





# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1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120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののりみ煮 菜の花のツナ炒め	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 麩の玉子とじ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 えのきのおろし和え	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	202kcal	395kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	222kcal	415kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	676mg	677mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g メソチカツ スナッペン豆腐 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物	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	206kcal	399kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	3.8g	4.3g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ミックスソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落					
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	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	10.9g	13.2g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	8.1g	8.6g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	792mg	793mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	619kcal	1198kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	42.8g	52.7g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	41.3g	167.0g	炭水化物	43.9g	169.6g
ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	38.2g	39.7g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	70.2g	195.9g	炭水化物	75.8g	201.5g
	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2272mg	2275mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

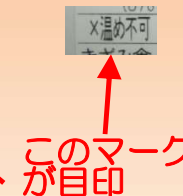


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (やわらか普通食)

3月28日(月)			3月29日(火)			3月30日(水)			3月31日(木)			4月1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		
麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		鶏大豆	麦		がんもどきの含め煮	麦		厚揚げのそぼろ煮	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
大根と人参のきんぴら	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		五色煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		春菊のおかか和え	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	143kcal	408kcal	エネルギー	145kcal	415kcal	エネルギー	124kcal	394kcal	エネルギー	150kcal	425kcal	エネルギー	136kcal	406kcal
蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	9.7g	15.6g	蛋白質	6.9g	12.9g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	6.7g	12.5g
脂質	6.9g	7.8g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	7.6g	8.5g
炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	12.1g	68.9g	炭水化物	10.3g	68.6g	炭水化物	11.1g	68.1g
ナトリウム	560mg	1021mg	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	663mg	1107mg	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	763mg	1204mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	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		
メンチカツ	乳麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		アジのみりん焼	麦		天津飯の具(関西風)	卵乳麦		トマト煮込みハンバーグ	乳麦	
インゲンソテー	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		スナッパえんどう	乳麦	
赤玉南瓜煮	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		ジャガ玉煮	卵麦		若芽としらすのおひたし	麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
大根と青菜の柚子和え	麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
★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	258kcal	529kcal	エネルギー	303kcal	578kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	222kcal	494kcal	エネルギー	269kcal	537kcal
蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	13.0g	19.4g	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	9.3g	15.0g
脂質	13.3g	14.2g	脂質	19.9g	20.8g	脂質	9.0g	10.7g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	13.3g	14.2g
炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	17.6g	75.9g	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	15.3g	72.7g	炭水化物	25.7g	82.5g
ナトリウム	784mg	1226mg	ナトリウム	875mg	1329mg	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	1009mg	1453mg	ナトリウム	786mg	1229mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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		
あぶらかれい味噌煮			豆腐ハンバーグ	卵		豚肉のおろし煮	麦		照焼チキン	麦		ポークジンジャー	麦	
人参グラッセ	乳麦		きのこあん	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		塩枝豆			さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
中華うま煮	卵乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦		根菜の柚子マリネ	卵麦落	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		ごぼうのごま酢和え	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★すまし汁	卵麦					★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	252kcal	518kcal	エネルギー	189kcal	460kcal	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	234kcal	511kcal
蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	12.2g	18.6g
脂質	11.5g	12.4g	脂質	8.8g	10.2g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	9.6g	11.3g
炭水化物	17.9g	74.2g	炭水化物	19.8g	76.0g	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	25.8g	82.1g	炭水化物	24.6g	81.1g
ナトリウム	1012mg	1455mg	ナトリウム	766mg	1174mg	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	959mg	1401mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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		
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	653kcal	1455kcal	エネルギー	637kcal	1453kcal	エネルギー	640kcal	1453kcal	エネルギー	650kcal	1463kcal	エネルギー	639kcal	1454kcal
蛋白質	33.0g	50.2g	蛋白質	29.8g	47.3g	蛋白質	32.1g	50.3g	蛋白質	29.8g	47.4g	蛋白質	28.2g	46.1g
脂質	31.7g	34.4g	脂質	34.8g	38.0g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	35.4g	38.1g	脂質	30.5g	34.0g
炭水化物	56.6g	226.3g	炭水化物	51.3g	223.0g	炭水化物	49.9g	219.6g	炭水化物	51.4g	223.4g	炭水化物	61.4g	231.7g
ナトリウム	2356mg	3702mg	ナトリウム	2264mg	3567mg	ナトリウム	2287mg	3614mg	ナトリウム	2515mg	3844mg	ナトリウム	2508mg	3834mg
食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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

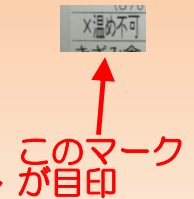


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			3月29日(火)			3月30日(水)			3月31日(木)			4月1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		
麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		鶏大豆	麦		がんもどきの含め煮	麦		厚揚げのそぼろ煮	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
大根と人参のきんぴら	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		五色煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		春菊のおかか和え	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	143kcal	302kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.7g	10.4g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	11.1g	44.1g
ナトリウム	560mg	1000mg	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	531mg	971mg	ナトリウム	763mg	1203mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メンチカツ	乳麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		アジのみりん焼	麦		天津飯の具(関西風)	卵乳麦		トマト煮込みハンバーグ	乳麦	
インゲンソテー	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		スナッフえんどう	卵麦	
赤玉南瓜煮	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		ジャガ玉煮	卵麦		若芽としらすのおひたし	麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
大根と青菜の柚子和え	麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
★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	258kcal	417kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂質	13.3g	14.0g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	13.3g	14.0g
炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.7g	58.7g
ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	1009mg	1449mg	ナトリウム	786mg	1226mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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		
あぶらかれい味噌煮			豆腐ハンバーグ	卵		豚肉のおろし煮	麦		照焼チキン	麦		ポークジンジャー	麦	
人参グラッセ	乳麦		きのこあん	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		塩枝豆			さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
中華うま煮	卵乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦		根菜の柚子マリネ	卵麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		ごぼうのごま酢和え	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	252kcal	411kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	12.2g	15.9g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	9.6g	10.3g
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	24.6g	57.6g
ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	959mg	1399mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g
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	653kcal	1130kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	28.2g	39.3g
脂質	31.7g	33.8g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	30.5g	32.6g
炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	61.4g	160.4g
ナトリウム	2356mg	3676mg	ナトリウム	2264mg	3584mg	ナトリウム	2287mg	3607mg	ナトリウム	2515mg	3835mg	ナトリウム	2508mg	3828mg
食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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

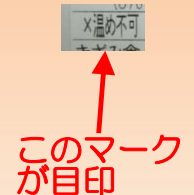


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			3月29日(火)			3月30日(水)			3月31日(木)			4月1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		
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		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
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	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦	
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		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦	
もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg
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	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
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		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
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		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.0g	14.8g	蛋白質	5.1g	8.9g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.8g	53.2g
ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.8g	31.2g	蛋白質	18.3g	29.7g
脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	17.9g	20.0g
炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.5g	160.7g
ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg
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	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g

★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。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。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。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