

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦え 麦 卵麦落		★ごはん150g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	198kcal	459kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal
たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	11.0g	16.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g
脂質	6.3g	7.3g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g
ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	616mg	842mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	515mg	682mg
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g
★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉の磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 卵麦 麦		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦え 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g
脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 麦 乳麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	238kcal	498kcal
たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g
炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	14.1g	69.1g
ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	ナトリウム	739mg	967mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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	621kcal	1400kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	42.3g	58.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g
脂質	28.5g	31.1g	脂質	29.0g	32.3g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g
炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	46.8g	212.1g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	42.4g	208.6g
ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1998mg	2679mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1916mg	2538mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g
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	818kcal	1597kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	48.4g	65.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
脂質	35.5g	38.1g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g
炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	78.7g	244.0g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	70.2g	236.4g
ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	2072mg	2753mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	ナトリウム	1992mg	2614mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	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)

3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め	卵麦え 麦 卵麦落		★ごはん120g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦落		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 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	198kcal	391kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	515mg	516mg
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉の磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え	卵麦え 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	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	204kcal	397kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	662mg	663mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え	麦 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 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 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	219kcal	412kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g
脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.1g	56.0g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	739mg	740mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
脂質	28.5g	30.0g	脂質	29.0g	30.5g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.3g	33.8g
炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.4g	168.1g
ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
脂質	35.5g	37.0g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	70.2g	195.9g
ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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)

3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15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 肉団子の甘酢煮 麩とえのきのさっと煮 南瓜サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 牛肉とひじきの炒め煮 マリネサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 カラフルサラダ	乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 春雨のサラダ	卵麦 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	319kcal	562kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	
脂質	16.7g	17.3g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.0g	19.6g	
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	34.7g	87.5g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	689mg	690mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	420mg	481mg	
リン	143mg	208mg	リン	94mg	159mg	リン	91mg	156mg	リン	100mg	165mg	リン	82mg	147mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチーノ 竹輪の五色きんぴら ナスの挽肉炒め	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ごま風味炒め 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ビーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら コーンサラダ	卵麦 卵乳麦 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	307kcal	550kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
脂質	17.3g	17.9g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	19.6g	72.4g	
ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	606mg	667mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	322mg	383mg	
リン	179mg	244mg	リン	151mg	216mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg	リン	87mg	152mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g										
★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニの和風ソテー 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 豚肉と大根のポリ辛煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 フロッキーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトパジルソース さつま芋のコンソメ煮 大根の甘酢漬	乳麦 乳麦						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	20.4g	21.0g	
炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	25.5g	78.3g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	469mg	470mg	
カリウム	464mg	525mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	574mg	635mg	
リン	145mg	210mg	リン	137mg	202mg	リン	212mg	277mg	リン	157mg	222mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	
たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	
脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	62.0g	63.8g	
炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	69.9g	228.3g	炭水化物	72.7g	231.1g	炭水化物	79.8g	238.2g	
ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	
カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1179mg	1362mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1316mg	1499mg	
リン	467mg	662mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	リン	385mg	580mg	リン	314mg	509mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	91.3g	249.7g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1832mg	1835mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1372mg	1555mg
	リン	474mg	669mg	リン	388mg	583mg	リン	435mg	630mg	リン	392mg	587mg	リン	320mg	515mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15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 肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え	卵麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦 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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.8g	13.7g	
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.3g	80.2g	
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	824mg	825mg	
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	318mg	390mg	
	リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	177mg	254mg	リン	102mg	179mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル	麦 卵麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ	麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参グラッセ フロッキーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	26.2g	89.1g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	512mg	584mg	
	リン	162mg	239mg	リン	235mg	312mg	リン	166mg	243mg	リン	169mg	246mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん180g サワラの蒸し煮 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	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	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.4g	77.3g	
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	569mg	641mg	
	リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	199mg	276mg	リン	191mg	268mg	
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.3g	45.4g	
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	45.5g	234.2g	炭水化物	57.9g	246.6g	
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1399mg	1615mg	
	リン	532mg	763mg	リン	476mg	707mg	リン	542mg	773mg	リン	462mg	693mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.5g	45.6g	
炭水化物		77.1g	265.8g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	80.9g	269.6g	
ナトリウム		2197mg	2200mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1512mg	1728mg	
リン		538mg	769mg	リン	490mg	721mg	リン	548mg	779mg	リン	474mg	705mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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）

3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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 がんとどきの含め煮 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g チキンピカタ 一口ナスのオランダ煮 れんこんサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 具沢山きんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと煮し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット

★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11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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		
がんもどきの含め煮	麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦		若芽の酢味噌和え	麦落		三色炒め煮	麦落		白菜の辛子柚子和え	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	185kcal	344kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	3.6g	4.3g
炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	15.0g	48.0g
ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	527mg	967mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	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	食塩相当量	1.3g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メバルのバジルオリーブ焼			豚キムチ	麦		チキンピカタ	卵麦		アジの幽庵焼	麦		豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	
平さやいんげん			ふきの含め煮	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		大根の酢漬	麦		具沢山きんぴら	麦	
豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		キャベツとツナのナムル	麦		れんこんサラダ	卵麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
蓮根とひじきのサラダ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		★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	200kcal	359kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	369kcal	528kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	222kcal	381kcal
蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	9.1g	12.8g
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	28.2g	28.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	14.0g	14.7g
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	665mg	1105mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉と野菜の塩麹炒め			ポテトコロッケ	卵乳麦		白身魚の味噌煮			生姜焼き	麦落		ささみ大葉フライ	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		菜の花			ジャガイモと椎茸の煮物	麦		人参のきな粉和え	麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵麦		ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	
★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	
			★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	202kcal	361kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	303kcal	462kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	12.3g	16.0g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	22.1g	55.1g
ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	897mg	1337mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	780mg	1220mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	587kcal	1064kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	698kcal	1175kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	27.5g	38.6g
脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	38.1g	40.2g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	36.2g	38.3g
炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	54.6g	153.6g	炭水化物	53.0g	152.0g
ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2395mg	3715mg	ナトリウム	2286mg	3606mg	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	1972mg	3292mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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。



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11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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		
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		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	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		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	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	102kcal	276kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g
ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か	
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		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
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		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	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	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g
脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.6g	10.3g
炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	818mg	1341mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	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		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
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		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g
ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か	
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		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
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		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	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	505kcal	1027kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	450kcal	972kcal
蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g
脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.1g	23.2g
炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g
ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2240mg	3809mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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