

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24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 ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	108kcal	362kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	144kcal	400kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	140kcal	394kcal
	たんぱく質	6.8g	11.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	7.6g	12.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	6.9g	12.0g
	脂質	3.6g	4.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.9g	7.7g
	炭水化物	12.7g	66.9g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	14.6g	69.0g
	ナトリウム	594mg	742mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	647mg	901mg	ナトリウム	581mg	834mg	ナトリウム	758mg	926mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 オニオンソテー 五色煮豆 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦え 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	240kcal	506kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	522kcal
	たんぱく質	18.1g	23.9g	たんぱく質	13.8g	20.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	20.6g	26.6g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	16.4g	17.2g	脂質	11.6g	13.2g
	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	19.1g	74.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	16.7g	71.8g
	ナトリウム	742mg	988mg	ナトリウム	910mg	1136mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	821mg	969mg	ナトリウム	820mg	1049mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g							
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g メバルみりん焼 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 麴の玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩枝豆 麴の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	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			
	エネルギー	278kcal	540kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	233kcal	497kcal
	たんぱく質	19.5g	25.2g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	16.2g	21.6g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	17.6g	23.2g
	脂質	16.1g	17.0g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	12.2g	67.1g	炭水化物	25.2g	80.2g	炭水化物	19.8g	75.9g	炭水化物	9.9g	66.0g
	ナトリウム	750mg	976mg	ナトリウム	562mg	809mg	ナトリウム	931mg	1178mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	642mg	869mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g
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			
	エネルギー	626kcal	1408kcal	エネルギー	610kcal	1395kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	44.4g	61.0g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	43.3g	59.9g	たんぱく質	45.1g	61.8g
	脂質	31.5g	34.8g	脂質	29.7g	32.9g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	31.0g	34.3g
	炭水化物	41.3g	206.1g	炭水化物	44.9g	210.5g	炭水化物	52.0g	216.3g	炭水化物	45.2g	210.6g	炭水化物	41.2g	206.8g
	ナトリウム	2086mg	2706mg	ナトリウム	2032mg	2652mg	ナトリウム	2173mg	2839mg	ナトリウム	2192mg	2820mg	ナトリウム	2220mg	2844mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1609kcal	エネルギー	817kcal	1602kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	825kcal	1611kcal
	たんぱく質	51.8g	68.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	50.7g	67.3g	たんぱく質	52.0g	68.7g
	脂質	38.5g	41.8g	脂質	36.8g	40.0g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	38.0g	41.3g
	炭水化物	70.2g	235.0g	炭水化物	76.8g	242.4g	炭水化物	79.8g	244.1g	炭水化物	74.1g	239.5g	炭水化物	70.1g	235.7g
	ナトリウム	2163mg	2783mg	ナトリウム	2106mg	2726mg	ナトリウム	2249mg	2915mg	ナトリウム	2269mg	2897mg	ナトリウム	2294mg	2918mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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。
 ※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

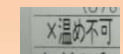


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦 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	108kcal	301kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	140kcal	333kcal
	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g
	脂質	3.6g	4.1g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.9g	7.4g
	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	758mg	759mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 オニオンソテー 五色煮豆 麩と若芽の酢の物	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬け	麦え 乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦落 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	240kcal	433kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.4g	16.9g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	910mg	911mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	820mg	821mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g							
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g メバルみりん焼 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.6g	20.9g
	脂質	16.1g	16.6g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	25.2g	67.1g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	9.9g	51.8g
	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	642mg	643mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	45.1g	55.0g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	41.3g	167.0g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	41.2g	166.9g
	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2220mg	2223mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	51.8g	61.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	52.0g	61.9g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	70.2g	195.9g	炭水化物	76.8g	202.5g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2294mg	2297mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

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

お食事の作り方

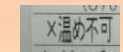


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24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 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦落か 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦か 卵	★ごはん150g スクランブルエッグ ナスの炒り煮 スープキャベツ	卵乳 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太春雨サラダ	卵乳麦落か 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 スイートおさつ 大根のピリッと柚子風味サラダ	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 245kcal	488kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 247kcal	490kcal	エネルギー 239kcal	482kcal	エネルギー 373kcal	616kcal
たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 4.1g	8.2g	たんぱく質 4.1g	8.2g	たんぱく質 5.5g	9.6g	たんぱく質 5.4g	9.5g
脂質 14.4g	15.0g	脂質 21.3g	21.9g	脂質 20.5g	21.1g	脂質 13.5g	14.1g	脂質 21.7g	22.3g
炭水化物 20.5g	73.3g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 13.2g	66.0g	炭水化物 23.9g	76.7g	炭水化物 37.6g	90.4g
ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 355mg	356mg	ナトリウム 699mg	700mg	ナトリウム 418mg	419mg
カリウム 616mg	677mg	カリウム 345mg	406mg	カリウム 270mg	331mg	カリウム 306mg	367mg	カリウム 525mg	586mg
リン 181mg	246mg	リン 72mg	137mg	リン 64mg	129mg	リン 94mg	159mg	リン 84mg	149mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 0.9g	0.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.1g	1.1g
★ごはん150g スペイン風オムレツ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	麦落 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 355kcal	598kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 392kcal	635kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 341kcal	584kcal
たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 12.4g	16.5g	たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 22.0g	22.6g	脂質 19.4g	20.0g	脂質 22.1g	20.7g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 20.3g	20.9g
炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 42.1g	94.9g	炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 26.8g	79.6g
ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 597mg	598mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 913mg	914mg
カリウム 367mg	428mg	カリウム 548mg	609mg	カリウム 631mg	692mg	カリウム 575mg	636mg	カリウム 407mg	468mg
リン 124mg	189mg	リン 179mg	244mg	リン 171mg	236mg	リン 182mg	247mg	リン 146mg	211mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.3g	2.3g
◎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 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きのこことじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ	麦え 乳麦 卵麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉のマヨマスタード炒め ポテトマサラダ	麦 卵麦 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 377kcal	620kcal	エネルギー 309kcal	552kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 387kcal	630kcal	エネルギー 323kcal	566kcal
たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 14.7g	18.8g
脂質 25.0g	25.6g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 23.2g	23.8g	脂質 26.7g	27.3g	脂質 21.5g	22.1g
炭水化物 25.1g	77.9g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 22.6g	75.4g	炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 17.3g	70.1g
ナトリウム 825mg	826mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 608mg	609mg	ナトリウム 626mg	627mg
カリウム 456mg	517mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 430mg	491mg	カリウム 590mg	651mg
リン 165mg	230mg	リン 119mg	184mg	リン 132mg	197mg	リン 147mg	212mg	リン 207mg	272mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 1037kcal	1766kcal
たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 30.9g	43.2g
脂質 61.4g	63.2g	脂質 57.2g	59.0g	脂質 63.8g	65.6g	脂質 63.0g	64.8g	脂質 63.5g	65.3g
炭水化物 74.2g	232.6g	炭水化物 76.8g	235.2g	炭水化物 77.9g	236.3g	炭水化物 75.6g	234.0g	炭水化物 81.7g	240.1g
ナトリウム 2176mg	2179mg	ナトリウム 1984mg	1987mg	ナトリウム 1726mg	1729mg	ナトリウム 2060mg	2063mg	ナトリウム 1957mg	1960mg
カリウム 1439mg	1622mg	カリウム 1296mg	1479mg	カリウム 1433mg	1616mg	カリウム 1311mg	1494mg	カリウム 1522mg	1705mg
リン 470mg	665mg	リン 370mg	565mg	リン 367mg	562mg	リン 423mg	618mg	リン 437mg	632mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1046kcal	1775kcal	エネルギー 1101kcal	1830kcal
たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 28.3g	40.6g	たんぱく質 24.8g	37.1g	たんぱく質 26.6g	38.9g	たんぱく質 31.3g	43.6g
脂質 61.5g	63.3g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 63.9g	65.7g	脂質 63.1g	64.9g	脂質 63.6g	65.4g
炭水化物 89.4g	247.8g	炭水化物 92.3g	250.7g	炭水化物 89.4g	247.8g	炭水化物 90.8g	249.2g	炭水化物 97.2g	255.6g
ナトリウム 2177mg	2180mg	ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 1729mg	1732mg	ナトリウム 2061mg	2064mg	ナトリウム 1960mg	1963mg
カリウム 1496mg	1679mg	カリウム 1356mg	1539mg	カリウム 1489mg	1672mg	カリウム 1368mg	1551mg	カリウム 1582mg	1765mg
リン 473mg	668mg	リン 377mg	572mg	リン 373mg	568mg	リン 426mg	621mg	リン 444mg	639mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g

※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

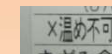


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24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180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き パンパンジーサラダ	麦 乳 乳麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 法蓮草のごま和え	卵 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 乳麦 乳麦 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 209kcal	499kcal	エネルギー 178kcal	468kcal	エネルギー 195kcal	485kcal	エネルギー 235kcal	525kcal	エネルギー 225kcal	515kcal
たんぱく質 10.3g	15.2g	たんぱく質 8.0g	12.9g	たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 9.1g	14.0g	たんぱく質 9.6g	14.5g
脂質 10.0g	10.7g	脂質 10.8g	11.5g	脂質 9.0g	9.7g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 13.4g	14.1g
炭水化物 20.4g	83.3g	炭水化物 12.5g	75.4g	炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 19.6g	82.5g	炭水化物 17.1g	80.0g
ナトリウム 401mg	402mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 703mg	704mg
カリウム 542mg	614mg	カリウム 248mg	320mg	カリウム 487mg	559mg	カリウム 521mg	593mg	カリウム 349mg	421mg
リン 157mg	234mg	リン 90mg	167mg	リン 159mg	236mg	リン 152mg	229mg	リン 132mg	209mg
食塩相当量 1.0g	1.0g	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 1.8g	1.8g
★ごはん180g 鯖の磯辺焼き アスパラ 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース ミックスソテー 里芋のかに風あんかけ ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ	麦 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 264kcal	554kcal	エネルギー 346kcal	636kcal	エネルギー 345kcal	635kcal	エネルギー 275kcal	565kcal	エネルギー 285kcal	575kcal
たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 13.1g	18.0g	たんぱく質 12.3g	17.2g	たんぱく質 17.8g	22.7g	たんぱく質 14.1g	19.0g
脂質 16.5g	17.2g	脂質 19.4g	20.1g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 16.8g	17.5g	脂質 16.6g	17.3g
炭水化物 13.3g	76.2g	炭水化物 28.3g	91.2g	炭水化物 24.2g	87.1g	炭水化物 13.4g	76.3g	炭水化物 16.8g	79.7g
ナトリウム 608mg	609mg	ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 575mg	576mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 638mg	639mg
カリウム 469mg	541mg	カリウム 560mg	632mg	カリウム 394mg	466mg	カリウム 644mg	716mg	カリウム 483mg	555mg
リン 221mg	298mg	リン 170mg	247mg	リン 144mg	221mg	リン 205mg	282mg	リン 188mg	265mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 旨みチンゲン菜 キャロットエッグ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 揚げナスの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら ブロッコリーの玉子とじ マリネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン スナッペンえんどう 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	麦 卵乳麦 麦落
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 284kcal	574kcal	エネルギー 300kcal	590kcal	エネルギー 261kcal	551kcal	エネルギー 274kcal	564kcal	エネルギー 288kcal	578kcal
たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 19.9g	24.8g	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 17.0g	21.9g
脂質 16.7g	17.4g	脂質 15.9g	16.6g	脂質 15.5g	16.2g	脂質 17.5g	18.2g	脂質 15.0g	15.7g
炭水化物 17.6g	80.5g	炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 15.6g	78.5g	炭水化物 12.6g	75.5g	炭水化物 20.4g	83.3g
ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 757mg	758mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 713mg	714mg	ナトリウム 682mg	683mg
カリウム 626mg	698mg	カリウム 567mg	639mg	カリウム 436mg	508mg	カリウム 456mg	528mg	カリウム 454mg	526mg
リン 201mg	278mg	リン 234mg	311mg	リン 154mg	231mg	リン 142mg	219mg	リン 87mg	164mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 757kcal	1627kcal	エネルギー 824kcal	1694kcal	エネルギー 801kcal	1671kcal	エネルギー 784kcal	1654kcal	エネルギー 798kcal	1668kcal
たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 42.0g	56.7g	たんぱく質 40.7g	55.4g
脂質 43.2g	45.3g	脂質 46.1g	48.2g	脂質 46.6g	48.7g	脂質 48.0g	50.1g	脂質 45.0g	47.1g
炭水化物 51.3g	240.0g	炭水化物 59.7g	248.4g	炭水化物 57.7g	246.4g	炭水化物 45.6g	234.3g	炭水化物 54.3g	243.0g
ナトリウム 1702mg	1705mg	ナトリウム 2226mg	2229mg	ナトリウム 1746mg	1749mg	ナトリウム 2098mg	2101mg	ナトリウム 2023mg	2026mg
カリウム 1637mg	1853mg	カリウム 1375mg	1591mg	カリウム 1317mg	1533mg	カリウム 1621mg	1837mg	カリウム 1286mg	1502mg
リン 579mg	810mg	リン 494mg	725mg	リン 457mg	688mg	リン 499mg	730mg	リン 407mg	638mg
食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 883kcal	1753kcal	エネルギー 952kcal	1822kcal	エネルギー 927kcal	1797kcal	エネルギー 880kcal	1750kcal	エネルギー 926kcal	1796kcal
たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 41.8g	56.5g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 42.8g	57.5g	たんぱく質 41.5g	56.2g
脂質 43.4g	45.5g	脂質 46.3g	48.4g	脂質 46.8g	48.9g	脂質 48.2g	50.3g	脂質 45.2g	47.3g
炭水化物 81.8g	270.5g	炭水化物 90.6g	279.3g	炭水化物 88.2g	276.9g	炭水化物 68.6g	257.3g	炭水化物 85.2g	273.9g
ナトリウム 1704mg	1707mg	ナトリウム 2232mg	2235mg	ナトリウム 1748mg	1751mg	ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 2029mg	2032mg
カリウム 1751mg	1967mg	カリウム 1495mg	1711mg	カリウム 1431mg	1647mg	カリウム 1734mg	1950mg	カリウム 1406mg	1622mg
リン 585mg	816mg	リン 508mg	739mg	リン 463mg	694mg	リン 511mg	742mg	リン 421mg	652mg
食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g

※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。
 ※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

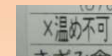


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

2月20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24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										
★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 161kcal 5.6g 8.4g 15.8g 506mg 1.3g	フルセット 433kcal 11.7g 9.4g 73.0g 967mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 143kcal 5.1g 6.0g 18.2g 517mg 1.3g	フルセット 411kcal 11.0g 6.9g 74.8g 962mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 140kcal 4.1g 7.6g 13.7g 673mg 1.7g	フルセット 410kcal 9.9g 8.5g 70.9g 1141mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 139kcal 3.5g 6.5g 17.1g 610mg 1.6g	フルセット 412kcal 9.6g 7.5g 74.4g 1052mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 117kcal 6.8g 5.5g 11.0g 570mg 1.4g	フルセット 383kcal 12.5g 6.4g 67.4g 1032mg 2.6g
★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 豚肉のチリソース炒め 春菊のおひたし ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			麦 麦落か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え イカとじゃが芋の煮物 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 200kcal 12.5g 9.9g 15.6g 788mg 2.0g	フルセット 466kcal 18.2g 10.8g 72.0g 1230mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 234kcal 13.5g 10.4g 21.1g 967mg 2.5g	フルセット 510kcal 19.9g 12.1g 77.5g 1408mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 219kcal 13.7g 8.3g 23.1g 801mg 2.0g	フルセット 491kcal 19.8g 9.3g 80.1g 1242mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 265kcal 18.9g 13.8g 14.3g 848mg 2.2g	フルセット 532kcal 24.9g 14.7g 70.8g 1292mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 237kcal 11.2g 5.8g 33.9g 683mg 1.7g	フルセット 518kcal 17.7g 7.5g 91.2g 1124mg 2.9g
★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大豆と人参の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば塩焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 春雨のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の塩麴炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦か 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 252kcal 9.5g 13.6g 23.2g 667mg 1.7g	フルセット 529kcal 15.9g 15.3g 79.6g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 317kcal 14.1g 21.7g 13.7g 915mg 2.3g	フルセット 593kcal 20.6g 22.8g 71.3g 1358mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 246kcal 9.6g 15.0g 19.7g 962mg 2.4g	フルセット 523kcal 16.0g 16.7g 76.2g 1404mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 295kcal 10.5g 17.2g 22.7g 966mg 2.5g	フルセット 565kcal 16.3g 18.1g 79.9g 1407mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 274kcal 12.2g 17.9g 16.9g 826mg 2.1g	フルセット 547kcal 18.4g 18.9g 74.1g 1269mg 3.2g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 613kcal 27.6g 31.9g 54.6g 1961mg 5.0g	フルセット 1428kcal 45.8g 35.5g 224.6g 3307mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 694kcal 32.7g 38.1g 53.0g 2399mg 6.1g	フルセット 1514kcal 51.5g 41.8g 223.6g 3728mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 605kcal 27.4g 30.9g 56.5g 2436mg 6.1g	フルセット 1424kcal 45.7g 34.5g 227.2g 3787mg 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 699kcal 32.9g 37.5g 54.1g 2424mg 6.3g	フルセット 1509kcal 50.8g 40.3g 225.1g 3751mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 628kcal 30.2g 29.2g 61.8g 2079mg 5.2g	フルセット 1448kcal 48.6g 32.8g 232.7g 3425mg 8.7g

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

お食事の作り方



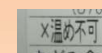
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24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										
★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 161kcal 5.6g 8.4g 15.8g 506mg 1.3g	フルセット 320kcal 9.3g 9.1g 48.8g 946mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 143kcal 5.1g 6.0g 18.2g 517mg 1.3g	フルセット 302kcal 8.8g 6.7g 51.2g 957mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 140kcal 4.1g 7.6g 13.7g 673mg 1.7g	フルセット 299kcal 7.8g 8.3g 46.7g 1113mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 139kcal 3.5g 6.5g 17.1g 610mg 1.6g	フルセット 298kcal 7.2g 7.2g 50.1g 1050mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 117kcal 6.8g 5.5g 11.0g 570mg 1.4g	フルセット 276kcal 10.5g 6.2g 44.0g 1010mg 2.6g
★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 豚肉のチリソース炒め 春菊のおひたし ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え イカとじゃが芋の煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g プリのごま焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 200kcal 12.5g 9.9g 15.6g 788mg 2.0g	フルセット 359kcal 16.2g 10.6g 48.6g 1228mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 234kcal 13.5g 10.4g 21.1g 967mg 2.5g	フルセット 393kcal 17.2g 11.1g 54.1g 1407mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 219kcal 13.7g 8.3g 23.1g 801mg 2.0g	フルセット 378kcal 17.4g 9.0g 56.1g 1241mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 265kcal 18.9g 13.8g 14.3g 848mg 2.2g	フルセット 424kcal 22.6g 14.5g 47.3g 1288mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 237kcal 11.2g 5.8g 33.9g 683mg 1.7g	フルセット 396kcal 14.9g 6.5g 66.9g 1123mg 2.9g
★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大豆と人参の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 春雨のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の塩麴炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦か 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 252kcal 9.5g 13.6g 23.2g 667mg 1.7g	フルセット 411kcal 13.2g 14.3g 56.2g 1107mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 317kcal 14.1g 21.7g 13.7g 915mg 2.3g	フルセット 476kcal 17.8g 22.4g 46.7g 1355mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 246kcal 9.6g 15.0g 19.7g 962mg 2.4g	フルセット 405kcal 13.3g 15.7g 52.7g 1402mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 295kcal 10.5g 17.2g 22.7g 966mg 2.5g	フルセット 454kcal 14.2g 17.9g 55.7g 1406mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 274kcal 12.2g 17.9g 16.9g 826mg 2.1g	フルセット 433kcal 15.9g 18.6g 49.9g 1266mg 3.2g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 613kcal 27.6g 31.9g 54.6g 1961mg 5.0g	フルセット 1090kcal 38.7g 34.0g 153.6g 3281mg 8.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 694kcal 32.7g 38.1g 53.0g 2399mg 6.1g	フルセット 1171kcal 43.8g 40.2g 152.0g 3719mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 605kcal 27.4g 30.9g 56.5g 2436mg 6.1g	フルセット 1082kcal 38.5g 33.0g 155.5g 3756mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 699kcal 32.9g 37.5g 54.1g 2424mg 6.3g	フルセット 1176kcal 44.0g 39.6g 153.1g 3744mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 628kcal 30.2g 29.2g 61.8g 2079mg 5.2g	フルセット 1105kcal 41.3g 31.3g 160.8g 3399mg 8.7g

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

お食事の作り方



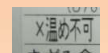
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24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 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 88kcal 2.5g 4.2g 10.7g 448mg 1.1g	フルセット 262kcal 6.3g 4.9g 49.1g 971mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 107kcal 2.7g 4.7g 13.2g 562mg 1.4g	フルセット 281kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1085mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 104kcal 4.5g 5.6g 8.6g 603mg 1.5g	フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1126mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 99kcal 4.2g 2.3g 16.5g 432mg 1.1g	フルセット 273kcal 8.0g 3.0g 54.9g 955mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 95kcal 2.3g 4.0g 12.5g 523mg 1.3g	フルセット 269kcal 6.1g 4.7g 50.9g 1046mg 2.7g
★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 205kcal 8.4g 8.4g 23.9g 775mg 2.0g	フルセット 379kcal 12.2g 9.1g 62.3g 1298mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 168kcal 7.6g 7.0g 19.0g 999mg 2.5g	フルセット 342kcal 11.4g 7.7g 57.4g 1522mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 202kcal 7.4g 10.3g 19.8g 967mg 2.5g	フルセット 376kcal 11.2g 11.0g 58.2g 1490mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 168kcal 9.1g 7.6g 16.3g 809mg 2.1g	フルセット 342kcal 12.9g 8.3g 54.7g 1332mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 181kcal 6.4g 9.4g 17.7g 774mg 2.0g	フルセット 355kcal 10.2g 10.1g 56.1g 1297mg 3.3g
★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 7.0g 11.7g 24.1g 626mg 1.6g	フルセット 405kcal 10.8g 12.4g 62.5g 1149mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 164kcal 6.6g 7.9g 16.7g 752mg 1.9g	フルセット 338kcal 10.4g 8.6g 55.1g 1275mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 4.5g 12.4g 18.5g 846mg 2.2g	フルセット 375kcal 8.3g 13.1g 56.9g 1369mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 199kcal 6.4g 11.6g 17.2g 810mg 2.1g	フルセット 373kcal 10.2g 12.3g 55.6g 1333mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 191kcal 11.2g 7.8g 19.7g 891mg 2.3g	フルセット 365kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1414mg 3.6g
★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 524kcal 17.9g 24.3g 58.7g 1849mg 4.7g	フルセット 1046kcal 29.3g 26.4g 173.9g 3418mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 439kcal 16.9g 19.6g 48.9g 2313mg 5.8g	フルセット 961kcal 28.3g 21.7g 164.1g 3882mg 9.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 507kcal 16.4g 28.3g 46.9g 2416mg 6.2g	フルセット 1029kcal 27.8g 30.4g 162.1g 3985mg 10.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 466kcal 19.7g 21.5g 50.0g 2051mg 5.3g	フルセット 988kcal 31.1g 23.6g 165.2g 3620mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 467kcal 19.9g 21.2g 49.9g 2188mg 5.6g	フルセット 989kcal 31.3g 23.3g 165.1g 3757mg 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。



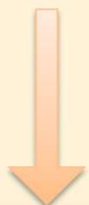
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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