

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦え 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 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	176kcal	438kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	147kcal	415kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	114kcal	370kcal
	たんぱく質	11.7g	17.4g	たんぱく質	7.7g	13.6g	たんぱく質	9.4g	15.4g	たんぱく質	11.0g	16.9g	たんぱく質	7.3g	12.5g
	脂質	6.0g	6.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.1g	7.7g	脂質	6.4g	7.5g	脂質	2.2g	2.9g
炭水化物	18.7g	74.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.0g	69.1g	炭水化物	23.5g	79.4g	炭水化物	16.2g	71.3g	
ナトリウム	652mg	878mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	651mg	880mg	ナトリウム	779mg	1006mg	ナトリウム	566mg	733mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 イカのトマトマリネ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホクスの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 麩とえのきのさっと煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 野菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦え 麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 平さやいんげん れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・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					
	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	240kcal	494kcal	エネルギー	227kcal	491kcal	エネルギー	298kcal	562kcal
	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	20.5g	26.2g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	15.7g	16.6g
炭水化物	13.2g	68.3g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	18.5g	74.6g	炭水化物	17.5g	73.6g	
ナトリウム	876mg	1043mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	584mg	732mg	ナトリウム	831mg	1058mg	ナトリウム	830mg	1057mg	
食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g					
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 塩枝豆 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 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	250kcal	511kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	490kcal	エネルギー	208kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	473kcal
	たんぱく質	13.6g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	20.9g	26.5g	たんぱく質	14.6g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.5g
	脂質	16.1g	17.1g	脂質	12.3g	13.6g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	13.5g	15.1g	脂質	11.7g	12.7g
炭水化物	10.9g	66.0g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	14.6g	70.1g	炭水化物	6.8g	61.9g	炭水化物	13.8g	68.8g	
ナトリウム	545mg	773mg	ナトリウム	591mg	776mg	ナトリウム	909mg	1135mg	ナトリウム	545mg	774mg	ナトリウム	666mg	920mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	615kcal	1399kcal	エネルギー	630kcal	1429kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.3g	57.6g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	39.0g	56.5g	たんぱく質	40.9g	57.2g
	脂質	31.5g	34.1g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	30.9g	33.6g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	29.6g	32.2g
	炭水化物	42.8g	208.7g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	48.2g	213.2g	炭水化物	48.8g	215.9g	炭水化物	47.5g	213.7g
ナトリウム	2073mg	2694mg	ナトリウム	2132mg	2772mg	ナトリウム	2144mg	2747mg	ナトリウム	2155mg	2838mg	ナトリウム	2062mg	2710mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1596kcal	エネルギー	811kcal	1592kcal	エネルギー	816kcal	1600kcal	エネルギー	829kcal	1628kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal
	たんぱく質	49.0g	65.3g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	46.9g	64.4g	たんぱく質	47.8g	64.1g
	脂質	38.5g	41.1g	脂質	36.5g	40.2g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	37.9g	41.5g	脂質	36.6g	39.2g
	炭水化物	70.6g	236.5g	炭水化物	74.1g	238.3g	炭水化物	77.1g	242.1g	炭水化物	77.0g	244.1g	炭水化物	76.4g	242.6g
	ナトリウム	2149mg	2770mg	ナトリウム	2208mg	2848mg	ナトリウム	2221mg	2824mg	ナトリウム	2231mg	2914mg	ナトリウム	2136mg	2784mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	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

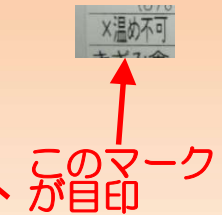


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

2月27日(月)			2月28日(火)			3月1日(水)			3月2日(木)			3月3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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物	卵麦え 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス	卵麦 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	
エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	114kcal	307kcal
たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g
脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	2.2g	2.7g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	23.5g	65.4g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	566mg	567mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 イカのトマトマリネ	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 麩とえのきのさっと煮 南瓜とツナのサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 野菜のごま和え	卵麦え 麦 乳麦		★ごはん120g ブリの味噌焼 平さやいんげん れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物	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	194kcal	387kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	298kcal	491kcal
たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	20.5g	23.8g
脂質	9.4g	9.9g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	15.7g	16.2g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	830mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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 ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 塩枝豆 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 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	250kcal	443kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	20.9g	24.2g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
脂質	16.1g	16.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g
炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	6.8g	48.7g	炭水化物	13.8g	55.7g
ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	909mg	910mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	666mg	667mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	620kcal	1199kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g
脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	29.6g	31.1g
炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	おかず	ご飯セット
エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.8g	57.7g
脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	36.6g	38.1g
炭水化物	70.6g	196.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	76.4g	202.1g
ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

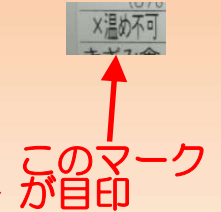


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 大根と落の出汁煮 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 カラフルサラダ	乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	477mg	478mg
	カリウム	494mg	555mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	420mg	481mg
	リン	108mg	173mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	100mg	165mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチーノ 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦	★ごはん150g お魚ザンギ オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし かぼきんサラダ	卵麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	麦 乳麦 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	354kcal	597kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	830mg	831mg
	カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	502mg	563mg
	リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎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			
夕食	★ごはん150g カレイの照焼 スナップえんどう れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g マーポ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋のかに風あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 インゲンソテー さつま芋のオレンジ煮 ツナあっさり煮	麦 乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	42.0g	94.8g	炭水化物	17.3g	70.1g
	ナトリウム	421mg	422mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	555mg	556mg
	カリウム	590mg	651mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	516mg	577mg
	リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.7g	39.0g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	71.7g	230.1g
	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	430mg	625mg	リン	348mg	543mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		29.0g	41.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		52.8g	54.6g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	61.4g	63.2g
炭水化物		106.4g	264.4g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	87.2g	245.6g
ナトリウム		1790mg	1793mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1865mg	1868mg
カリウム		1623mg	1806mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1498mg	1681mg
リン		450mg	645mg	リン	423mg	618mg	リン	433mg	628mg	リン	355mg	550mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

お食事の作り方

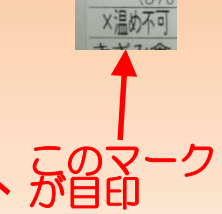


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3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 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 切干大根煮 南瓜とツナのサラダ	卵乳 麦 卵乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 ジャガ芋の中華炒め パンパンジーサラダ	卵麦 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					
	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	6.3g	11.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	271mg	343mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	586mg	658mg
	リン	176mg	253mg	リン	85mg	162mg	リン	162mg	239mg	リン	129mg	206mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 根菜入りハンバーグ オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん180g メバルみりん焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g クリーム煮込みハンバーグ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 青菜のおかまヨネーズ和え	乳麦 乳麦落 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	283kcal	573kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	14.3g	19.2g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	716mg	717mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	525mg	597mg
	リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	122mg	199mg	リン	182mg	259mg	リン	199mg	276mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 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	305kcal	595kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	599mg	671mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	436mg	508mg
	リン	234mg	311mg	リン	212mg	289mg	リン	246mg	323mg	リン	187mg	264mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	52.3g	241.0g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	55.3g	244.0g
	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1547mg	1763mg
	リン	598mg	829mg	リン	506mg	737mg	リン	530mg	761mg	リン	498mg	729mg	リン	567mg	798mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	908kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		75.3g	264.0g	炭水化物	96.0g	284.7g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	86.2g	274.9g
ナトリウム		1872mg	1875mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2135mg	2138mg
カリウム		1685mg	1901mg	カリウム	1736mg	1952mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1667mg	1883mg
リン		610mg	841mg	リン	520mg	751mg	リン	536mg	767mg	リン	510mg	741mg	リン	581mg	812mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g

お食事の作り方

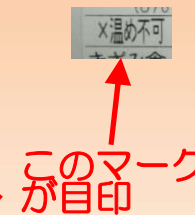


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)			2月28日(火)			3月1日(水)			3月2日(木)			3月3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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
赤玉南瓜煮	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦		五色煮	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦		ナスの挽肉炒め	麦	
きくらげの甘酢和え	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		一夜漬(白菜人参)	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		菜の花ときのこの和え物	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	163kcal	439kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	エネルギー	73kcal	338kcal	エネルギー	130kcal	406kcal	エネルギー	127kcal	406kcal
蛋白質	4.8g	11.2g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.0g	13.4g	蛋白質	8.5g	14.4g
脂質	6.7g	8.4g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	2.2g	3.1g	脂質	5.3g	7.0g	脂質	5.3g	6.2g
炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	8.6g	64.9g	炭水化物	13.4g	69.6g	炭水化物	12.5g	71.6g
ナトリウム	520mg	988mg	ナトリウム	510mg	954mg	ナトリウム	701mg	1162mg	ナトリウム	579mg	1020mg	ナトリウム	745mg	1186mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	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		
ポークチャップ	乳麦		サワラのごま醤油焼	麦		生姜焼き	麦落		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		さばみりん干焼	麦	
ごぼう大豆	麦		きのこソテー	乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物	麦		豚肉と大根の煮物	麦		うま塩キャベツ	麦か	
和風サラダ	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		春雨のサラダ	卵乳麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	
★味噌汁	麦		根菜の柚子マリネ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	286kcal	555kcal	エネルギー	239kcal	511kcal	エネルギー	331kcal	616kcal	エネルギー	221kcal	495kcal	エネルギー	255kcal	528kcal
蛋白質	14.8g	20.8g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	16.2g	22.7g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.5g	17.5g
脂質	14.8g	15.7g	脂質	13.7g	14.7g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	14.8g	15.8g
炭水化物	22.7g	79.6g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	24.2g	82.5g	炭水化物	20.6g	78.2g	炭水化物	18.9g	76.2g
ナトリウム	873mg	1318mg	ナトリウム	731mg	1172mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	879mg	1322mg	ナトリウム	761mg	1203mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ホッケの幽庵焼	麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		とんかつ	乳麦		和風おろしハンバーグ	乳麦	
大根の酢漬			ツナじゃがバター	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦	
肉入りうの花	乳麦		青菜のわさび和え	卵麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落		イカと青梗菜の炒め物	麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	194kcal	467kcal	エネルギー	236kcal	513kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	343kcal	617kcal	エネルギー	249kcal	515kcal
蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	11.3g	17.6g	蛋白質	18.6g	24.3g	蛋白質	15.3g	21.6g	蛋白質	11.9g	17.7g
脂質	8.2g	9.2g	脂質	13.2g	14.9g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	19.5g	20.5g	脂質	11.2g	12.1g
炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	26.9g	84.5g	炭水化物	22.2g	78.6g
ナトリウム	631mg	1073mg	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	884mg	1353mg	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	730mg	1172mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	643kcal	1461kcal	エネルギー	627kcal	1444kcal	エネルギー	668kcal	1484kcal	エネルギー	694kcal	1518kcal	エネルギー	631kcal	1449kcal
蛋白質	32.1g	50.6g	蛋白質	32.3g	50.6g	蛋白質	40.5g	58.5g	蛋白質	33.5g	52.4g	蛋白質	31.9g	49.6g
脂質	29.7g	33.3g	脂質	35.3g	38.9g	脂質	33.1g	36.6g	脂質	35.1g	38.8g	脂質	31.3g	34.1g
炭水化物	61.6g	232.2g	炭水化物	44.5g	214.9g	炭水化物	52.0g	223.0g	炭水化物	60.9g	232.3g	炭水化物	53.6g	226.4g
ナトリウム	2024mg	3379mg	ナトリウム	2125mg	3452mg	ナトリウム	2445mg	3816mg	ナトリウム	2205mg	3531mg	ナトリウム	2236mg	3561mg
食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	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。
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27日(月)			2月28日(火)			3月1日(水)			3月2日(木)			3月3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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
赤玉南瓜煮	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦		五色煮	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦		ナスの挽肉炒め	麦乳麦	
きくらげの甘酢和え	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		一夜漬(白菜人参)	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		菜の花ときのこの和え物	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	163kcal	322kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	73kcal	232kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	127kcal	286kcal
蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.3g	6.0g
炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	8.6g	41.6g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	12.5g	45.5g
ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	745mg	1185mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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		
ポークチャップ	乳麦		サワラのごま醤油焼	麦		生姜焼き	麦落		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		さばみりん干焼	麦	
ごぼう大豆	麦		きのこソテー	乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物	麦		豚肉と大根の煮物	麦		うま塩キャベツ	麦か	
和風サラダ	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		春雨のサラダ	卵乳麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	
★味噌汁	麦		根菜の柚子マリネ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	286kcal	445kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	18.9g	51.9g
ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	879mg	1319mg	ナトリウム	761mg	1201mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの幽庵焼	麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		とんかつ	乳麦		和風おろしハンバーグ	乳麦	
大根の酢漬			ツナじゃがバター	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦	
肉入りうの花	乳麦		青菜のわさび和え	卵麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落		イカと青梗菜の炒め物	麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	249kcal	408kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	11.9g	15.6g
脂質	8.2g	8.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.2g	11.9g
炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	26.9g	59.9g	炭水化物	22.2g	55.2g
ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	730mg	1170mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	643kcal	1120kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal
蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	40.5g	51.6g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	31.9g	43.0g
脂質	29.7g	31.8g	脂質	35.3g	37.4g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	31.3g	33.4g
炭水化物	61.6g	160.6g	炭水化物	44.5g	143.5g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	60.9g	159.9g	炭水化物	53.6g	152.6g
ナトリウム	2024mg	3344mg	ナトリウム	2125mg	3445mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2236mg	3556mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	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。
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

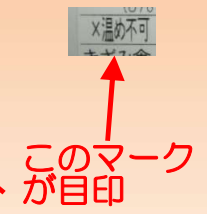


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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)

2月27日(月)			2月28日(火)			3月1日(水)			3月2日(木)			3月3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		
鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦	
ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	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	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g
ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.4g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	20.8g	59.2g
ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	979mg	1502mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	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	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g
ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal
蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.2g	29.6g
脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.1g	25.2g
炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.9g	167.1g
ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2281mg	3850mg
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 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**1.5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