

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10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 目玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 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	177kcal	436kcal	エネルギー	150kcal	407kcal	エネルギー	145kcal	412kcal	エネルギー	153kcal	413kcal	エネルギー	170kcal	443kcal
	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	6.9g	12.7g	たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	10.8g	12.1g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	8.5g	10.2g
炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	9.6g	64.6g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	521mg	686mg	ナトリウム	567mg	795mg	ナトリウム	585mg	812mg	ナトリウム	732mg	986mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 キャロットラペ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 乳麦か 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 竹輪の五色きんぴら ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 卵乳麦か 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	479kcal	エネルギー	234kcal	498kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	188kcal	444kcal
	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.4g	21.5g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.2g
炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	22.0g	78.1g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.6g	68.5g	
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	865mg	1013mg	ナトリウム	709mg	856mg	ナトリウム	513mg	742mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 炒り豆腐 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 平さやいんげん ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 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	234kcal	500kcal	エネルギー	249kcal	503kcal	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	242kcal	510kcal	エネルギー	261kcal	520kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	17.2g	22.4g	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	15.9g	21.1g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	12.2g	13.5g
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	19.6g	74.8g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	20.7g	75.1g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	623mg	771mg	ナトリウム	657mg	904mg	ナトリウム	599mg	826mg	ナトリウム	810mg	995mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	635kcal	1415kcal	エネルギー	633kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1416kcal	エネルギー	605kcal	1389kcal	エネルギー	619kcal	1407kcal
	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	43.6g	59.3g	たんぱく質	41.7g	57.8g	たんぱく質	42.5g	59.0g	たんぱく質	43.5g	60.1g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	29.6g	32.1g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	29.6g	32.9g	脂質	29.1g	32.9g
	炭水化物	42.3g	206.2g	炭水化物	47.4g	212.9g	炭水化物	44.9g	209.3g	炭水化物	41.7g	206.9g	炭水化物	47.6g	212.7g
ナトリウム	2071mg	2691mg	ナトリウム	1952mg	2555mg	ナトリウム	2107mg	2729mg	ナトリウム	2040mg	2668mg	ナトリウム	1959mg	2599mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	831kcal	1606kcal	エネルギー	835kcal	1613kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	820kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	50.5g	66.2g	たんぱく質	49.4g	65.5g	たんぱく質	48.6g	65.1g	たんぱく質	50.9g	67.5g
	脂質	39.0g	42.7g	脂質	36.6g	39.1g	脂質	43.3g	46.0g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	36.1g	39.9g
	炭水化物	74.2g	238.1g	炭水化物	76.3g	241.8g	炭水化物	72.7g	237.1g	炭水化物	73.6g	238.8g	炭水化物	76.5g	241.6g
	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2026mg	2629mg	ナトリウム	2183mg	2805mg	ナトリウム	2114mg	2742mg	ナトリウム	2036mg	2676mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	

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

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

お食事の作り方

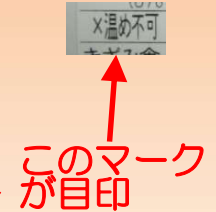


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

3月6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10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 目玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風	麦 乳麦落 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g
脂質	10.8g	11.3g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.3g	55.2g
ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	636mg	637mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ	麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 キャロットラペ	麦 乳麦か 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え	麦 乳麦 麦落 卵乳麦		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g カレイのカレー焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	乳麦 卵乳麦か 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	234kcal	427kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g
脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.4g	8.9g
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.6g	55.5g
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	513mg	514mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル 炒り豆腐 法蓮草とハムのマリネ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 平さやいんげん ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦落		★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし	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	234kcal	427kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	15.9g	19.2g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	20.7g	62.6g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	810mg	811mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	635kcal	1214kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	43.5g	53.4g
脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	29.1g	30.6g
炭水化物	42.3g	168.0g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	47.6g	173.3g
ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1959mg	1962mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.9g	60.8g
脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	41.6g	41.6g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.1g	37.6g
炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	76.5g	202.2g
ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2036mg	2039mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

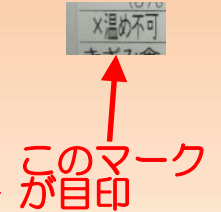


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3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					
★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 白菜と厚揚げののろみ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイーツおさつ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 じゃが芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え						
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	186kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g
脂質	8.4g	9.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	13.8g	14.4g
炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	20.2g	73.0g
ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	482mg	483mg
カリウム	537mg	598mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	507mg	568mg
リン	121mg	186mg	リン	133mg	198mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg	リン	107mg	172mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん150g 甘辛チキン 人参のレモン煮 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロッケ オクラのベベロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン インゲンソテー ナスの炒り煮 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ハムの和風サラダ						
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	407kcal	650kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g
脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	20.8g	21.4g
炭水化物	40.7g	93.5g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	20.7g	73.5g
ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	583mg	584mg
カリウム	469mg	530mg	カリウム	751mg	812mg	カリウム	282mg	343mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	421mg	482mg
リン	134mg	199mg	リン	179mg	244mg	リン	100mg	165mg	リン	127mg	192mg	リン	175mg	240mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	1.5g
◎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						
★ごはん150g 焼肉塩炒め 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ポークジンジャー きんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 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	390kcal	633kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	9.2g	13.3g
脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	39.9g	92.7g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	728mg	729mg
カリウム	530mg	591mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	609mg	609mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	567mg	628mg
リン	154mg	219mg	リン	161mg	226mg	リン	171mg	236mg	リン	178mg	243mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g
脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	57.2g	59.0g
炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	80.8g	239.2g
ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	1793mg	1796mg
カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1224mg	1407mg	カリウム	1495mg	1678mg
リン	409mg	604mg	リン	473mg	668mg	リン	381mg	576mg	リン	396mg	591mg	リン	413mg	608mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g
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
エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	57.3g	59.1g
炭水化物	102.8g	261.2g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	110.9g	269.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	96.3g	254.7g
ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1796mg	1799mg
カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1555mg	1738mg
リン	412mg	607mg	リン	480mg	675mg	リン	387mg	582mg	リン	399mg	594mg	リン	420mg	615mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。
 ※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。

×温め不可

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)

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10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 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 コンニャクの辛味炒め	卵 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきとベーコンの煮物 和風サラダ	麦 卵乳麦 卵			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.2g	13.9g	
	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	14.4g	77.3g	
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	609mg	610mg	
	カリウム	215mg	287mg	カリウム	356mg	428mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	247mg	319mg	
	リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	99mg	176mg	リン	116mg	193mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の五目炒め 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉のマヨマスタード炒め ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ オクラとももろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鮭と豚肉のチャンプルー コーンサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g	
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	23.8g	24.5g	脂質	14.8g	15.5g	
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	19.0g	81.9g	
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	633mg	634mg	
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	597mg	669mg	
	リン	188mg	265mg	リン	193mg	270mg	リン	191mg	268mg	リン	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(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 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え	卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g さわら味噌粕焼 インゲンソテー 鮭とえのきのさつと煮 カボチャとハムのサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし	乳麦 乳麦 麦 麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	45.1g	108.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	890mg	962mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	454mg	526mg	
	リン	234mg	311mg	リン	221mg	298mg	リン	200mg	277mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.9g	55.6g	
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.7g	46.8g	
	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	45.1g	233.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	49.4g	238.1g	
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	
	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1298mg	1514mg	
	リン	563mg	794mg	リン	548mg	779mg	リン	490mg	721mg	リン	454mg	685mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	44.9g	47.0g	
炭水化物		105.7g	294.4g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	79.9g	268.6g	
ナトリウム		1845mg	1848mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	
カリウム		1669mg	1885mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1412mg	1628mg	
リン		577mg	808mg	リン	562mg	793mg	リン	502mg	733mg	リン	460mg	691mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	

お食事の作り方

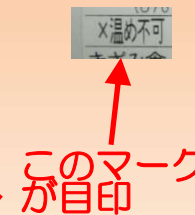


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

3月6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10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		
麩と野菜の煮物	麦		蕪と鶏肉の煮物	麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		がんもどきの含め煮	麦	
金時豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		人参しりしり	麦		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		一夜漬(白菜小松菜)	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	142kcal	410kcal	エネルギー	160kcal	426kcal	エネルギー	90kcal	356kcal	エネルギー	117kcal	394kcal	エネルギー	101kcal	375kcal
蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	8.8g	14.5g	蛋白質	6.2g	11.8g	蛋白質	4.8g	11.2g	蛋白質	5.4g	11.7g
脂質	0.9g	1.8g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	4.7g	6.4g	脂質	4.6g	5.6g
炭水化物	26.3g	83.1g	炭水化物	14.0g	70.2g	炭水化物	10.5g	66.9g	炭水化物	15.0g	71.5g	炭水化物	10.6g	68.2g
ナトリウム	517mg	960mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	515mg	977mg	ナトリウム	598mg	1040mg	ナトリウム	750mg	1192mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	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		
ブリの磯辺焼	麦		ホイコーロー	麦落		白身魚の味噌煮			厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		じゃが芋のごま風味炒め	麦	
ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		法蓮草のおひたし	麦		キャベツとツナのナムル	麦	
キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		★味噌汁	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦							
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	258kcal	536kcal	エネルギー	250kcal	526kcal	エネルギー	312kcal	579kcal	エネルギー	212kcal	482kcal	エネルギー	235kcal	501kcal
蛋白質	15.7g	22.3g	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	15.1g	20.8g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	10.1g	15.7g
脂質	14.0g	15.7g	脂質	14.0g	15.7g	脂質	19.2g	20.1g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	9.3g	10.2g
炭水化物	17.6g	74.2g	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	16.7g	73.7g	炭水化物	28.4g	84.8g
ナトリウム	723mg	1167mg	ナトリウム	812mg	1280mg	ナトリウム	943mg	1387mg	ナトリウム	727mg	1168mg	ナトリウム	925mg	1367mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★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		
チキンピカタ	卵麦		あんかけお魚ハンバーグ	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		きのこソテー	乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		うま塩キャベツ	麦か		法蓮草		
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		大豆と人参の煮物	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落	
★味噌汁	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	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	246kcal	516kcal	エネルギー	206kcal	480kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	374kcal	640kcal	エネルギー	265kcal	541kcal
蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	10.8g	16.7g	蛋白質	16.2g	21.9g	蛋白質	17.8g	24.2g
脂質	13.3g	14.2g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	21.5g	22.4g	脂質	14.8g	16.5g
炭水化物	20.7g	77.9g	炭水化物	17.0g	74.6g	炭水化物	18.2g	76.4g	炭水化物	30.7g	87.0g	炭水化物	16.6g	72.8g
ナトリウム	809mg	1250mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	775mg	1216mg	ナトリウム	1071mg	1514mg	ナトリウム	777mg	1218mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.0g	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	646kcal	1462kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	624kcal	1431kcal	エネルギー	703kcal	1516kcal	エネルギー	601kcal	1417kcal
蛋白質	32.7g	50.9g	蛋白質	37.3g	55.6g	蛋白質	32.1g	49.3g	蛋白質	32.6g	50.5g	蛋白質	33.3g	51.6g
脂質	28.2g	31.7g	脂質	29.5g	33.1g	脂質	34.1g	36.8g	脂質	36.3g	39.8g	脂質	28.7g	32.3g
炭水化物	64.6g	235.2g	炭水化物	49.7g	219.9g	炭水化物	48.3g	219.3g	炭水化物	62.4g	232.2g	炭水化物	55.6g	225.8g
ナトリウム	2049mg	3377mg	ナトリウム	2098mg	3450mg	ナトリウム	2233mg	3580mg	ナトリウム	2396mg	3722mg	ナトリウム	2452mg	3777mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.3g	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

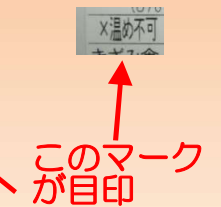


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (刻み食)

3月6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10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		
麩と野菜の煮物	麦		蕪と鶏肉の煮物	麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		がんもどきの含め煮	麦	
金時豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		人参しりしり	麦		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		一夜漬(白菜小松菜)	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	142kcal	301kcal	エネルギー	160kcal	319kcal	エネルギー	90kcal	249kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	101kcal	260kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	0.9g	1.6g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.6g	5.3g
炭水化物	26.3g	59.3g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	10.6g	43.6g
ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	515mg	955mg	ナトリウム	598mg	1038mg	ナトリウム	750mg	1190mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの磯辺焼	麦		ホイコーロー	麦落		白身魚の味噌煮			厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		じゃが芋のごま風味炒め	麦	
ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		法蓮草のおひたし	麦		キャベツとツナのナムル	麦	
キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		★味噌汁	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦							
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	10.1g	13.8g
脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	28.4g	61.4g
ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	943mg	1383mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	925mg	1365mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		あんかけお魚ハンバーグ	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		きのこソテー	乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		うま塩キャベツ	麦か		法蓮草		
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		大豆と人参の煮物	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落	
★味噌汁	麦		オクラとそばのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	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	246kcal	405kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	374kcal	533kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	17.8g	21.5g
脂質	13.3g	14.0g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	30.7g	63.7g	炭水化物	16.6g	49.6g
ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	1071mg	1511mg	ナトリウム	777mg	1217mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	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	646kcal	1123kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	33.3g	44.4g
脂質	28.2g	30.3g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	28.7g	30.8g
炭水化物	64.6g	163.6g	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	55.6g	154.6g
ナトリウム	2049mg	3369mg	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2233mg	3553mg	ナトリウム	2396mg	3716mg	ナトリウム	2452mg	3772mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	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。



- 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6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10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		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	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	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		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	205kcal	379kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	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	477kcal	999kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal
蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g
脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	17.0g	19.1g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g
炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g
ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg
食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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