

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦落か 麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 野菜の三杯酢 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦					
	エネルギー	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	420kcal	エネルギー	190kcal	444kcal	エネルギー	130kcal	389kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	8.3g	13.5g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	4.5g	5.8g
	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	16.0g	70.2g
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	650mg	797mg	ナトリウム	657mg	805mg	ナトリウム	628mg	793mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦落 卵乳麦 乳麦 麦					
	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	18.4g	24.3g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.7g
	炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.4g	69.1g	炭水化物	16.8g	72.7g
ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg	1036mg	ナトリウム	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	249kcal	504kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	248kcal	516kcal
夕食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚たまキャベツ 人参の炒り煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 塩枝豆 豚肉とごぼうの煮物 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜ソテー 和風ポトフ キャロットラペ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦					
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	249kcal	504kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	248kcal	516kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	15.0g	20.0g	たんぱく質	17.9g	23.8g
	脂質	10.4g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.3g	13.9g
	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	14.6g	69.4g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	13.7g	69.0g
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	686mg	854mg	ナトリウム	676mg	922mg	ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	638mg	865mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1405kcal	エネルギー	648kcal	1421kcal	エネルギー	633kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	42.5g	59.1g	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	44.6g	61.6g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	30.4g	33.5g	脂質	33.3g	35.8g	脂質	29.4g	33.4g
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	46.2g	211.2g	炭水化物	49.1g	213.8g	炭水化物	46.0g	211.1g	炭水化物	46.5g	211.9g
	ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	1956mg	2603mg	ナトリウム	2182mg	2802mg	ナトリウム	2032mg	2654mg	ナトリウム	2117mg	2736mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal	エネルギー	828kcal	1606kcal	エネルギー	845kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.4g	66.0g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	52.5g	69.5g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	37.4g	40.5g	脂質	40.3g	42.8g	脂質	36.4g	40.1g
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	78.0g	242.7g	炭水化物	73.8g	238.9g	炭水化物	74.7g	240.1g
	ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2030mg	2677mg	ナトリウム	2259mg	2879mg	ナトリウム	2108mg	2730mg	ナトリウム	2193mg	2812mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

※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り付けます。



- 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13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦		★ごはん120g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花のツナごま和え	卵麦 麦落 麦		★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 野菜の三杯酢	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め レンコンとフキの煮物 菜の花ときのこの和え物	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	130kcal	323kcal
たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.3g	11.6g
脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	4.5g	5.0g
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	16.0g	57.9g
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	628mg	629mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え	麦 麦落 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵麦 乳麦		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦落 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g
脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.8g	58.7g
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	851mg	852mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参の炒り煮 菜の花のおひたし	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 塩枝豆 豚肉とごぼうの煮物 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜ソテー 和風ポトフ キャロットラペ	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	17.9g	21.2g
脂質	10.4g	10.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	638mg	639mg
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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	44.6g	54.5g
脂質	33.0g	34.5g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	29.4g	30.9g
炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	46.5g	172.2g
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	52.5g	62.4g
脂質	40.1g	41.6g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	36.4g	37.9g
炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	74.7g	200.4g
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17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150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げののりみ煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 大根なます		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のピーナッツ和え						
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	299kcal	542kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.0g	9.1g
脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	20.4g	21.0g
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	25.5g	78.3g
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	808mg	809mg
カリウム	488mg	549mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	316mg	377mg
リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	131mg	196mg	リン	122mg	187mg	リン	79mg	144mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん150g お魚ザンギ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ		★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 きのこのきんぴら さつま芋サラダ						
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	336kcal	579kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g
脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.1g	15.7g
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	43.3g	96.1g
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	686mg	687mg
カリウム	608mg	669mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	560mg	621mg
リン	163mg	228mg	リン	106mg	171mg	リン	112mg	177mg	リン	107mg	172mg	リン	139mg	204mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎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						
★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこのあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g ささみ大葉フライ ビーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ		★ごはん150g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え						
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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g
脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g
炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	24.2g	77.0g
ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	570mg	571mg
カリウム	312mg	373mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	645mg	706mg
リン	95mg	160mg	リン	130mg	195mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg	リン	173mg	238mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.5g
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.5g	42.1g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.2g	36.5g
脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.8g	59.6g
炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	93.0g	251.4g
ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1670mg	1673mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1521mg	1704mg
リン	351mg	546mg	リン	371mg	566mg	リン	410mg	605mg	リン	360mg	555mg	リン	391mg	586mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g
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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1093kcal	1822kcal	エネルギー	1090kcal	1825kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	57.9g	59.7g
炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	108.2g	266.6g	炭水化物	113.5g	271.9g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	104.5g	262.9g
ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	2067mg	2070mg
カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1577mg	1760mg
リン	358mg	553mg	リン	377mg	572mg	リン	413mg	608mg	リン	367mg	562mg	リン	397mg	592mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g

## 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る事が出来ます。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

		2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17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	チーズオムレツ	卵乳麦	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜ののろみ煮	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	菜の花と牛肉の煮物	
		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦	
		れんこんサラダ	卵乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	白菜のスープ煮	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	194kcal	484kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	245kcal	535kcal
昼食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	麦	★ごはん180g	イカと厚揚げのチリソース煮	★ごはん180g	鶏のスタミナ醤油焼き	★ごはん180g	プリの西京焼	★ごはん180g	煮込みタンドリーチキン	
		青菜と高野豆腐の煮物	麦	ジャガ芋の中華炒め	卵乳麦	スナックえんどう	麦	人参グラッセ	卵乳麦	コーンソテー	卵乳麦	
		白菜のおかかポン酢和え	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	きんぴられんこん	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	野菜のブラウンソース煮込み	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	313kcal	603kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	ホクホクの酒粕焼	麦	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	赤魚の味噌煮	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	カレイの甘酢野菜あんかけ	
		アスパラ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	スパンソテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	
		大豆と人参の煮物	麦	切干大根煮	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
		春雨フルーツサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦			
夕食	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	23.9g	86.8g
	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	635mg	636mg
合計	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.7g	244.4g	炭水化物	64.1g	252.8g
	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2040mg	2043mg
合計(間食込)	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	74.0g	262.7g	炭水化物	86.2g	274.9g	炭水化物	95.0g	283.7g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2046mg	2049mg

## 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。

※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（やわらか普通食）

2月13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17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		
厚焼玉子	卵麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	乳麦		高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	
さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦		三色炒め煮	麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		蕪のとろとろ煮	麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		若芽の酢味噌和え			オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		カリフラワーのピクルス	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
★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	133kcal	400kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	145kcal	410kcal	エネルギー	80kcal	357kcal	エネルギー	141kcal	415kcal
蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	8.0g	13.7g	蛋白質	8.5g	14.2g	蛋白質	3.8g	10.1g	蛋白質	8.5g	14.8g
脂質	6.2g	7.1g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	7.1g	8.1g
炭水化物	12.6g	69.3g	炭水化物	17.4g	73.7g	炭水化物	10.3g	66.6g	炭水化物	15.8g	72.3g	炭水化物	10.9g	68.5g
ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	692mg	1162mg	ナトリウム	563mg	1024mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	726mg	1168mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★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		
麻婆豆腐	麦落か		和風おろしハンバーグ	乳麦		メバルみりん焼	麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		あぶらかれい味噌煮		
なすのトロ口生姜煮	麦		人参グラッセ	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根と人参のきんぴら	麦		スナッフえんどう		
ごぼうのごま酢和え	麦		洋風肉じゃがが煮	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		青梗菜と大豆の和え物	麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦		おくらのとろろ和え	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	537kcal	エネルギー	274kcal	540kcal	エネルギー	193kcal	463kcal	エネルギー	214kcal	491kcal	エネルギー	209kcal	477kcal
蛋白質	9.2g	15.3g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	18.6g	24.5g
脂質	15.2g	16.2g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	9.1g	10.0g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	7.9g	8.8g
炭水化物	23.3g	80.5g	炭水化物	28.0g	84.2g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	16.9g	75.0g	炭水化物	16.5g	73.0g
ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	838mg	1284mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★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		
まぐろカツ	麦		ハニーマスタードチキン			鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		白身フライ	麦		肉カボチャ	麦	
スパソテー	乳麦		オニオンソテー	乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		塩枝豆			切干大根のおから煮	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦	
インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	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	296kcal	566kcal	エネルギー	232kcal	510kcal	エネルギー	306kcal	579kcal	エネルギー	380kcal	646kcal	エネルギー	287kcal	563kcal
蛋白質	12.6g	18.6g	蛋白質	14.0g	20.5g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	7.4g	13.8g
脂質	16.3g	17.3g	脂質	11.9g	13.6g	脂質	16.1g	17.1g	脂質	25.7g	26.6g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	25.2g	82.0g	炭水化物	16.2g	73.0g	炭水化物	30.9g	88.2g	炭水化物	23.4g	79.7g	炭水化物	36.3g	92.7g
ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	996mg	1438mg	ナトリウム	816mg	1259mg	ナトリウム	879mg	1347mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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	693kcal	1503kcal	エネルギー	665kcal	1475kcal	エネルギー	644kcal	1452kcal	エネルギー	674kcal	1494kcal	エネルギー	637kcal	1455kcal
蛋白質	28.4g	46.4g	蛋白質	31.2g	49.1g	蛋白質	29.9g	47.7g	蛋白質	29.7g	48.0g	蛋白質	34.5g	53.1g
脂質	37.7g	40.6g	脂質	30.3g	33.8g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	36.9g	40.5g	脂質	28.0g	31.6g
炭水化物	61.1g	231.8g	炭水化物	61.6g	230.9g	炭水化物	55.4g	226.2g	炭水化物	56.1g	227.0g	炭水化物	63.7g	234.2g
ナトリウム	2138mg	3467mg	ナトリウム	2205mg	3559mg	ナトリウム	2369mg	3713mg	ナトリウム	2186mg	3512mg	ナトリウム	2443mg	3799mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	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13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17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		
厚焼玉子	卵麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	乳麦		高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		三色炒め煮	麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		蕪のとろとろ煮	麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		若芽の酢味噌和え			オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		カリフラワーのピクルス			ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
★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	133kcal	292kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	6.2g	6.9g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	10.9g	43.9g
ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	463mg	903mg	ナトリウム	726mg	1166mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
麻婆豆腐	麦落か		和風おろしハンバーグ	乳麦		メバルみりん焼	麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		あぶらかれい味噌煮		
なすのトロ口生姜煮	麦		人参グラッセ	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根と人参のきんぴら	麦		スナッフえんどう		
ごぼうのごま酢和え	麦		洋風肉じゃがが煮	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		青梗菜と大豆の和え物	麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦		おくらのとろとろ和え	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	274kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	209kcal	368kcal
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	18.6g	22.3g
脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	16.5g	49.5g
ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	838mg	1278mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
まぐろカツ	麦		ハニーマスタードチキン			鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		白身フライ	麦		肉カボチャ	麦	
スパソテー	乳麦		オニオンソテー	乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		塩枝豆			切干大根のおから煮	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦	
インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	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	296kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	380kcal	539kcal	エネルギー	287kcal	446kcal
蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	7.4g	11.1g
脂質	16.3g	17.0g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	25.7g	26.4g	脂質	13.0g	13.7g
炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	30.9g	63.9g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	36.3g	69.3g
ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	996mg	1436mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	879mg	1319mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	693kcal	1170kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	34.5g	45.6g
脂質	37.7g	39.8g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.0g	30.1g
炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	61.6g	160.6g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	63.7g	162.7g
ナトリウム	2138mg	3458mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2186mg	3506mg	ナトリウム	2443mg	3763mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	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て完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (ムース食)

2月13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17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		
鶏大根の味噌煮	乳麦		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	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		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	
★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	87kcal	261kcal	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
蛋白質	3.6g	7.4g	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
脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	13.4g	51.8g	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
ナトリウム	623mg	1146mg	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
食塩相当量	1.6g	2.9g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	卵乳麦か		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	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		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	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		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	
★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	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		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	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		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	
★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	181kcal	355kcal	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	232kcal	406kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	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
脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.6g	55.0g	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	15.5g	53.9g
ナトリウム	799mg	1322mg	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	764mg	1287mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	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
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	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g
脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g
ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg
食塩相当量	5.7g	9.8g	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

★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