | オムレツ | 卵麦 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 焼豆腐の含め煮 | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | キャベツの酢漬け | 麦 | ★味噌汁 |
| 食 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦 | 特製デミグラスソース | 乳麦 | 三色炒め煮 | 麦落 | 金時豆煮 | 麦 | 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | ★味噌汁 | | | | |
| | 若布の塩こうじ和え | 卵麦 | パスタのクリーム煮 | 乳麦 | カリフラワーの甘酢漬け | 麦 | ★味噌汁 | | | | | | | | |
| 昼 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| | サワラのバジルオリーブ焼 | | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | ブリの磯辺焼 | 麦 | 焼肉塩炒め | 麦か | 鶏もも竜田揚げ | 卵麦 | 鶏もも竜田揚げ | 卵麦 | 鶏もも竜田揚げ | 卵麦 | 鶏もも竜田揚げ |
| 食 | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦か | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | れんこんとさつま揚げの煮物 | 卵麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | 人参グラッセ |
| | さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め | 麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | なすのトロ口生姜煮 | 麦 | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | ジャーマンポテト | 乳麦 | ジャーマンポテト | 乳麦 | ジャーマンポテト | 乳麦 | ジャーマンポテト |
| 夕 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| | やわらかチキンのガーリックマト仕立て | 乳麦 | 赤魚のスパイス焼 | 麦 | 鶏肉の韓国風炒め | 麦落 | クリーム煮込みハンバーグ | 乳麦 | ハヤシライスのルー | 乳麦 | ハヤシライスのルー | 乳麦 | ハヤシライスのルー | 乳麦 | ハヤシライスのルー |
| 食 | 人参グラッセ | 乳麦 | ピーマンのおかか和え | 卵麦 | ツナあっさり煮 | 麦 | スナッフえんどう | 卵麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 麩の野菜あんかけ |
| | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦 | さつぱりポテトサラダ | 卵乳麦 | 里芋のかに風あんかけ | 卵麦 | オクラとツナの胡麻マヨネーズ | 卵麦 | オクラとツナの胡麻マヨネーズ | 卵麦 | オクラとツナの胡麻マヨネーズ | 卵麦 | オクラとツナの胡麻マヨネーズ |
| 計 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| | やわらかチキンのガーリックマト仕立て | 乳麦 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 |

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

お食事の作り方

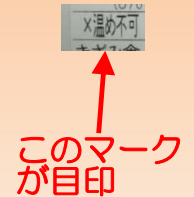


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

| 3月21日(月) | | | 3月22日(火) | | | 3月23日(水) | | | 3月24日(木) | | | 3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 | | |
| 温泉玉子 | 卵麦 | | 五目豆腐煮 | 乳麦 | | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | | 五色煮 | 乳麦 | | がんと煮 | 麦 | |
| 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | | 野菜の三杯酢 | 麦 | | 一夜漬 | 乳麦 | | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | | 大根と竹輪の酢の物 | 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 | 139kcal | 313kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 77kcal | 251kcal | エネルギー | 91kcal | 265kcal | エネルギー | 123kcal | 297kcal |
| 蛋白質 | 6.0g | 9.8g | 蛋白質 | 2.1g | 5.9g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.5g | 5.3g | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g |
| 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 4.3g | 5.0g | 脂質 | 2.8g | 3.5g | 脂質 | 4.0g | 4.7g | 脂質 | 6.9g | 7.6g |
| 炭水化物 | 11.6g | 50.0g | 炭水化物 | 13.7g | 52.1g | 炭水化物 | 10.4g | 48.8g | 炭水化物 | 12.2g | 50.6g | 炭水化物 | 11.7g | 50.1g |
| ナトリウム | 669mg | 1192mg | ナトリウム | 571mg | 1094mg | ナトリウム | 545mg | 1068mg | ナトリウム | 504mg | 1027mg | ナトリウム | 467mg | 990mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 白身のおろし煮 | 乳麦 | | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | | 鮭のおろし煮 | 麦 | | スパイシーチキン | 乳麦 | | とんかつ | 卵乳麦 | |
| ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | ふきの煮物 | 乳麦 | | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | | 黒豆煮 | 乳麦 | |
| 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | | 青菜のおひたし | 乳麦 | | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | | 大根煮 | 乳麦 | | マリネサラダ | 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 | 186kcal | 360kcal | エネルギー | 143kcal | 317kcal | エネルギー | 186kcal | 360kcal | エネルギー | 188kcal | 362kcal | エネルギー | 226kcal | 400kcal |
| 蛋白質 | 8.2g | 12.0g | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.4g | 10.2g | 蛋白質 | 5.6g | 9.4g |
| 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 6.1g | 6.8g | 脂質 | 9.3g | 10.0g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 13.9g | 14.6g |
| 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | 炭水化物 | 16.3g | 54.7g | 炭水化物 | 17.9g | 56.3g | 炭水化物 | 17.3g | 55.7g | 炭水化物 | 19.8g | 58.2g |
| ナトリウム | 882mg | 1405mg | ナトリウム | 721mg | 1244mg | ナトリウム | 813mg | 1336mg | ナトリウム | 780mg | 1303mg | ナトリウム | 671mg | 1194mg |
| 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 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 3.0g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 鶏の照焼 | 乳麦 | | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | | 焼肉炒め | 乳麦 | | 白身のおろし煮 | 乳麦 | | 鮭の西京焼 | 乳麦 | |
| 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | |
| 野菜の味噌風味 | 乳麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 大根なます | 麦 | | サラダスパゲティ | 卵乳麦か | | 若芽とパインの酢の物 | 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 | 168kcal | 342kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | エネルギー | 149kcal | 323kcal | エネルギー | 234kcal | 408kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal |
| 蛋白質 | 7.5g | 11.3g | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g |
| 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 15.7g | 16.4g | 脂質 | 8.9g | 9.6g |
| 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 22.0g | 60.4g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 | 21.8g | 60.2g |
| ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 613mg | 1136mg | ナトリウム | 779mg | 1302mg | ナトリウム | 763mg | 1286mg | ナトリウム | 735mg | 1258mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 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 | 493kcal | 1015kcal | エネルギー | 418kcal | 940kcal | エネルギー | 412kcal | 934kcal | エネルギー | 513kcal | 1035kcal | エネルギー | 554kcal | 1076kcal |
| 蛋白質 | 21.7g | 33.1g | 蛋白質 | 16.5g | 27.9g | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g | 蛋白質 | 15.3g | 26.7g | 蛋白質 | 16.6g | 28.0g |
| 脂質 | 23.8g | 25.9g | 脂質 | 16.2g | 18.3g | 脂質 | 18.8g | 20.9g | 脂質 | 29.6g | 31.7g | 脂質 | 29.7g | 31.8g |
| 炭水化物 | 48.0g | 163.2g | 炭水化物 | 52.0g | 167.2g | 炭水化物 | 47.5g | 162.7g | 炭水化物 | 44.9g | 160.1g | 炭水化物 | 53.3g | 168.5g |
| ナトリウム | 2418mg | 3987mg | ナトリウム | 1905mg | 3474mg | ナトリウム | 2137mg | 3706mg | ナトリウム | 2047mg | 3616mg | ナトリウム | 1873mg | 3442mg |
| 食塩相当量 | 6.1g | 10.1g | 食塩相当量 | 4.9g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 9.2g | 食塩相当量 | 4.8g | 8.7g |

★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