

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵乳麦落 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜と麩の玉子とじ イカのトマトマリネ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	188kcal	442kcal	エネルギー	152kcal	425kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	162kcal	419kcal	エネルギー	206kcal	460kcal
	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.5g	10.5g	たんぱく質	9.9g	15.0g
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	12.4g	13.2g
炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	13.1g	68.9g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	13.2g	67.6g	
ナトリウム	779mg	927mg	ナトリウム	559mg	785mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	776mg	1004mg	ナトリウム	628mg	776mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵乳麦えか 卵乳麦 麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦か 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ビーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦か 卵乳麦えか 卵乳麦落 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
	エネルギー	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	226kcal	488kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.6g	21.3g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.5g	12.4g
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	916mg	1142mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦落 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	183kcal	439kcal
	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	7.6g	8.4g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.1g	67.8g	
ナトリウム	679mg	907mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	660mg	888mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	612kcal	1384kcal	エネルギー	632kcal	1415kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	617kcal	1394kcal	エネルギー	615kcal	1387kcal
	たんぱく質	42.7g	58.5g	たんぱく質	39.5g	56.0g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	41.3g	57.2g	たんぱく質	41.1g	57.0g
	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	31.5g	34.0g
	炭水化物	36.7g	201.7g	炭水化物	45.5g	210.2g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	42.4g	208.4g	炭水化物	43.5g	208.3g
	ナトリウム	1997mg	2619mg	ナトリウム	2138mg	2740mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2248mg	2850mg	ナトリウム	2204mg	2806mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	エネルギー	829kcal	1612kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1592kcal	エネルギー	822kcal	1594kcal
	たんぱく質	48.8g	64.6g	たんぱく質	47.2g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.1g
	脂質	38.9g	41.4g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	38.6g	41.1g
	炭水化物	68.6g	233.6g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	71.3g	237.3g	炭水化物	75.4g	240.2g
	ナトリウム	2071mg	2693mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2322mg	2924mg	ナトリウム	2278mg	2880mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜と麩の玉子とじ イカのトマトマリネ	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 えのきのおろし和え	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	188kcal	381kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.9g	13.2g	
脂質	7.5g	8.0g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.4g	12.9g	
炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	
ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	628mg	629mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦 卵乳麦 卵乳麦		
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
脂質	13.4g	13.9g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	11.5g	12.0g	
炭水化物	7.0g	48.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	916mg	917mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			
★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦 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	212kcal	405kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	7.6g	8.1g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	660mg	661mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	
たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	
脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	
炭水化物	36.7g	162.4g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	
ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	
脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.6g	40.1g	
炭水化物	68.6g	194.3g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.4g	201.1g	
ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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。
 ※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5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9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 がんとどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 小麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 バジルポテトチキン スープキャベツ	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 切干大根煮 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートおさつ インゲンのごま和え	小麦 小麦
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 186kcal	429kcal	エネルギー 254kcal	497kcal	エネルギー 279kcal	522kcal	エネルギー 225kcal	468kcal	エネルギー 276kcal	519kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 5.2g	9.3g
脂質 4.8g	5.4g	脂質 12.7g	13.3g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 13.1g	13.7g	脂質 10.3g	10.9g
炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 25.9g	78.7g	炭水化物 23.5g	76.3g	炭水化物 18.2g	71.0g	炭水化物 40.9g	93.7g
ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 610mg	611mg	ナトリウム 299mg	300mg
カリウム 497mg	558mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 391mg	452mg	カリウム 316mg	377mg	カリウム 554mg	615mg
リン 111mg	176mg	リン 117mg	182mg	リン 89mg	154mg	リン 110mg	175mg	リン 128mg	193mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 春雨タンタン コールスローサラダ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 中華うま煮炒め インゲンとツナのマスタード和え	小麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	乳麦え 小麦 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 383kcal	626kcal	エネルギー 433kcal	676kcal	エネルギー 368kcal	611kcal	エネルギー 396kcal	639kcal	エネルギー 347kcal	590kcal
たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 14.1g	18.2g	たんぱく質 11.8g	15.9g
脂質 25.2g	25.8g	脂質 30.0g	30.6g	脂質 25.1g	25.7g	脂質 28.7g	29.3g	脂質 23.4g	24.0g
炭水化物 28.7g	81.5g	炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 27.6g	80.4g	炭水化物 19.1g	71.9g	炭水化物 19.6g	72.4g
ナトリウム 814mg	815mg	ナトリウム 901mg	902mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 857mg	858mg
カリウム 624mg	685mg	カリウム 481mg	542mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 489mg	550mg	カリウム 484mg	545mg
リン 166mg	231mg	リン 168mg	233mg	リン 142mg	207mg	リン 196mg	261mg	リン 181mg	246mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	小麦 乳麦 小麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ じゃが芋きんぴら ごぼうのごま酢和え	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参塩キャベツ かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ	小麦 小麦 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 397kcal	640kcal	エネルギー 288kcal	531kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 354kcal	597kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 15.9g	20.0g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 10.9g	15.0g
脂質 24.5g	25.1g	脂質 13.4g	14.0g	脂質 14.3g	14.9g	脂質 18.6g	19.2g	脂質 23.4g	24.0g
炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 33.6g	86.4g	炭水化物 24.9g	77.7g
ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 713mg	714mg
カリウム 550mg	611mg	カリウム 476mg	537mg	カリウム 708mg	769mg	カリウム 431mg	492mg	カリウム 389mg	450mg
リン 175mg	240mg	リン 124mg	189mg	リン 175mg	240mg	リン 112mg	177mg	リン 132mg	197mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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 966kcal	1695kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 965kcal	1694kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 30.7g	43.0g	たんぱく質 27.9g	40.2g
脂質 54.5g	56.3g	脂質 56.1g	57.9g	脂質 57.1g	58.9g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 57.1g	58.9g
炭水化物 91.2g	249.6g	炭水化物 85.6g	244.0g	炭水化物 82.2g	240.6g	炭水化物 70.9g	229.3g	炭水化物 85.4g	243.8g
ナトリウム 2103mg	2106mg	ナトリウム 2277mg	2280mg	ナトリウム 1964mg	1967mg	ナトリウム 1970mg	1973mg	ナトリウム 1869mg	1872mg
カリウム 1671mg	1854mg	カリウム 1360mg	1543mg	カリウム 1627mg	1810mg	カリウム 1236mg	1419mg	カリウム 1427mg	1610mg
リン 452mg	647mg	リン 409mg	604mg	リン 406mg	601mg	リン 418mg	613mg	リン 441mg	636mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g
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 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 28.3g	40.6g
脂質 54.6g	56.4g	脂質 56.2g	58.0g	脂質 57.2g	59.0g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 57.2g	59.0g
炭水化物 106.7g	265.1g	炭水化物 97.1g	255.5g	炭水化物 97.4g	255.8g	炭水化物 86.4g	244.8g	炭水化物 96.9g	255.3g
ナトリウム 2106mg	2109mg	ナトリウム 2280mg	2283mg	ナトリウム 1965mg	1968mg	ナトリウム 1973mg	1976mg	ナトリウム 1872mg	1875mg
カリウム 1731mg	1914mg	カリウム 1416mg	1599mg	カリウム 1684mg	1867mg	カリウム 1296mg	1479mg	カリウム 1483mg	1666mg
リン 459mg	654mg	リン 415mg	610mg	リン 409mg	604mg	リン 425mg	620mg	リン 447mg	642mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g

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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9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 豆腐ステーキ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの油炒め 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	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	211kcal	501kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	574mg	575mg
	カリウム	302mg	374mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg
	リン	104mg	181mg	リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦え 麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 カボチャとハムのサラダ	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	238kcal	528kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	28.6g	91.5g
	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	615mg	687mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	199mg	276mg	リン	162mg	239mg	リン	82mg	159mg	リン	193mg	270mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 野菜のピーナッツ和え	麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	311kcal	601kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg
	カリウム	537mg	609mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	666mg	739mg
	リン	196mg	273mg	リン	220mg	297mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.9g	53.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	62.4g	251.1g
	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2154mg	2157mg
	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1552mg	1768mg
	リン	499mg	730mg	リン	498mg	729mg	リン	404mg	635mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	948kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質		43.4g	45.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.4g	47.5g
炭水化物		83.9g	272.6g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	93.3g	282.0g
ナトリウム		2224mg	2227mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
カリウム		1574mg	1790mg	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1672mg	1888mg
リン		513mg	744mg	リン	504mg	735mg	リン	416mg	647mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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。

※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。



週間献立表（やわらか普通食）

2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9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		
高野豆腐の卵とじ	卵乳麦		麩と野菜の煮物	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		厚焼玉子	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
大根とひじきの煮物	麦		竹輪のごま炒め	麦		人参の炒りたら子	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
れんこんサラダ	卵麦		若芽ともやしの酢の物	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	
★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	180kcal	450kcal	エネルギー	100kcal	366kcal	エネルギー	131kcal	405kcal	エネルギー	177kcal	448kcal	エネルギー	166kcal	440kcal
蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	12.3g	18.2g
脂質	11.9g	12.8g	脂質	1.5g	2.4g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	7.2g	8.1g
炭水化物	11.0g	68.2g	炭水化物	16.4g	72.7g	炭水化物	19.2g	76.8g	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	11.5g	69.7g
ナトリウム	593mg	1034mg	ナトリウム	780mg	1223mg	ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	622mg	1063mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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		
ハッシュドポーク	乳麦		赤魚の磯辺焼	麦		チキンピカタ	卵麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏のカレー照煮込み	麦	
ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え			パスタのクリーム煮	乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		枝豆のペペロンチーノ風	麦	
人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		ナスの油炒め	麦		野菜のおひたし	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		★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	272kcal	538kcal	エネルギー	209kcal	481kcal	エネルギー	269kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	216kcal	493kcal
蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.5g	16.9g
脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	15.3g	17.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	12.3g	14.0g
炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	12.9g	70.1g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	15.1g	71.5g
ナトリウム	871mg	1333mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	797mg	1239mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	828mg	1271mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★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		
蕪とつくねの煮物	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかれいみりん焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落	
鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		うま塩キャベツ	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦	
若芽のごま酢和え	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		厚揚げと大根の煮物	乳麦		豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦	
★味噌汁	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	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	232kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	576kcal	エネルギー	307kcal	574kcal	エネルギー	192kcal	466kcal	エネルギー	266kcal	534kcal
蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	8.4g	15.0g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	16.0g	22.4g	蛋白質	11.6g	17.3g
脂質	10.5g	11.4g	脂質	19.0g	20.7g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	12.7g	13.6g
炭水化物	22.0g	78.5g	炭水化物	21.7g	78.3g	炭水化物	25.2g	81.7g	炭水化物	13.3g	70.7g	炭水化物	26.0g	82.8g
ナトリウム	849mg	1291mg	ナトリウム	803mg	1247mg	ナトリウム	950mg	1393mg	ナトリウム	580mg	1024mg	ナトリウム	877mg	1320mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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	684kcal	1487kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	707kcal	1524kcal	エネルギー	631kcal	1442kcal	エネルギー	648kcal	1467kcal
蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	28.4g	47.0g	蛋白質	27.7g	45.9g	蛋白質	38.2g	56.1g	蛋白質	34.4g	52.4g
脂質	38.8g	41.5g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	37.5g	41.1g	脂質	30.7g	33.5g	脂質	32.2g	35.7g
炭水化物	53.3g	223.4g	炭水化物	51.0g	221.1g	炭水化物	65.0g	235.5g	炭水化物	52.0g	223.0g	炭水化物	52.6g	224.0g
ナトリウム	2313mg	3658mg	ナトリウム	2208mg	3536mg	ナトリウム	2225mg	3552mg	ナトリウム	1834mg	3163mg	ナトリウム	2327mg	3654mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9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		
高野豆腐の卵とじ	卵乳麦		麩と野菜の煮物	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		厚焼玉子	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
大根とひじきの煮物	麦		竹輪のごま炒め	麦		人参の炒りたら子	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
れんこんサラダ	卵麦		若芽ともやしの酢の物	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	
★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	180kcal	339kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	166kcal	325kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	12.3g	16.0g
脂質	11.9g	12.6g	脂質	1.5g	2.2g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	11.5g	44.5g
ナトリウム	593mg	1033mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	622mg	1062mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ハッシュドポーク	乳麦		赤魚の磯辺焼	麦		チキンピカタ	卵麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏のカレー照煮込み	麦	
ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え			パスタのクリーム煮	乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		枝豆のペペロンチーノ風		
人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		ナスの油炒め	麦		野菜のおひたし	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	卵乳麦	
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	272kcal	431kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	10.5g	14.2g
脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.1g	48.1g
ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	828mg	1268mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
蕪とつくねの煮物	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかれいみりん焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落	
鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		うま塩キャベツ	麦か		チンゲン菜ソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦	
若芽のごま酢和え	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		厚揚げと大根の煮物	乳麦		豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		カリフラワーの甘酢漬け		
★味噌汁	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	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	232kcal	391kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.6g	15.3g
脂質	10.5g	11.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	12.7g	13.4g
炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	26.0g	59.0g
ナトリウム	849mg	1289mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	950mg	1390mg	ナトリウム	580mg	1020mg	ナトリウム	877mg	1317mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	684kcal	1161kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	707kcal	1184kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal
蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	38.2g	49.3g	蛋白質	34.4g	45.5g
脂質	38.8g	40.9g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	32.2g	34.3g
炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	65.0g	164.0g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	52.6g	151.6g
ナトリウム	2313mg	3633mg	ナトリウム	2208mg	3528mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	1834mg	3154mg	ナトリウム	2327mg	3647mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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)

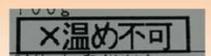
2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal
蛋白質	2.5g	6.3g	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
脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g
ナトリウム	549mg	1072mg	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
食塩相当量	1.4g	2.7g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	212kcal	386kcal	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
蛋白質	5.6g	9.4g	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
脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.0g	57.4g	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
ナトリウム	816mg	1339mg	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
食塩相当量	2.1g	3.4g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	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	197kcal	371kcal	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
蛋白質	9.2g	13.0g	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
脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	24.6g	63.0g	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
ナトリウム	643mg	1166mg	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
食塩相当量	1.6g	3.0g	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
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	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal
蛋白質	17.3g	28.7g	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
脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g
炭水化物	56.0g	171.2g	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g
ナトリウム	2008mg	3577mg	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
食塩相当量	5.1g	9.1g	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

★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(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。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