

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

3月13日(月)			3月14日(火)			3月15日(水)			3月16日(木)			3月17日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん150g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 切干大根の中華和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとりみ煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 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	152kcal	408kcal	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	177kcal	432kcal	エネルギー	130kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	424kcal
	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	9.3g	15.3g	たんぱく質	9.0g	14.0g	たんぱく質	7.8g	13.5g	たんぱく質	12.2g	17.4g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.1g	6.4g
	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	17.5g	71.7g
	ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	589mg	818mg	ナトリウム	574mg	800mg	ナトリウム	596mg	822mg	ナトリウム	546mg	711mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁(切干・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	208kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	499kcal	エネルギー	201kcal	460kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	228kcal	483kcal
	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	17.0g	22.0g
	脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	12.8g	13.6g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	12.0g	66.7g
	ナトリウム	876mg	1129mg	ナトリウム	747mg	993mg	ナトリウム	780mg	945mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	706mg	967mg
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・白菜)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 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					
	エネルギー	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	248kcal	512kcal
	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	12.4g	18.0g
	脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	12.8g	13.9g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	15.4g	16.3g
	炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	18.1g	74.0g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	13.4g	69.5g
	ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	776mg	1003mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	641kcal	1419kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	41.6g	57.4g
	脂質	32.8g	36.0g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.5g	33.8g	脂質	33.3g	36.3g
	炭水化物	48.2g	213.8g	炭水化物	45.3g	209.4g	炭水化物	43.5g	208.2g	炭水化物	46.7g	211.8g	炭水化物	42.9g	207.9g
	ナトリウム	2209mg	2836mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2087mg	2705mg	ナトリウム	2246mg	2847mg	ナトリウム	2028mg	2681mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	853kcal	1630kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal
	たんぱく質	50.3g	66.9g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.0g	64.8g
	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	37.5g	40.8g	脂質	40.3g	43.3g
	炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	77.2g	241.3g	炭水化物	72.4g	237.1g	炭水化物	74.5g	239.6g	炭水化物	71.8g	236.8g
	ナトリウム	2285mg	2912mg	ナトリウム	2027mg	2650mg	ナトリウム	2161mg	2779mg	ナトリウム	2322mg	2923mg	ナトリウム	2105mg	2758mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.9g	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

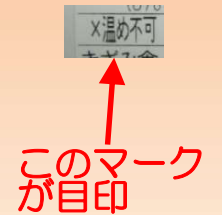


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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)

3月13日(月)			3月14日(火)			3月15日(水)			3月16日(木)			3月17日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 切干大根の中華和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとりみ煮 春菊のなめこ和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	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	152kcal	345kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	5.1g	5.6g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	546mg	547mg
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物	麦落 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	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	208kcal	401kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	12.0g	53.9g
	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	706mg	707mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ	麦 卵乳麦 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	291kcal	484kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	16.3g	16.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.4g	15.9g
	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.3g	34.8g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	42.9g	168.6g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2028mg	2031mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	71.8g	197.5g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

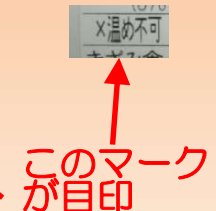


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬	卵麦 麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 れんこんサラダ	卵乳 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 303kcal	546kcal	エネルギー 266kcal	509kcal	エネルギー 203kcal	446kcal	エネルギー 274kcal	517kcal	エネルギー 242kcal	485kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 5.2g	9.3g	たんぱく質 5.8g	9.9g
脂質 21.4g	22.0g	脂質 14.9g	15.5g	脂質 10.6g	11.2g	脂質 14.5g	15.1g	脂質 18.9g	19.5g
炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 31.2g	84.0g	炭水化物 13.4g	66.2g
ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 539mg	540mg
カリウム 459mg	520mg	カリウム 526mg	587mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 445mg	506mg	カリウム 272mg	333mg
リン 86mg	151mg	リン 125mg	190mg	リン 119mg	184mg	リン 77mg	142mg	リン 98mg	163mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 レインボーサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパタマト炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンソテー 南瓜のゴマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 394kcal	637kcal	エネルギー 365kcal	608kcal	エネルギー 399kcal	642kcal	エネルギー 362kcal	605kcal
たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 12.1g	16.2g
脂質 17.9g	18.5g	脂質 26.6g	27.2g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 19.0g	19.6g
炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 36.2g	89.0g
ナトリウム 799mg	800mg	ナトリウム 851mg	852mg	ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 751mg	752mg	ナトリウム 581mg	582mg
カリウム 509mg	570mg	カリウム 346mg	407mg	カリウム 560mg	621mg	カリウム 465mg	526mg	カリウム 517mg	578mg
リン 163mg	228mg	リン 144mg	209mg	リン 121mg	186mg	リン 157mg	222mg	リン 147mg	212mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこのあん スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 きのこのきんぴら 五目野菜の甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 マッシュサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 春雨のマヨネーズ炒め 麩の野菜あんかけ	麦 乳麦 卵乳麦 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 339kcal	582kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 326kcal	569kcal	エネルギー 361kcal	604kcal
たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 17.7g	18.3g	脂質 13.2g	13.8g	脂質 25.8g	26.4g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 24.8g	25.4g
炭水化物 32.7g	85.5g	炭水化物 40.3g	93.1g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 14.7g	67.5g	炭水化物 21.7g	74.5g
ナトリウム 439mg	440mg	ナトリウム 661mg	662mg	ナトリウム 727mg	728mg	ナトリウム 503mg	504mg	ナトリウム 657mg	658mg
カリウム 592mg	653mg	カリウム 647mg	647mg	カリウム 470mg	531mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 419mg	480mg
リン 159mg	224mg	リン 162mg	227mg	リン 144mg	209mg	リン 120mg	185mg	リン 158mg	223mg
食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g	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 971kcal	1700kcal	エネルギー 978kcal	1707kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 999kcal	1728kcal	エネルギー 965kcal	1694kcal
たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 28.7g	41.0g
脂質 57.0g	58.8g	脂質 54.7g	56.5g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 62.7g	64.5g
炭水化物 84.5g	242.9g	炭水化物 92.1g	250.5g	炭水化物 73.9g	232.3g	炭水化物 77.0g	235.4g	炭水化物 71.3g	229.7g
ナトリウム 1860mg	1863mg	ナトリウム 2098mg	2101mg	ナトリウム 1839mg	1842mg	ナトリウム 1869mg	1872mg	ナトリウム 1777mg	1780mg
カリウム 1560mg	1743mg	カリウム 1458mg	1641mg	カリウム 1538mg	1721mg	カリウム 1313mg	1496mg	カリウム 1208mg	1391mg
リン 408mg	603mg	リン 431mg	626mg	リン 384mg	579mg	リン 354mg	549mg	リン 403mg	598mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1042kcal	1771kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 1028kcal	1757kcal
たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 29.0g	41.3g
脂質 57.1g	58.9g	脂質 54.8g	56.6g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 61.6g	63.4g	脂質 62.8g	64.6g
炭水化物 99.7g	258.1g	炭水化物 107.6g	266.0g	炭水化物 89.1g	247.5g	炭水化物 88.5g	246.9g	炭水化物 86.5g	244.9g
ナトリウム 1861mg	1864mg	ナトリウム 2101mg	2104mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 1872mg	1875mg	ナトリウム 1778mg	1781mg
カリウム 1617mg	1800mg	カリウム 1518mg	1701mg	カリウム 1595mg	1778mg	カリウム 1369mg	1552mg	カリウム 1265mg	1448mg
リン 411mg	606mg	リン 438mg	633mg	リン 387mg	582mg	リン 360mg	555mg	リン 406mg	601mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	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

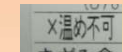


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマーク



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

3月13日(月)			3月14日(火)			3月15日(水)			3月16日(木)			3月17日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー	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	220kcal	510kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	9.3g	72.2g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	391mg	392mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	270mg	342mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg
	リン	133mg	210mg	リン	159mg	236mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 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 アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g サワラの幽庵焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大根と蒔の出汁煮 菜の花のおひたし	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	272kcal	562kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	814mg	815mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	205mg	282mg	リン	219mg	296mg	リン	162mg	239mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 白菜の中華そぼろ煮 玉子スパサラダ	乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生妻バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	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	329kcal	619kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	22.6g	23.3g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	374mg	446mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	458mg	530mg
	リン	171mg	248mg	リン	218mg	295mg	リン	207mg	284mg	リン	175mg	252mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	42.2g	44.3g
	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	59.6g	248.3g
	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2164mg	2167mg
	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1404mg	1620mg
	リン	514mg	745mg	リン	574mg	805mg	リン	514mg	745mg	リン	523mg	754mg	リン	469mg	700mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	913kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.4g	44.5g
炭水化物		87.9g	276.6g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	90.1g	278.8g
ナトリウム		1997mg	2000mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2166mg	2169mg
カリウム		1718mg	1934mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1518mg	1734mg
リン		528mg	759mg	リン	586mg	817mg	リン	520mg	751mg	リン	537mg	768mg	リン	475mg	706mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

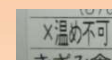


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

3月13日(月)			3月14日(火)			3月15日(水)			3月16日(木)			3月17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 オムレツイタリアンソース 切干大根のおから煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん マセドアンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 ひじきの具だくさん煮 春雨の中華和え ★味噌汁		
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	146kcal	412kcal	エネルギー	213kcal	481kcal	エネルギー	144kcal	416kcal	エネルギー	106kcal	373kcal	エネルギー	127kcal	393kcal
蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	3.3g	9.3g	蛋白質	7.6g	13.4g
脂 質	7.5g	8.4g	脂 質	12.7g	13.6g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	2.0g	2.9g	脂 質	3.3g	4.2g
炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	19.1g	75.6g	炭水化物	16.5g	72.8g
ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	598mg	1044mg	ナトリウム	575mg	1016mg	ナトリウム	671mg	1115mg	ナトリウム	616mg	1059mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★やわらかごはん180g お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 野菜とハムの卵炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g まぐろカツ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
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	270kcal	547kcal		251kcal	524kcal	エネルギー	303kcal	574kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	286kcal	556kcal
蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	13.4g	19.0g	蛋白質	11.0g	16.8g
脂 質	15.0g	16.7g	脂 質	13.3g	14.3g	脂 質	19.2g	20.1g	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	18.3g	19.2g
炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	15.0g	72.2g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	19.2g	76.4g
ナトリウム	931mg	1374mg	ナトリウム	1089mg	1531mg	ナトリウム	1080mg	1523mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	697mg	1138mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★やわらかごはん180g ポークジンジャー 里芋のおろし煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 白花豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豚肉ときくらげの卵炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ジャガ玉煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
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	222kcal	493kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	218kcal	495kcal	エネルギー	223kcal	500kcal	エネルギー	266kcal	544kcal
蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	13.7g	19.6g	蛋白質	10.6g	16.9g	蛋白質	16.1g	22.3g	蛋白質	10.7g	17.2g
脂 質	8.6g	9.5g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	5.0g	6.7g	脂 質	11.2g	12.2g	脂 質	14.3g	16.0g
炭水化物	25.3g	82.6g	炭水化物	24.1g	80.8g	炭水化物	32.8g	89.3g	炭水化物	15.1g	73.2g	炭水化物	22.7g	79.5g
ナトリウム	956mg	1398mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	725mg	1167mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	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	638kcal	1452kcal	エネルギー	664kcal	1472kcal	エネルギー	665kcal	1485kcal	エネルギー	624kcal	1435kcal	エネルギー	679kcal	1493kcal
蛋白質	28.4g	46.3g	蛋白質	28.7g	46.6g	蛋白質	34.9g	53.2g	蛋白質	32.8g	50.6g	蛋白質	29.3g	47.4g
脂 質	31.1g	34.6g	脂 質	31.7g	34.5g	脂 質	30.1g	33.7g	脂 質	28.9g	31.7g	脂 質	35.9g	39.4g
炭水化物	60.6g	230.7g	炭水化物	67.7g	238.2g	炭水化物	60.0g	230.9g	炭水化物	58.5g	229.6g	炭水化物	58.4g	228.7g
ナトリウム	2563mg	3890mg	ナトリウム	2464mg	3794mg	ナトリウム	2432mg	3758mg	ナトリウム	2217mg	3545mg	ナトリウム	2038mg	3364mg
食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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13日(月)			3月14日(火)			3月15日(水)			3月16日(木)			3月17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 オムレツイタリアンソース 切干大根のおから煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん マセドアンサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★全粥240g イカと白菜の中華煮 ひじきの具だくさん煮 春雨の中華和え ★味噌汁		
卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 卵麦 麦			乳麦か 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			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			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			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			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 146kcal 6.7g 7.5g 13.4g 676mg 1.7g			おかずセット 213kcal 6.6g 12.7g 18.0g 598mg 1.5g			おかずセット 144kcal 9.5g 5.9g 12.2g 575mg 1.5g			おかずセット 106kcal 3.3g 2.0g 19.1g 671mg 1.7g			おかずセット 127kcal 7.6g 3.3g 16.5g 616mg 1.6g		
フルセット 305kcal 10.4g 8.2g 46.4g 1116mg 2.8g			フルセット 372kcal 10.3g 13.4g 51.0g 1038mg 2.6g			フルセット 303kcal 13.2g 6.6g 45.2g 1015mg 2.6g			フルセット 265kcal 7.0g 2.7g 52.1g 1111mg 2.8g			フルセット 286kcal 11.3g 4.0g 49.5g 1056mg 2.7g		
★全粥240g お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★全粥240g ハヤシライスのルー 野菜とハムの卵炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★全粥240g まぐろカツ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
卵麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦落か 乳麦 麦			麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦か 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			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			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			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			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 270kcal 11.0g 15.0g 21.9g 931mg 2.4g			おかずセット 251kcal 8.4g 13.3g 25.6g 1089mg 2.8g			おかずセット 303kcal 14.8g 19.2g 15.0g 1080mg 2.7g			おかずセット 295kcal 13.4g 15.7g 24.3g 836mg 2.1g			おかずセット 286kcal 11.0g 18.3g 19.2g 697mg 1.8g		
フルセット 429kcal 14.7g 15.7g 54.9g 1371mg 3.5g			フルセット 410kcal 12.1g 14.0g 58.6g 1529mg 3.9g			フルセット 462kcal 18.5g 19.9g 48.0g 1520mg 3.9g			フルセット 454kcal 17.1g 16.4g 57.3g 1276mg 3.2g			フルセット 445kcal 14.7g 19.0g 52.2g 1137mg 2.9g		
★全粥240g ポークジンジャー 里芋のおろし煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 白花豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豚肉ときくらげの卵炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ジャガ玉煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦落 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵麦 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			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			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			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			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 222kcal 10.7g 8.6g 25.3g 956mg 2.4g			おかずセット 200kcal 13.7g 5.7g 24.1g 777mg 2.0g			おかずセット 218kcal 10.6g 5.0g 32.8g 777mg 2.0g			おかずセット 223kcal 16.1g 11.2g 15.1g 710mg 1.8g			おかずセット 266kcal 10.7g 14.3g 22.7g 725mg 1.8g		
フルセット 381kcal 14.4g 9.3g 58.3g 1396mg 3.6g			フルセット 359kcal 17.4g 6.4g 57.1g 1217mg 3.1g			フルセット 377kcal 14.3g 5.7g 65.8g 1217mg 3.1g			フルセット 382kcal 19.8g 11.9g 48.1g 1150mg 2.9g			フルセット 425kcal 14.4g 15.0g 55.7g 1165mg 3.0g		
★全粥240g ポークジンジャー 里芋のおろし煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 白花豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豚肉ときくらげの卵炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ジャガ玉煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦落 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵麦 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			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			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			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			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 638kcal 28.4g 31.1g 60.6g 2563mg 6.5g			おかずセット 664kcal 28.7g 31.7g 67.7g 2464mg 6.3g			おかずセット 665kcal 34.9g 30.1g 60.0g 2432mg 6.2g			おかずセット 624kcal 32.8g 28.9g 58.5g 2217mg 5.6g			おかずセット 679kcal 29.3g 35.9g 58.4g 2038mg 5.2g		
フルセット 1115kcal 39.5g 33.2g 159.6g 3883mg 9.9g			フルセット 1141kcal 39.8g 33.8g 166.7g 3784mg 9.6g			フルセット 1142kcal 46.0g 32.2g 159.0g 3752mg 9.6g			フルセット 1101kcal 43.9g 31.0g 157.5g 3537mg 8.9g			フルセット 1156kcal 40.4g 38.0g 157.4g 3358mg 8.6g		

★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



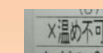
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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13日(月)			3月14日(火)			3月15日(水)			3月16日(木)			3月17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 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
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	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g
脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
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	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g
ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g
★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
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	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂 質	20.6g	21.3g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g
炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	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	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g
脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	25.8g	27.9g	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.8g	22.9g
炭水化物	50.8g	166.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g
ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg
食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g
★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