週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	2月6日（月）			2月7日（火）			2月8日（水）			2月9日（木）			2月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁（揚げ・白菜）		卵麦 卵麦か 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 五色煮 ★味噌汁（豆腐・なめこ）		卵 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁（若芽・豆腐）		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁（揚げ・なめこ）		麦 麦落 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	142kcal	402kcal	エネルギー	133kcal	387kcal	エネルギー	172kcal	438kcal
	たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.7g	14.1g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	11.7g	17.5g
	脂質	8.2g	9.8g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	11.0g	66.0g	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.2g	67.1g
	ナトリウム	526mg	753mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	532mg	786mg	ナトリウム	654mg	822mg	ナトリウム	658mg	911mg
	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え ★味噌汁（白菜・人参）		乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか カリフラワーの塩炒め 煮生酢 ★味噌汁（揚げ・しめじ）		乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 スナップえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 卵麦落 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	265kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	219kcal	476kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	245kcal	499kcal
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	14.6g	19.6g	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	17.7g	22.8g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.4g	8.7g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	13.6g	14.4g
	炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	19.7g	74.1g	炭水化物	14.4g	69.4g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	66.9g
	ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	681mg	909mg	ナトリウム	656mg	882mg	ナトリウム	776mg	924mg
	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 高野豆腐の洋風玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁（巻麩・白菜）		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		卵乳麦 卵乳麦 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	213kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	479kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	エネルギー	218kcal	482kcal
	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	19.8g	25.4g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.4g	17.0g
	脂質	10.6g	11.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	10.6g	11.5g
	炭水化物	12.9g	68.8g	炭水化物	8.1g	64.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	炭水化物	20.2g	76.3g
	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	603mg	830mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	695mg	922mg
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g
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	657kcal	1447kcal	エネルギー	626kcal	1411kcal	エネルギー	622kcal	1395kcal	エネルギー	658kcal	1441kcal	エネルギー	635kcal	1419kcal
	たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	43.2g	59.7g	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	40.8g	57.3g
	脂質	32.2g	35.6g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.1g	36.4g	脂質	32.9g	36.2g
	炭水化物	45.6g	211.4g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	40.7g	205.6g	炭水化物	50.7g	215.8g	炭水化物	44.9g	210.3g
	ナトリウム	2108mg	2709mg	ナトリウム	2005mg	2623mg	ナトリウム	2005mg	2634mg	ナトリウム	2120mg	2741mg	ナトリウム	2129mg	2757mg
	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g
合計（間食込）	エネルギー	858kcal	1648kcal	エネルギー	823kcal	1608kcal	エネルギー	829kcal	1602kcal	エネルギー	856kcal	1639kcal	エネルギー	832kcal	1616kcal
	たんぱく質	53.8g	70.7g	たんぱく質	50.9g	67.4g	たんぱく質	47.8g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	65.0g
	脂質	39.2g	42.6g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.1g	43.4g	脂質	39.9g	43.2g
	炭水化物	74.5g	240.3g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	72.6g	237.5g	炭水化物	79.6g	244.7g	炭水化物	72.7g	238.1g
	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2081mg	2699mg	ナトリウム	2079mg	2708mg	ナトリウム	2194mg	2815mg	ナトリウム	2205mg	2833mg
	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g

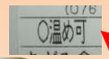
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

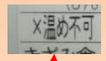
お食事の作り方

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）

	2月6日（月）			2月7日（火）			2月8日（水）			2月9日（木）			2月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	厚焼玉子		卵麦	牛肉の甘酢炒め		麦	目玉焼き		卵	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	高野豆腐インゲン煮		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	厚揚げとふきの煮物		乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	春菊と豚肉の炒め物		麦落
	野菜のごま和え		乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	五色煮		麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		麦	大根とツナの炒め物		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	179kcal	372kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.2g	54.1g
	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの味噌煮			オニオンソースハンバーグ		乳麦	鶏肉のレモン風味焼			豚肉とキャベツの塩おかか			ブリの磯辺焼		麦
	スナップえんどう			うま塩キャベツ		麦か	人参グラッセ		乳麦	カリフラワーの塩炒め		乳麦	スナップえんどう		
	鶏肉のすき焼煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦か	煮生酢		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落
	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	法蓮草のおひたし		麦	インゲンのごま和え		麦				菜の花と人参の白和え		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	265kcal	458kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	776mg	777mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	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
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のマスタード焼き		麦	カレイのおろし和え		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	サワラのエスカベッシュ		乳麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦
	塩枝豆			高野豆腐の洋風玉子とじ		卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦
	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	白菜のおかかポン酢和え		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦
	菜の花ときのこの和え物		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	213kcal	406kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	8.1g	50.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	20.2g	62.1g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	695mg	696mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	44.9g	170.6g
	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	53.8g	63.7g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	72.7g	198.4g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。

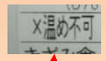
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

朝食

2月6日（月） 品名	アレルギー	2月7日（火） 品名	アレルギー	2月8日（水） 品名	アレルギー	2月9日（木） 品名	アレルギー	2月10日（金） 品名	アレルギー
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵乳	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦
切干大根のカレーきんぴら	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	マカロニトマト炒め	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	さつま芋のレモン煮	麦
明太ポテトサラダ	卵麦	五目野菜の甘酢和え	麦	和風サラダ	乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦
					卵				

	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	261kcal	504kcal	203kcal	446kcal	275kcal	518kcal	245kcal	488kcal	292kcal	535kcal
たんぱく質	4.1g	8.2g	5.4g	9.5g	7.2g	11.3g	7.0g	11.1g	7.3g	11.4g
脂質	18.6g	19.2g	12.9g	13.5g	13.1g	13.7g	15.3g	15.9g	8.6g	9.2g
炭水化物	18.3g	71.1g	16.6g	69.4g	32.0g	84.8g	20.8g	73.6g	46.9g	99.7g
ナトリウム	498mg	499mg	488mg	489mg	639mg	640mg	869mg	870mg	512mg	513mg
カリウム	234mg	295mg	378mg	439mg	390mg	451mg	417mg	478mg	527mg	588mg
リン	50mg	115mg	87mg	152mg	90mg	155mg	107mg	172mg	111mg	176mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.3g	1.3g

昼食

2月6日（月） 品名	アレルギー	2月7日（火） 品名	アレルギー	2月8日（水） 品名	アレルギー	2月9日（木） 品名	アレルギー	2月10日（金） 品名	アレルギー
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵乳麦
小倉金時		野菜の味噌煮込み	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	スナップえんどう		ミックスソテー	乳麦
中華サラダ	乳麦	マカロニサラダ	卵麦	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
						かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	ポテトビーンズサラダ	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	387kcal	630kcal	359kcal	602kcal	348kcal	591kcal	357kcal	600kcal	341kcal	584kcal
たんぱく質	8.2g	12.3g	8.5g	12.6g	8.7g	12.8g	11.3g	15.4g	8.2g	12.3g
脂質	19.3g	19.9g	19.8g	20.4g	21.5g	22.1g	19.4g	20.0g	22.2g	22.8g
炭水化物	42.0g	94.8g	35.6g	88.4g	29.3g	82.1g	33.2g	86.0g	27.7g	80.5g
ナトリウム	598mg	599mg	682mg	683mg	690mg	691mg	446mg	447mg	827mg	828mg
カリウム	490mg	551mg	521mg	582mg	322mg	383mg	499mg	560mg	673mg	734mg
リン	137mg	202mg	111mg	176mg	152mg	217mg	139mg	204mg	132mg	197mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.1g	1.1g	2.1g	2.1g

間食

2月6日（月）	2月7日（火）	2月8日（水）	2月9日（木）	2月10日（金）
◎パイナップル（缶） 75g	◎黄桃（缶） 75g	◎みかん（缶） 75g	◎パイナップル（缶） 75g	◎黄桃（缶） 75g

夕食

2月6日（月） 品名	アレルギー	2月7日（火） 品名	アレルギー	2月8日（水） 品名	アレルギー	2月9日（木） 品名	アレルギー	2月10日（金） 品名	アレルギー
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	乳	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリ田楽		マイルドハヤシライスのルー	乳麦
大豆の肉じゃが煮	乳麦	ツナあっさり煮	麦	ナスの油炒め	麦	人参グラッセ	乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦
野菜のごま和え	乳麦	南瓜サラダ	卵乳麦	マリーネサラダ	卵麦	春雨タンタン	麦	れんこんサラダ	卵麦
						マセドニアンサラダ	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	364kcal	607kcal	405kcal	648kcal	350kcal	593kcal	362kcal	605kcal	368kcal	611kcal
たんぱく質	14.5g	18.6g	11.3g	15.4g	10.4g	14.5g	12.1g	16.2g	9.3g	13.4g
脂質	22.8g	23.4g	23.9g	24.5g	25.3g	25.9g	22.1g	22.7g	25.0g	25.6g
炭水化物	26.4g	79.2g	35.6g	88.4g	21.4g	74.2g	26.7g	79.5g	26.5g	79.3g
ナトリウム	708mg	709mg	697mg	698mg	718mg	719mg	652mg	653mg	791mg	792mg
カリウム	736mg	797mg	657mg	718mg	483mg	544mg	488mg	549mg	554mg	615mg
リン	205mg	270mg	153mg	218mg	124mg	189mg	131mg	196mg	162mg	227mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	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	1012kcal	1741kcal	967kcal	1696kcal	973kcal	1702kcal	964kcal	1693kcal	1001kcal	1730kcal
たんぱく質	26.8g	39.1g	25.2g	37.5g	26.3g	38.6g	30.4g	42.7g	24.8g	37.1g
脂質	60.7g	62.5g	56.6g	58.4g	59.9g	61.7g	56.8g	58.6g	55.8g	57.6g
炭水化物	86.7g	245.1g	87.8g	246.2g	82.7g	241.1g	80.7g	239.1g	101.1g	259.5g
ナトリウム	1804mg	1807mg	1867mg	1870mg	2047mg	2050mg	1967mg	1970mg	2130mg	2133mg
カリウム	1460mg	1643mg	1556mg	1739mg	1195mg	1378mg	1404mg	1587mg	1754mg	1937mg
リン	392mg	587mg	351mg	546mg	366mg	561mg	377mg	572mg	405mg	600mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g

合計（間食込）

	2月6日（月）		2月7日（火）		2月8日（水）		2月9日（木）		2月10日（金）	
エネルギー	1075kcal	1804kcal	1031kcal	1760kcal	1021kcal	1750kcal	1027kcal	1756kcal	1065kcal	1794kcal
たんぱく質	27.1g	39.4g	25.6g	37.9g	26.7g	39.0g	30.7g	43.0g	25.2g	37.5g
脂質	60.8g	62.6g	56.7g	58.5g	60.0g	61.8g	56.9g	58.7g	55.9g	57.7g
炭水化物	101.9g	260.3g	103.3g	261.7g	94.2g	252.6g	95.9g	254.3g	116.6g	275.0g
ナトリウム	1805mg	1808mg	1870mg	1873mg	2050mg	2053mg	1968mg	1971mg	2133mg	2136mg
カリウム	1517mg	1700mg	1616mg	1799mg	1251mg	1434mg	1461mg	1644mg	1814mg	1997mg
リン	395mg	590mg	358mg	553mg	372mg	567mg	380mg	575mg	412mg	607mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g

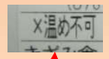
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

週間献立表（たんぱく60g管理食）

	2月6日（月）			2月7日（火）			2月8日（水）			2月9日（木）			2月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪の五色きんぴら インゲンのごま和え		麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き れんこんと鶏肉のカレー煮 大根の甘酢漬け		卵 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め かにかまと春雨の中華和え		卵 乳麦落 卵麦か	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		卵乳 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	264kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	4.5g	9.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.2g	71.1g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	365mg	366mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	384mg	456mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	78mg	150mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	172mg	249mg	リン	153mg	230mg	リン	45mg	122mg	リン	200mg	277mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g ホッケの照焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー ポテトビーンズサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g マーボ豆腐 チンジャオロース 青菜のわさび和え		麦落 卵麦 卵麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう ナスの挽肉炒め マッシュサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え		麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 バンサンスー		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	264kcal	554kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.3g	83.2g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	680mg	681mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	623mg	695mg
	リン	228mg	305mg	リン	181mg	258mg	リン	219mg	296mg	リン	130mg	207mg	リン	244mg	321mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢		麦落 乳麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロッコリー 油揚げの玉子とじ 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 卵麦 卵	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ ひとくちがんも煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		乳麦 麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ		乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		麦 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	285kcal	575kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	651mg	723mg	カリウム	374mg	446mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	721mg	793mg
	リン	168mg	245mg	リン	167mg	244mg	リン	161mg	238mg	リン	175mg	252mg	リン	99mg	176mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	40.3g	229.0g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	47.3g	236.0g
	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1770mg	1773mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1299mg	1515mg	カリウム	1100mg	1316mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1579mg	1795mg
	リン	568mg	799mg	リン	501mg	732mg	リン	425mg	656mg	リン	505mg	736mg	リン	459mg	690mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計（間食込）	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.7g	52.8g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	99.6g	288.3g	炭水化物	71.2g	259.9g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	78.2g	266.9g
	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1776mg	1779mg
	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1419mg	1635mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1699mg	1915mg
	リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	511mg	742mg	リン	473mg	704mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g

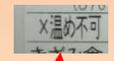
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

週間献立表（やわらか普通食）

朝食

2月6日(月) 品名	アレルゲン	2月7日(火) 品名	アレルゲン	2月8日(水) 品名	アレルゲン	2月9日(木) 品名	アレルゲン	2月10日(金) 品名	アレルゲン
★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	
高野豆腐の卵とじ	卵乳麦	ネギ味噌炒め	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	がんもと白菜の煮物	麦
大根とひじきの煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	人参の炒りたら子	麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
たたきごぼう	麦	なめこ昆布	麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	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	156kcal	426kcal	エネルギー	137kcal	415kcal	エネルギー	138kcal	412kcal	エネルギー	165kcal	436kcal	エネルギー	159kcal	433kcal
蛋白質	7.4g	13.3g	蛋白質	9.3g	15.9g	蛋白質	6.9g	13.1g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	10.0g	15.9g
脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	3.6g	5.3g	脂 質	4.0g	5.0g	脂 質	11.4g	12.3g	脂 質	8.4g	9.3g
炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	17.5g	74.1g	炭水化物	19.8g	77.4g	炭水化物	9.4g	66.6g	炭水化物	10.5g	68.7g
ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	589mg	1033mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	434mg	877mg	ナトリウム	763mg	1204mg
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	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g

昼食

2月6日(月) 品名	アレルゲン	2月7日(火) 品名	アレルゲン	2月8日(水) 品名	アレルゲン	2月9日(木) 品名	アレルゲン	2月10日(金) 品名	アレルゲン
★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	
サワラのごま焼	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	かれい塩焼		鶏肉のカレー風味焼	麦
オクラのペペロンチーノ		ナスの油炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦
春雨と鶏肉の煮物	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のおひたし	麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦
キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツサラダ	卵乳麦
★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	232kcal	498kcal		215kcal	487kcal	エネルギー	269kcal	545kcal	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	498kcal
蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	10.9g	17.3g	蛋白質	17.4g	23.2g	蛋白質	11.2g	17.6g
脂 質	12.3g	13.2g	脂 質	12.3g	13.3g	脂 質	15.4g	17.1g	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	12.8g	14.5g
炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.5g	74.7g	炭水化物	20.5g	76.9g	炭水化物	12.3g	69.0g	炭水化物	14.3g	70.7g
ナトリウム	796mg	1258mg	ナトリウム	807mg	1248mg	ナトリウム	795mg	1263mg	ナトリウム	827mg	1269mg	ナトリウム	831mg	1274mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g

夕食

2月6日(月) 品名	アレルゲン	2月7日(火) 品名	アレルゲン	2月8日(水) 品名	アレルゲン	2月9日(木) 品名	アレルゲン	2月10日(金) 品名	アレルゲン
★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	
照焼チキン	麦	赤魚の味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	豚生姜焼き丼の具	麦落
人参のきな粉和え	麦	菜の花		うま塩キャベツ	麦か	きんぴら	麦	麩の野菜あんかけ	麦
かぼちゃのゴマ煮	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	カリフラワーの甘酢漬け	
菜の花とツナの辛子和え	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	264kcal	536kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	307kcal	574kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	266kcal	534kcal
蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	11.6g	17.3g
脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	17.2g	18.1g	脂 質	18.3g	19.2g	脂 質	17.9g	18.9g	脂 質	12.7g	13.6g
炭水化物	25.2g	82.8g	炭水化物	18.4g	74.7g	炭水化物	25.3g	81.8g	炭水化物	24.6g	82.0g	炭水化物	26.1g	82.9g
ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	948mg	1391mg	ナトリウム	878mg	1322mg	ナトリウム	877mg	1320mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g

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	652kcal	1460kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	714kcal	1531kcal	エネルギー	658kcal	1470kcal	エネルギー	646kcal	1465kcal
蛋白質	36.6g	54.1g	蛋白質	35.5g	54.1g	蛋白質	29.1g	47.3g	蛋白質	31.9g	49.9g	蛋白質	32.8g	50.8g
脂 質	32.2g	34.9g	脂 質	33.1g	36.7g	脂 質	37.7g	41.3g	脂 質	37.7g	40.5g	脂 質	33.9g	37.4g
炭水化物	52.8g	224.0g	炭水化物	53.4g	223.5g	炭水化物	65.6g	236.1g	炭水化物	46.3g	217.6g	炭水化物	50.9g	222.3g
ナトリウム	2178mg	3523mg	ナトリウム	2234mg	3562mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	2139mg	3468mg	ナトリウム	2471mg	3798mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.7g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

週間献立表（刻み食）

	2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	高野豆腐の卵とじ	卵乳麦	ネギ味噌炒め	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	がんもと白菜の煮物	麦
	大根とひじきの煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	人参の炒りたら子	麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	たたきごぼう	麦	なめこ昆布	麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	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 156kcal	315kcal	エネルギー 137kcal	296kcal	エネルギー 138kcal	297kcal	エネルギー 165kcal	324kcal	エネルギー 159kcal	318kcal
	蛋白質 7.4g	11.1g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 6.4g	10.1g	蛋白質 10.0g	13.7g
	脂 質 8.2g	8.9g	脂 質 3.6g	4.3g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 17.5g	50.5g	炭水化物 19.8g	52.8g	炭水化物 9.4g	42.4g	炭水化物 10.5g	43.5g
	ナトリウム 671mg	1111mg	ナトリウム 589mg	1029mg	ナトリウム 538mg	978mg	ナトリウム 434mg	874mg	ナトリウム 763mg	1203mg
	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	2.5g	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.9g	3.1g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのごま焼	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	かれい塩焼		鶏肉のカレー風味焼	麦
	オクラのペペロンチーノ		ナスの油炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦
	春雨と鶏肉の煮物	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のおひたし	麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツサラダ	卵乳麦
	★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 232kcal	391kcal	エネルギー 215kcal	374kcal	エネルギー 269kcal	428kcal	エネルギー 198kcal	357kcal	エネルギー 221kcal	380kcal
	蛋白質 15.2g	18.9g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 10.9g	14.6g	蛋白質 17.4g	21.1g	蛋白質 11.2g	14.9g
	脂 質 12.3g	13.0g	脂 質 12.3g	13.0g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 12.8g	13.5g
	炭水化物 14.2g	47.2g	炭水化物 17.5g	50.5g	炭水化物 20.5g	53.5g	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 14.3g	47.3g
	ナトリウム 796mg	1236mg	ナトリウム 807mg	1247mg	ナトリウム 795mg	1235mg	ナトリウム 827mg	1267mg	ナトリウム 831mg	1271mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	照焼チキン	麦	赤魚の味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	豚生姜焼き丼の具	麦落
	人参のきな粉和え	麦	菜の花		うま塩キャベツ	麦か	きんぴら	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	かぼちゃのゴマ煮	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	カリフラワーの甘酢漬け	
	菜の花とツナの辛子和え	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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 264kcal	423kcal	エネルギー 298kcal	457kcal	エネルギー 307kcal	466kcal	エネルギー 295kcal	454kcal	エネルギー 266kcal	425kcal
	蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 16.9g	20.6g	蛋白質 11.3g	15.0g	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 11.6g	15.3g
	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 17.2g	17.9g	脂 質 18.3g	19.0g	脂 質 17.9g	18.6g	脂 質 12.7g	13.4g
	炭水化物 25.2g	58.2g	炭水化物 18.4g	51.4g	炭水化物 25.3g	58.3g	炭水化物 24.6g	57.6g	炭水化物 26.1g	59.1g
	ナトリウム 711mg	1151mg	ナトリウム 838mg	1278mg	ナトリウム 948mg	1388mg	ナトリウム 878mg	1318mg	ナトリウム 877mg	1317mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g
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 652kcal	1129kcal	エネルギー 650kcal	1127kcal	エネルギー 714kcal	1191kcal	エネルギー 658kcal	1135kcal	エネルギー 646kcal	1123kcal
	蛋白質 36.6g	47.7g	蛋白質 35.5g	46.6g	蛋白質 29.1g	40.2g	蛋白質 31.9g	43.0g	蛋白質 32.8g	43.9g
	脂 質 32.2g	34.3g	脂 質 33.1g	35.2g	脂 質 37.7g	39.8g	脂 質 37.7g	39.8g	脂 質 33.9g	36.0g
	炭水化物 52.8g	151.8g	炭水化物 53.4g	152.4g	炭水化物 65.6g	164.6g	炭水化物 46.3g	145.3g	炭水化物 50.9g	149.9g
	ナトリウム 2178mg	3498mg	ナトリウム 2234mg	3554mg	ナトリウム 2281mg	3601mg	ナトリウム 2139mg	3459mg	ナトリウム 2471mg	3791mg
	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.7g	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	9.6g

★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（ムース食）

朝食

2月6日(月) 品名	アレルゲン	2月7日(火) 品名	アレルゲン	2月8日(水) 品名	アレルゲン	2月9日(木) 品名	アレルゲン	2月10日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	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

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	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.2g	3.9g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g
炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g
ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g

昼食

2月6日(月) 品名	アレルゲン	2月7日(火) 品名	アレルゲン	2月8日(水) 品名	アレルゲン	2月9日(木) 品名	アレルゲン	2月10日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦
切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦
大根なます	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か
★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	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g

夕食

2月6日(月) 品名	アレルゲン	2月7日(火) 品名	アレルゲン	2月8日(水) 品名	アレルゲン	2月9日(木) 品名	アレルゲン	2月10日(金) 品名	アレルゲン
★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	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦
きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	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	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	20.7g	21.4g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	9.7g	10.4g
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g

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	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g
脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	22.9g	25.0g	脂 質	32.6g	34.7g	脂 質	25.8g	27.9g	脂 質	25.0g	27.1g
炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.6g	165.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g
ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2317mg	3886mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい

電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります