

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 小麦 乳 麦 落 麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦		★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳 麦 卵 乳 麦		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳 麦 卵 麦 乳 麦 麦		★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 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	184kcal	440kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g
ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳 麦 乳 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵 乳 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳 麦 卵 麦 麦		★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 落 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	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	12.7g	18.4g
脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	10.9g	65.1g	炭水化物	17.2g	72.9g
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	787mg	1013mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g ホッケの照焼 平さやいんげん 牛肉の芋煮 豚の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵 乳 麦		★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパシージーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵 乳 麦 麦 乳 麦		★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 卵 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	218kcal	480kcal	エネルギー	219kcal	474kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.9g	25.1g
脂質	10.8g	11.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	17.5g	72.4g
ナトリウム	587mg	817mg	ナトリウム	967mg	1193mg	ナトリウム	758mg	906mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	883mg	1030mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.6g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	626kcal	1406kcal	エネルギー	651kcal	1427kcal	エネルギー	623kcal	1397kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1406kcal
たんぱく質	40.5g	56.9g	たんぱく質	43.9g	59.9g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.7g	58.2g
脂質	31.1g	33.7g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	30.3g	32.9g
炭水化物	46.2g	212.0g	炭水化物	46.0g	209.8g	炭水化物	44.5g	209.7g	炭水化物	46.9g	211.9g	炭水化物	47.5g	213.3g
ナトリウム	2120mg	2743mg	ナトリウム	2040mg	2641mg	ナトリウム	2061mg	2683mg	ナトリウム	2106mg	2708mg	ナトリウム	2233mg	2836mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g
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	824kcal	1604kcal	エネルギー	852kcal	1628kcal	エネルギー	820kcal	1594kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal
たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	51.3g	67.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.3g
脂質	38.1g	40.7g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	37.4g	40.0g
炭水化物	75.1g	240.9g	炭水化物	74.9g	238.7g	炭水化物	72.3g	237.5g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	79.4g	245.2g
ナトリウム	2194mg	2817mg	ナトリウム	2117mg	2718mg	ナトリウム	2137mg	2759mg	ナトリウム	2182mg	2784mg	ナトリウム	2307mg	2910mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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)

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3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120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花のツナごま和え	卵麦え 乳麦落 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め	乳麦 卵麦 乳麦		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	184kcal	377kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	563mg	564mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え	麦 麦 乳麦 卵麦か		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.8g	15.3g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	787mg	788mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g ホッケの照焼 平さやいんげん 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味	麦 乳麦か 麦		★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え	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	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.9g	23.2g
脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	6.4g	6.9g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	967mg	968mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	883mg	884mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g
脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.3g	31.8g
炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
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	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.8g	57.7g
脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.4g	38.9g
炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	79.4g	205.1g
ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2307mg	2310mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。



- 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20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3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 じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物	卵 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ	卵 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み さつま芋サラダ	卵 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	325kcal	568kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	205kcal	448kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	15.4g	68.2g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	396mg	397mg
	カリウム	641mg	702mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	395mg	456mg
	リン	138mg	203mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 中華うま煮炒め マカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら 和風サラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 白菜の煮びたし ポテトサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ	卵 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	331kcal	574kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	726mg	727mg
	カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	593mg	654mg
	リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	142mg	207mg	リン	179mg	244mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 卵	★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	乳麦 卵	★ごはん150g 和風唐揚げ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 人参しりしり パスタのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます	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	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	407kcal	650kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	38.6g	91.4g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	636mg	675mg	カリウム	450mg	511mg
	リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	99mg	164mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.7g	64.5g
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	72.3g	230.7g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1714mg	1717mg
	カリウム	1591mg	1774mg	カリウム	1310mg	1493mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	466mg	661mg	リン	351mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質		30.3g	42.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g
脂質		60.1g	61.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	62.8g	64.6g
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	87.5g	245.9g
ナトリウム		1964mg	1967mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1715mg	1718mg
カリウム		1647mg	1830mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1495mg	1678mg
リン		472mg	667mg	リン	354mg	549mg	リン	389mg	584mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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)

3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3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 肉団子の玉ねぎあん 肉野菜煮込み 人参春雨のサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 旨みチンゲン菜 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 乳麦か 麦落	★ごはん180g チリコンカン 油揚げと菜の花の煮物 中華サラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵麦 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	260kcal	550kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g
脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	15.5g	16.2g
炭水化物	30.1g	93.0g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	31.8g	94.7g	炭水化物	16.8g	79.7g
ナトリウム	888mg	889mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	727mg	728mg
カリウム	457mg	529mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	274mg	346mg
リン	144mg	221mg	リン	86mg	163mg	リン	146mg	223mg	リン	210mg	287mg	リン	134mg	211mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.9g
★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー ひとくちがんと煮 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 インゲンと人参のグラッセ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 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	298kcal	588kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
脂質	19.8g	20.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.2g	20.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	16.0g	78.9g
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	617mg	618mg
カリウム	527mg	599mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	367mg	439mg	カリウム	410mg	482mg
リン	169mg	246mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	215mg	292mg	リン	71mg	148mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
★ごはん180g サワランのごま焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 豚肉と大根の煮物 マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	265kcal	555kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g
脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	21.6g	84.5g
ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	690mg	691mg
カリウム	531mg	603mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	739mg	811mg
リン	204mg	281mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg	リン	215mg	292mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	823kcal	1693kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質	44.2g	46.3g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	43.3g	45.4g
炭水化物	65.9g	254.6g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	54.4g	243.1g
ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2034mg	2037mg
カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1423mg	1639mg
リン	517mg	748mg	リン	412mg	643mg	リン	491mg	722mg	リン	591mg	822mg	リン	420mg	651mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	44.4g	59.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g
脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.5g	45.6g
炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	85.3g	274.0g
ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2040mg	2043mg
カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1543mg	1759mg
リン	529mg	760mg	リン	418mg	649mg	リン	505mg	736mg	リン	603mg	834mg	リン	434mg	665mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

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



# 週間献立表（やわらか普通食）

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3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	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
麩と大根の煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		里芋といかの煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		根菜の柚子マリネ	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	112kcal	379kcal	エネルギー	138kcal	408kcal	エネルギー	143kcal	420kcal	エネルギー	95kcal	361kcal	エネルギー	148kcal	421kcal
蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	6.2g	12.4g
脂質	3.6g	4.5g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	6.2g	7.9g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	2.6g	3.6g
炭水化物	13.4g	70.1g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	15.7g	72.2g	炭水化物	10.7g	66.8g	炭水化物	25.0g	82.3g
ナトリウム	475mg	937mg	ナトリウム	543mg	1011mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	474mg	916mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鶏のごまタレ煮	麦		さわら南蛮焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		豚肉のおろし煮	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		大根の甘酢漬け			人参グラッセ	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		バンサンスー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		和風サラダ	卵麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	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	254kcal	524kcal	エネルギー	236kcal	519kcal	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	342kcal	616kcal	エネルギー	235kcal	512kcal
蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	14.8g	21.7g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	10.8g	17.1g
脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.6g	12.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	20.7g	21.7g	脂質	13.7g	15.4g
炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	23.1g	80.7g	炭水化物	17.6g	74.1g
ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	859mg	1300mg	ナトリウム	734mg	1180mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	746mg	1188mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	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	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			★豆ごはん		
白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		赤魚のごま焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		えびカツ	麦え	
ミックスソテー	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		塩枝豆			切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		五目うの花	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	343kcal	610kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	221kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	565kcal
蛋白質	13.5g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	11.0g	18.2g
脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	11.9g	13.6g	脂質	13.5g	14.6g
炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	25.3g	82.0g	炭水化物	22.9g	81.0g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	21.3g	88.8g
ナトリウム	707mg	1151mg	ナトリウム	885mg	1327mg	ナトリウム	848mg	1289mg	ナトリウム	896mg	1364mg	ナトリウム	601mg	1618mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.5g	4.1g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	709kcal	1513kcal	エネルギー	610kcal	1430kcal	エネルギー	650kcal	1472kcal	エネルギー	658kcal	1474kcal	エネルギー	626kcal	1498kcal
蛋白質	35.0g	52.6g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	32.7g	51.3g	蛋白質	28.1g	46.4g	蛋白質	28.0g	47.7g
脂質	38.8g	41.5g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	36.4g	40.0g	脂質	29.8g	33.6g
炭水化物	54.2g	224.4g	炭水化物	54.9g	226.1g	炭水化物	55.6g	226.7g	炭水化物	54.9g	225.0g	炭水化物	63.9g	245.2g
ナトリウム	2085mg	3432mg	ナトリウム	2287mg	3638mg	ナトリウム	2027mg	3356mg	ナトリウム	2464mg	3817mg	ナトリウム	1821mg	3722mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.6g	9.4g

★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)

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
麩と大根の煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		里芋といかの煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		根菜の柚子マリネ	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	112kcal	271kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	148kcal	307kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	3.6g	4.3g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.6g	3.3g
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	25.0g	58.0g
ナトリウム	475mg	915mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	474mg	914mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のごまタレ煮	麦		さわら南蛮焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		豚肉のおろし煮	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		大根の甘酢漬け	麦		人参グラッセ	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		バンサンスー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		和風サラダ	卵麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	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	254kcal	413kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	342kcal	501kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.8g	14.5g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	13.7g	14.4g
炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.6g	50.6g
ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	746mg	1186mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	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	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		赤魚のごま焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		えびカツ	麦え	
ミックスソテー	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		塩枝豆	麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		五目うの花	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	343kcal	502kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	21.3g	54.3g
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	601mg	1041mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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	709kcal	1186kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.0g	39.1g
脂質	38.8g	40.9g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	29.8g	31.9g
炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	63.9g	162.9g
ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2287mg	3607mg	ナトリウム	2027mg	3347mg	ナトリウム	2464mg	3784mg	ナトリウム	1821mg	3141mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	4.6g	7.9g

★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20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		五色煮	乳麦		がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	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	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦	
青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g
ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g
ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g
脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg
食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	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。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
  - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります