

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦落 乳麦か 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	156kcal	423kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	132kcal	392kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	153kcal	419kcal
	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g
	脂質	6.0g	7.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	6.5g	8.1g
	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.3g	64.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.5g	70.4g
	ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	553mg	779mg	ナトリウム	578mg	805mg
	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 人参のきんぴら 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 麦 麦落 卵乳麦か 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	246kcal	502kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	210kcal	467kcal	エネルギー	257kcal	511kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	18.2g	23.8g
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	8.0g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	12.7g	67.6g	炭水化物	21.7g	76.1g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	11.1g	67.2g
	ナトリウム	871mg	1018mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	692mg	920mg	ナトリウム	736mg	904mg	ナトリウム	766mg	993mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 麴の野菜あんかけ じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのカレー焼 オニオンソテー 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん きのこソテー 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麴・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g えびカツ 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦え 卵麦落 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	209kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	286kcal	542kcal	エネルギー	197kcal	460kcal	エネルギー	233kcal	487kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	18.1g	23.3g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	12.3g	17.4g
	脂質	8.8g	9.9g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	11.8g	12.6g
	炭水化物	21.5g	77.4g	炭水化物	12.9g	67.9g	炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	17.9g	73.7g	炭水化物	20.2g	74.6g
	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	801mg	948mg	ナトリウム	834mg	1061mg	ナトリウム	653mg	801mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	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	611kcal	1401kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal
	たんぱく質	38.9g	55.8g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.2g	57.8g	たんぱく質	40.0g	56.6g	たんぱく質	39.5g	56.0g
	脂質	27.5g	30.9g	脂質	29.1g	32.4g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	31.0g	34.3g
	炭水化物	50.6g	216.4g	炭水化物	49.4g	214.5g	炭水化物	41.9g	206.8g	炭水化物	46.6g	211.7g	炭水化物	46.8g	212.2g
	ナトリウム	2126mg	2727mg	ナトリウム	1987mg	2588mg	ナトリウム	2087mg	2690mg	ナトリウム	2123mg	2744mg	ナトリウム	1997mg	2599mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1602kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	836kcal	1619kcal	エネルギー	814kcal	1598kcal
	たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.2g	63.7g
	脂質	34.5g	37.9g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	38.0g	41.3g
	炭水化物	79.5g	245.3g	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	73.8g	238.7g	炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	74.6g	240.0g
	ナトリウム	2203mg	2804mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	2161mg	2764mg	ナトリウム	2197mg	2818mg	ナトリウム	2073mg	2675mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.7g

※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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

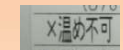


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮まし 白菜のおかかポン酢和え	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦落 乳麦か 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	153kcal	346kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.5g	57.4g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	578mg	579mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの西京焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢	乳麦 麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 人参のきんぴら 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 麦落 卵乳麦か					
	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	246kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	18.2g	21.5g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	11.1g	53.0g
	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	766mg	767mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 麩の野菜あんかけ じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 オニオンソテー 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん きのこソテー 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦か	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえきのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリーネ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g えびカツ 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え	麦え 卵麦落 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	20.2g	62.1g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	653mg	654mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	611kcal	1190kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	27.5g	29.0g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	46.8g	172.5g
	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	34.5g	36.0g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.6g	200.3g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

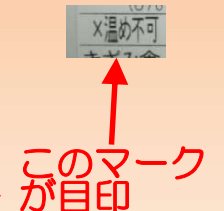


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 豆腐ステーキ ごま風味炒め 明太ポテトサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 人参とさつま揚げの金平 キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ パインキャロットラペ	卵乳麦 乳麦		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め ブロッコリーのツナマヨ和え	麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え	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	296kcal 539kcal	エネルギー	200kcal 443kcal		エネルギー	249kcal 492kcal		エネルギー	248kcal 491kcal		エネルギー	206kcal 449kcal	
	たんぱく質	6.2g 10.3g	たんぱく質	8.9g 13.0g		たんぱく質	5.8g 9.9g		たんぱく質	6.6g 10.7g		たんぱく質	10.3g 14.4g	
	脂質	20.3g 20.9g	脂質	10.7g 11.3g		脂質	9.6g 10.2g		脂質	14.9g 15.5g		脂質	9.3g 9.9g	
	炭水化物	20.5g 73.3g	炭水化物	16.4g 69.2g		炭水化物	34.6g 87.4g		炭水化物	23.4g 76.2g		炭水化物	22.5g 75.3g	
	ナトリウム	579mg 580mg	ナトリウム	543mg 544mg		ナトリウム	598mg 599mg		ナトリウム	545mg 546mg		ナトリウム	575mg 576mg	
	カリウム	367mg 428mg	カリウム	433mg 494mg		カリウム	490mg 551mg		カリウム	434mg 495mg		カリウム	481mg 542mg	
	リン	85mg 150mg	リン	110mg 175mg		リン	99mg 164mg		リン	100mg 165mg		リン	159mg 224mg	
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.5g 1.5g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 小倉金時 マリーネサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ	麦 麦 卵		★ごはん150g お魚ザンギ ブロッコリー ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 塩ダレポーク 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳 卵乳		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー けんちん煮 スパゲティサラダ	卵乳麦 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	337kcal 580kcal	エネルギー	345kcal 588kcal		エネルギー	369kcal 612kcal		エネルギー	363kcal 606kcal		エネルギー	314kcal 557kcal	
	たんぱく質	12.6g 16.7g	たんぱく質	6.6g 10.7g		たんぱく質	9.4g 13.5g		たんぱく質	10.7g 14.8g		たんぱく質	6.0g 10.1g	
	脂質	17.5g 18.1g	脂質	18.5g 19.1g		脂質	25.6g 26.2g		脂質	22.3g 22.9g		脂質	20.1g 20.7g	
	炭水化物	32.3g 85.1g	炭水化物	36.7g 89.5g		炭水化物	27.7g 80.5g		炭水化物	27.2g 80.0g		炭水化物	26.9g 79.7g	
	ナトリウム	389mg 390mg	ナトリウム	686mg 687mg		ナトリウム	912mg 913mg		ナトリウム	596mg 597mg		ナトリウム	819mg 820mg	
	カリウム	545mg 606mg	カリウム	503mg 564mg		カリウム	417mg 478mg		カリウム	649mg 710mg		カリウム	448mg 509mg	
	リン	160mg 225mg	リン	102mg 167mg		リン	134mg 199mg		リン	169mg 234mg		リン	98mg 163mg	
	食塩相当量	1.0g 1.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	2.3g 2.3g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	2.1g 2.1g	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎パイナップル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク マカロニの和風ソテー ポテトビーンズサラダ	乳 乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 中華うま煮炒め パスタのサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ブリ田楽 オニオンソテー 春雨タンタン マセドニアンサラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ナスの挽肉炒め キャロットエッグ	乳麦 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	342kcal 585kcal	エネルギー	442kcal 685kcal		エネルギー	356kcal 599kcal		エネルギー	365kcal 608kcal		エネルギー	464kcal 707kcal	
	たんぱく質	11.0g 15.1g	たんぱく質	14.2g 18.3g		たんぱく質	12.1g 16.2g		たんぱく質	12.2g 16.3g		たんぱく質	8.7g 12.8g	
	脂質	25.5g 26.1g	脂質	24.5g 25.1g		脂質	22.0g 22.6g		脂質	23.9g 24.5g		脂質	34.4g 35.0g	
	炭水化物	18.8g 71.6g	炭水化物	39.8g 92.6g		炭水化物	26.0g 78.8g		炭水化物	23.5g 76.3g		炭水化物	30.0g 82.8g	
	ナトリウム	728mg 729mg	ナトリウム	870mg 871mg		ナトリウム	812mg 813mg		ナトリウム	662mg 663mg		ナトリウム	728mg 729mg	
	カリウム	505mg 566mg	カリウム	493mg 554mg		カリウム	345mg 406mg		カリウム	431mg 492mg		カリウム	550mg 611mg	
	リン	142mg 207mg	リン	189mg 254mg		リン	137mg 202mg		リン	130mg 195mg		リン	116mg 181mg	
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.2g 2.2g		食塩相当量	2.1g 2.1g		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	975kcal 1704kcal	エネルギー	987kcal 1716kcal		エネルギー	974kcal 1703kcal		エネルギー	976kcal 1705kcal		エネルギー	984kcal 1713kcal	
	たんぱく質	29.8g 42.1g	たんぱく質	29.7g 42.0g		たんぱく質	27.3g 39.6g		たんぱく質	29.5g 41.8g		たんぱく質	25.0g 37.3g	
	脂質	63.3g 65.1g	脂質	53.7g 55.5g		脂質	57.2g 59.0g		脂質	61.1g 62.9g		脂質	63.8g 65.6g	
	炭水化物	71.6g 230.0g	炭水化物	92.9g 251.3g		炭水化物	88.3g 246.7g		炭水化物	74.1g 232.5g		炭水化物	79.4g 237.8g	
	ナトリウム	1696mg 1699mg	ナトリウム	2099mg 2102mg		ナトリウム	2322mg 2325mg		ナトリウム	1803mg 1806mg		ナトリウム	2122mg 2125mg	
	カリウム	1417mg 1600mg	カリウム	1429mg 1612mg		カリウム	1252mg 1435mg		カリウム	1514mg 1697mg		カリウム	1479mg 1662mg	
	リン	387mg 582mg	リン	401mg 596mg		リン	370mg 565mg		リン	399mg 594mg		リン	373mg 568mg	
	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	5.3g 5.3g		食塩相当量	5.9g 5.9g		食塩相当量	4.6g 4.6g		食塩相当量	5.5g 5.5g	
	合計(間食込)													
	エネルギー	1038kcal 1767kcal	エネルギー	1051kcal 1780kcal		エネルギー	1022kcal 1751kcal		エネルギー	1039kcal 1768kcal		エネルギー	1048kcal 1777kcal	
	たんぱく質	30.1g 42.4g	たんぱく質	30.1g 42.4g		たんぱく質	27.7g 40.0g		たんぱく質	29.8g 42.1g		たんぱく質	25.4g 37.7g	
	脂質	63.4g 65.2g	脂質	53.8g 55.6g		脂質	57.3g 59.1g		脂質	61.2g 63.0g		脂質	63.9g 65.7g	
	炭水化物	86.8g 245.2g	炭水化物	108.4g 266.8g		炭水化物	99.8g 258.2g		炭水化物	89.3g 247.7g		炭水化物	94.9g 253.3g	
	ナトリウム	1697mg 1700mg	ナトリウム	2102mg 2105mg		ナトリウム	2325mg 2328mg		ナトリウム	1804mg 1807mg		ナトリウム	2125mg 2128mg	
	カリウム	1474mg 1657mg	カリウム	1489mg 1672mg		カリウム	1308mg 1491mg		カリウム	1571mg 1754mg		カリウム	1539mg 1722mg	
	リン	390mg 585mg	リン	408mg 603mg		リン	376mg 571mg		リン	402mg 597mg		リン	380mg 575mg	
	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	5.3g 5.3g		食塩相当量	5.9g 5.9g		食塩相当量	4.6g 4.6g		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、商品は消費期限内に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

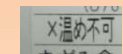


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 バンバンジーサラダ	卵麦 乳麦 落乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 竹輪の五色きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	12.3g	75.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	339mg	411mg
	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	リン	81mg	158mg	リン	168mg	245mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 マリネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ ビーマンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	卵麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	20.2g	25.1g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	397mg	469mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	761mg	833mg
	リン	167mg	244mg	リン	155mg	232mg	リン	239mg	316mg	リン	165mg	242mg	リン	226mg	303mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え	麦落 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g マーボ豆腐 大豆とごぼうの煮物 青菜のわさび和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 平さやいんげん さつま揚げと小松菜の煮まし 中華サラダ	乳麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 塩ダレポーク ひじきとアサリのさっぱり煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 塩ゆでアスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	11.6g	16.5g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	27.0g	89.9g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	913mg	914mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	942mg	943mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	527mg	528mg
	カリウム	505mg	577mg	カリウム	833mg	905mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	379mg	451mg	カリウム	441mg	513mg
	リン	187mg	264mg	リン	212mg	289mg	リン	139mg	216mg	リン	151mg	228mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	754kcal	1624kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.9g	45.0g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.5g	48.6g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	53.7g	242.4g
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1931mg	1934mg
	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1541mg	1757mg
	リン	508mg	739mg	リン	527mg	758mg	リン	459mg	690mg	リン	484mg	715mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	907kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		43.1g	45.2g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g
炭水化物		81.6g	270.3g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	84.6g	273.3g
ナトリウム		2246mg	2249mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1937mg	1940mg
カリウム		1474mg	1690mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1661mg	1877mg
リン		514mg	745mg	リン	541mg	772mg	リン	471mg	702mg	リン	490mg	721mg	リン	516mg	747mg

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

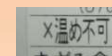


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（やわらか普通食）

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23日(金)												
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン										
★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ウインナーときこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 160kcal 5.6g 8.2g 15.8g 504mg 1.3g	フルセット 432kcal 11.7g 9.2g 73.0g 965mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 133kcal 5.3g 5.4g 16.8g 538mg 1.4g	フルセット 401kcal 11.2g 6.3g 73.4g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 145kcal 4.0g 8.3g 13.1g 664mg 1.7g	フルセット 415kcal 9.8g 9.2g 70.3g 1106mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 139kcal 3.5g 6.5g 17.1g 606mg 1.5g	フルセット 422kcal 10.4g 8.3g 74.4g 1047mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 117kcal 6.8g 5.5g 11.2g 565mg 1.4g	フルセット 383kcal 12.5g 6.4g 67.6g 1027mg 2.6g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			麦 麦落か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え イカとじゃが芋の煮物 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 246kcal 7.6g 15.8g 18.3g 947mg 2.4g	フルセット 512kcal 13.4g 16.7g 74.7g 1389mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 233kcal 13.5g 10.4g 21.2g 967mg 2.5g	フルセット 509kcal 19.9g 12.1g 77.6g 1408mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 225kcal 14.7g 8.8g 21.6g 881mg 2.2g	フルセット 497kcal 20.8g 9.8g 78.6g 1322mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 252kcal 18.7g 13.0g 13.2g 778mg 2.0g	フルセット 519kcal 24.7g 13.9g 69.7g 1222mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 236kcal 11.2g 5.8g 33.8g 679mg 1.7g	フルセット 517kcal 17.7g 7.5g 91.1g 1120mg 2.8g
★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦か 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 194kcal 14.2g 9.1g 15.5g 642mg 1.6g	フルセット 471kcal 20.6g 10.8g 71.9g 1085mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 326kcal 14.3g 21.7g 15.8g 676mg 1.7g	フルセット 602kcal 20.8g 22.8g 73.4g 1119mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 246kcal 9.6g 15.0g 19.8g 962mg 2.4g	フルセット 523kcal 16.0g 16.7g 76.3g 1404mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 213kcal 6.7g 8.7g 25.2g 907mg 2.3g	フルセット 483kcal 12.5g 9.6g 82.4g 1348mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 277kcal 12.1g 16.9g 19.4g 807mg 2.1g	フルセット 550kcal 18.3g 17.9g 76.6g 1250mg 3.2g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 600kcal 27.4g 33.1g 49.6g 2093mg 5.3g	フルセット 1415kcal 45.7g 36.7g 219.6g 3439mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 692kcal 33.1g 37.5g 53.8g 2181mg 5.6g	フルセット 1512kcal 51.9g 41.2g 224.4g 3510mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 616kcal 28.3g 32.1g 54.5g 2507mg 6.3g	フルセット 1435kcal 46.6g 35.7g 225.2g 3832mg 9.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 604kcal 28.9g 28.2g 55.5g 2291mg 5.8g	フルセット 1424kcal 47.6g 31.8g 226.5g 3617mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 630kcal 30.1g 28.2g 64.4g 2051mg 5.2g	フルセット 1450kcal 48.5g 31.8g 235.3g 3397mg 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



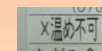
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ウインナーときこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦
栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	160kcal	319kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	117kcal	276kcal		
蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.8g	10.5g		
脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	8.3g	9.0g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	5.5g	6.2g	脂 質	5.5g	6.2g		
炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	11.2g	44.2g		
ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	565mg	1005mg		
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g		
★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え イカとじゃが芋の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	236kcal	395kcal		
蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	18.7g	22.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.2g	14.9g		
脂 質	15.8g	16.5g	脂 質	10.4g	11.1g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	13.0g	13.7g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	5.8g	6.5g		
炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	33.8g	66.8g		
ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	679mg	1119mg		
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g		
★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦か 麦
栄養価	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	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	326kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	277kcal	436kcal		
蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.1g	15.8g		
脂 質	9.1g	9.8g	脂 質	21.7g	22.4g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	16.9g	17.6g		
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	19.4g	52.4g		
ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	807mg	1247mg		
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal		
蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.1g	41.2g		
脂 質	33.1g	35.2g	脂 質	37.5g	39.6g	脂 質	32.1g	34.2g	脂 質	28.2g	30.3g	脂 質	28.2g	30.3g	脂 質	28.2g	30.3g		
炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	64.4g	163.4g		
ナトリウム	2093mg	3413mg	ナトリウム	2181mg	3501mg	ナトリウム	2507mg	3827mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2051mg	3371mg	ナトリウム	2051mg	3371mg		
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g	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



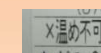
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)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。

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。



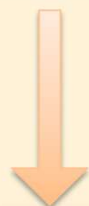
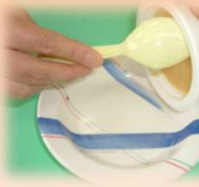
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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