

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	170kcal	424kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	9.9g	15.6g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.8g	6.6g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	12.7g	68.4g	炭水化物	18.6g	72.8g
	ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	610mg	836mg	ナトリウム	690mg	838mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 乳麦落麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	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	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.6g	13.4g
	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	14.7g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	18.8g	73.5g
	ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	815mg	1042mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	759mg	986mg
	食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・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	203kcal	466kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	244kcal	508kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	9.8g	15.6g	たんぱく質	16.8g	22.4g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.0g	74.8g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	11.7g	67.8g
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	762mg	1008mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	789mg	1016mg
	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	エネルギー	647kcal	1425kcal	エネルギー	612kcal	1395kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	41.6g	57.9g	たんぱく質	46.7g	62.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	29.9g	32.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	48.6g	212.7g	炭水化物	48.1g	213.3g	炭水化物	45.5g	210.6g	炭水化物	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2036mg	2659mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2173mg	2774mg	ナトリウム	2238mg	2840mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g
	合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	813kcal	1596kcal	エネルギー	850kcal
たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.7g	64.0g	たんぱく質	53.6g	69.6g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	48.0g	63.7g	
脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	36.9g	39.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.4g	41.9g	
炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	80.5g	244.6g	炭水化物	77.0g	242.2g	炭水化物	74.4g	239.5g	炭水化物	76.9g	241.9g	
ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2110mg	2733mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2314mg	2916mg	
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	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

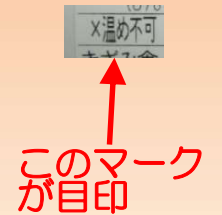


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え		卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落	★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏の炒め物 菜の花とひじきのごま和え		麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢		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	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	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	690mg	691mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ		乳麦 乳麦 卵	★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え		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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	759mg	760mg
	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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			
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 ひじきとごぼうのナムル		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め キャベツのあっさり昆布和え		乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル		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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	11.7g	53.6g
	ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	789mg	790mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	49.1g	174.8g
	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	850kcal
たんぱく質		47.0g	56.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	53.6g	63.5g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g
脂質		35.9g	37.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.4g	40.9g
炭水化物		84.3g	210.0g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	76.9g	202.6g
ナトリウム		2315mg	2318mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2314mg	2317mg
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

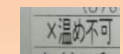


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 バジルポテトチキン ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉とひじきの炒め煮 野菜のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 パインキャロットラペ	卵乳麦 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 286kcal	529kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 203kcal	446kcal	エネルギー 210kcal	453kcal	エネルギー 144kcal	387kcal
たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 4.5g	8.6g
脂質 16.7g	17.3g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 10.6g	11.2g	脂質 14.2g	14.8g	脂質 6.5g	7.1g
炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 19.0g	71.8g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 13.2g	66.0g	炭水化物 17.9g	70.7g
ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 802mg	803mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 563mg	564mg
カリウム 401mg	462mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 321mg	382mg	カリウム 297mg	358mg
リン 119mg	184mg	リン 160mg	225mg	リン 119mg	184mg	リン 102mg	167mg	リン 68mg	133mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マセドニアンサラダ	麦落 麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のレモン煮 ジャガ芋きんぴら レインボーサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け	乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 382kcal	625kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 450kcal	693kcal	エネルギー 326kcal	569kcal	エネルギー 428kcal	671kcal
たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 12.9g	17.0g
脂質 25.3g	25.9g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 25.3g	25.9g	脂質 14.6g	15.2g	脂質 21.6g	22.2g
炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 36.7g	89.5g	炭水化物 40.8g	93.6g	炭水化物 38.3g	91.1g	炭水化物 45.4g	98.2g
ナトリウム 815mg	816mg	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 503mg	504mg	ナトリウム 599mg	600mg	ナトリウム 588mg	589mg
カリウム 468mg	529mg	カリウム 539mg	600mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 518mg	579mg
リン 149mg	214mg	リン 137mg	202mg	リン 117mg	182mg	リン 140mg	205mg	リン 145mg	210mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g
間食 ◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのごあん ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース スパンテー 切干大根のカレーきんぴら コーンサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 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 308kcal	551kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 447kcal	690kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 11.6g	15.7g
脂質 18.7g	19.3g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 32.4g	33.0g	脂質 27.3g	27.9g
炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 32.5g	85.3g	炭水化物 31.0g	83.8g	炭水化物 26.7g	79.5g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 799mg	800mg	ナトリウム 702mg	703mg	ナトリウム 589mg	590mg	ナトリウム 637mg	638mg
カリウム 534mg	595mg	カリウム 496mg	557mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 285mg	346mg	カリウム 431mg	492mg
リン 148mg	213mg	リン 87mg	152mg	リン 113mg	178mg	リン 95mg	160mg	リン 168mg	233mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 968kcal	1697kcal
たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 29.0g	41.3g
脂質 60.7g	62.5g	脂質 56.4g	58.2g	脂質 53.6g	55.4g	脂質 61.2g	63.0g	脂質 55.4g	57.2g
炭水化物 75.1g	233.5g	炭水化物 88.2g	246.6g	炭水化物 90.7g	249.1g	炭水化物 78.2g	236.6g	炭水化物 88.1g	246.5g
ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 2162mg	2165mg	ナトリウム 1680mg	1683mg	ナトリウム 1970mg	1973mg	ナトリウム 1788mg	1791mg
カリウム 1403mg	1586mg	カリウム 1438mg	1621mg	カリウム 1501mg	1684mg	カリウム 1203mg	1386mg	カリウム 1246mg	1429mg
リン 416mg	611mg	リン 384mg	579mg	リン 349mg	544mg	リン 337mg	532mg	リン 381mg	576mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.5g	4.5g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal
たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 29.3g	41.6g
脂質 60.8g	62.6g	脂質 56.5g	58.3g	脂質 53.7g	55.5g	脂質 61.3g	63.1g	脂質 55.5g	57.3g
炭水化物 90.3g	248.7g	炭水化物 103.7g	262.1g	炭水化物 105.9g	264.3g	炭水化物 93.7g	252.1g	炭水化物 103.3g	261.7g
ナトリウム 2034mg	2037mg	ナトリウム 2165mg	2168mg	ナトリウム 1681mg	1684mg	ナトリウム 1973mg	1976mg	ナトリウム 1789mg	1792mg
カリウム 1460mg	1643mg	カリウム 1498mg	1681mg	カリウム 1558mg	1741mg	カリウム 1263mg	1446mg	カリウム 1303mg	1486mg
リン 419mg	614mg	リン 391mg	586mg	リン 352mg	547mg	リン 344mg	539mg	リン 384mg	579mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.5g	4.5g

※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

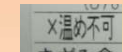


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落 麦 麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	287mg	359mg
リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	リン	130mg	207mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	麦落 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦落 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	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	364kcal	654kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	27.4g	28.1g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	756mg	757mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	539mg	611mg
リン	210mg	287mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	263mg	340mg	リン	164mg	241mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロックリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ	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	314kcal	604kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	514mg	586mg
リン	162mg	239mg	リン	209mg	286mg	リン	207mg	284mg	リン	173mg	250mg	リン	182mg	259mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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			
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	48.1g	236.8g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2211mg	2214mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1340mg	1556mg
	リン	505mg	736mg	リン	538mg	769mg	リン	501mg	732mg	リン	596mg	827mg	リン	476mg	707mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	78.6g	267.3g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1753mg	1969mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1454mg	1670mg
	リン	519mg	750mg	リン	550mg	781mg	リン	507mg	738mg	リン	610mg	841mg	リン	482mg	713mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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

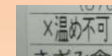


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29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 麩と大根の煮物 れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			麦 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										
エネルギー			89kcal	355kcal	エネルギー			121kcal	398kcal	エネルギー			140kcal	410kcal	エネルギー			120kcal	386kcal	エネルギー			118kcal	401kcal
蛋白質			4.2g	9.8g	蛋白質			5.1g	11.5g	蛋白質			6.6g	12.4g	蛋白質			3.7g	9.5g	蛋白質			9.7g	16.6g
脂 質			1.6g	2.5g	脂 質			3.4g	5.1g	脂 質			5.0g	5.9g	脂 質			6.2g	7.1g	脂 質			3.5g	5.3g
炭水化物			14.3g	70.7g	炭水化物			18.0g	74.5g	炭水化物			16.6g	73.8g	炭水化物			12.3g	68.6g	炭水化物			12.2g	69.5g
ナトリウム			533mg	995mg	ナトリウム			528mg	970mg	ナトリウム			626mg	1068mg	ナトリウム			534mg	977mg	ナトリウム			644mg	1085mg
食塩相当量			1.4g	2.5g	食塩相当量			1.3g	2.5g	食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.4g	2.5g	食塩相当量			1.6g	2.8g
★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g メバルみりん焼 人参煮 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン 平さやいんげん キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 法蓮草ソテー 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦落 卵乳麦 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
エネルギー			317kcal	598kcal	エネルギー			189kcal	462kcal	エネルギー			256kcal	532kcal	エネルギー			340kcal	606kcal	エネルギー			267kcal	535kcal
蛋白質			17.6g	24.1g	蛋白質			13.5g	19.6g	蛋白質			13.6g	20.0g	蛋白質			15.9g	21.6g	蛋白質			14.3g	20.1g
脂 質			20.2g	21.9g	脂 質			5.2g	6.2g	脂 質			13.0g	14.7g	脂 質			19.3g	20.2g	脂 質			15.3g	16.2g
炭水化物			14.8g	72.1g	炭水化物			23.2g	80.5g	炭水化物			20.6g	77.0g	炭水化物			25.2g	81.4g	炭水化物			19.4g	76.1g
ナトリウム			768mg	1209mg	ナトリウム			760mg	1202mg	ナトリウム			644mg	1085mg	ナトリウム			726mg	1168mg	ナトリウム			778mg	1222mg
食塩相当量			2.0g	3.1g	食塩相当量			1.9g	3.1g	食塩相当量			1.6g	2.8g	食塩相当量			1.8g	3.0g	食塩相当量			2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★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
エネルギー			194kcal	467kcal	エネルギー			314kcal	581kcal	エネルギー			252kcal	533kcal	エネルギー			225kcal	496kcal	エネルギー			260kcal	527kcal
蛋白質			11.3g	17.4g	蛋白質			11.1g	17.0g	蛋白質			7.6g	13.9g	蛋白質			11.0g	16.7g	蛋白質			12.0g	18.0g
脂 質			8.1g	9.1g	脂 質			21.3g	22.2g	脂 質			11.4g	12.4g	脂 質			13.5g	14.4g	脂 質			14.9g	15.8g
炭水化物			18.8g	76.0g	炭水化物			19.0g	75.7g	炭水化物			30.4g	89.5g	炭水化物			12.6g	69.9g	炭水化物			18.4g	74.9g
ナトリウム			868mg	1311mg	ナトリウム			881mg	1323mg	ナトリウム			792mg	1233mg	ナトリウム			744mg	1186mg	ナトリウム			897mg	1341mg
食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.2g	3.4g	食塩相当量			2.0g	3.1g	食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			2.3g	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			600kcal	1420kcal	エネルギー			624kcal	1441kcal	エネルギー			648kcal	1475kcal	エネルギー			685kcal	1488kcal	エネルギー			645kcal	1463kcal
蛋白質			33.1g	51.3g	蛋白質			29.7g	48.1g	蛋白質			27.8g	46.3g	蛋白質			30.6g	47.8g	蛋白質			36.0g	54.7g
脂 質			29.9g	33.5g	脂 質			29.9g	33.5g	脂 質			29.4g	33.0g	脂 質			39.0g	41.7g	脂 質			33.7g	37.3g
炭水化物			47.9g	218.8g	炭水化物			60.2g	230.7g	炭水化物			67.6g	240.3g	炭水化物			50.1g	219.9g	炭水化物			50.0g	220.5g
ナトリウム			2169mg	3515mg	ナトリウム			2169mg	3495mg	ナトリウム			2062mg	3386mg	ナトリウム			2004mg	3331mg	ナトリウム			2319mg	3648mg
食塩相当量			5.6g	8.9g	食塩相当量			5.4g	9.0g	食塩相当量			5.2g	8.6g	食塩相当量			5.1g	8.5g	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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29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 麩と大根の煮物 れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	118kcal	277kcal
蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	9.7g	13.4g
脂 質	1.6g	2.3g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	5.0g	5.7g	脂 質	6.2g	6.9g	脂 質	3.5g	4.2g
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	12.2g	45.2g
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	644mg	1084mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★全粥240g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g メバルみりん焼 人参煮 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン 平さやいんげん キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g アジのカレー焼 法蓮草ソテー 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	340kcal	499kcal	エネルギー	267kcal	426kcal
蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	14.3g	18.0g
脂 質	20.2g	20.9g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	13.0g	13.7g	脂 質	19.3g	20.0g	脂 質	15.3g	16.0g
炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	19.4g	52.4g
ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	778mg	1218mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	21.3g	22.0g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	14.9g	15.6g
炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	30.4g	63.4g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	18.4g	51.4g
ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	897mg	1337mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	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	600kcal	1077kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	36.0g	47.1g
脂 質	29.9g	32.0g	脂 質	29.9g	32.0g	脂 質	29.4g	31.5g	脂 質	39.0g	41.1g	脂 質	33.7g	35.8g
炭水化物	47.9g	146.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	67.6g	166.6g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.0g	149.0g
ナトリウム	2169mg	3489mg	ナトリウム	2169mg	3489mg	ナトリウム	2062mg	3382mg	ナトリウム	2004mg	3324mg	ナトリウム	2319mg	3639mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	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



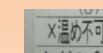
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29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	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か
	若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	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	99kcal		エネルギー	95kcal		エネルギー	107kcal		エネルギー	71kcal		エネルギー	99kcal
	蛋白質	4.2g		蛋白質	2.3g		蛋白質	5.2g		蛋白質	3.2g		蛋白質	4.1g
	脂質	2.3g		脂質	4.0g		脂質	4.2g		脂質	2.8g		脂質	4.0g
炭水化物		54.9g	炭水化物		50.8g	炭水化物		50.1g	炭水化物		47.8g	炭水化物		50.0g
		54.9g			50.8g			50.1g			47.8g			50.0g
		54.9g			50.8g			50.1g			47.8g			50.0g
		54.9g			50.8g			50.1g			47.8g			50.0g
ナトリウム		955mg	ナトリウム		1046mg	ナトリウム		1076mg	ナトリウム		1044mg	ナトリウム		1051mg
		955mg			1046mg			1076mg			1044mg			1051mg
		955mg			1046mg			1076mg			1044mg			1051mg
		955mg			1046mg			1076mg			1044mg			1051mg
食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g
		2.4g			2.7g			2.7g			2.7g			2.7g
		2.4g			2.7g			2.7g			2.7g			2.7g
		2.4g			2.7g			2.7g			2.7g			2.7g
★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦
	菜の花の辛子とえ	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	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	168kcal		エネルギー	177kcal		エネルギー	178kcal		エネルギー	158kcal		エネルギー	210kcal
	蛋白質	9.1g		蛋白質	6.2g		蛋白質	8.0g		蛋白質	5.0g		蛋白質	8.6g
	脂質	7.6g		脂質	8.9g		脂質	7.7g		脂質	7.2g		脂質	11.4g
炭水化物		54.7g	炭水化物		56.2g	炭水化物		57.4g	炭水化物		56.5g	炭水化物		57.1g
		54.7g			56.2g			57.4g			56.5g			57.1g
		54.7g			56.2g			57.4g			56.5g			57.1g
		54.7g			56.2g			57.4g			56.5g			57.1g
ナトリウム		1332mg	ナトリウム		1278mg	ナトリウム		1388mg	ナトリウム		1271mg	ナトリウム		1333mg
		1332mg			1278mg			1388mg			1271mg			1333mg
		1332mg			1278mg			1388mg			1271mg			1333mg
		1332mg			1278mg			1388mg			1271mg			1333mg
食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g
		3.4g			3.3g			3.5g			3.2g			3.4g
		3.4g			3.3g			3.5g			3.2g			3.4g
		3.4g			3.3g			3.5g			3.2g			3.4g
★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	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	199kcal		エネルギー	191kcal		エネルギー	133kcal		エネルギー	236kcal		エネルギー	176kcal
	蛋白質	6.4g		蛋白質	11.2g		蛋白質	5.1g		蛋白質	5.5g		蛋白質	4.8g
	脂質	11.6g		脂質	7.8g		脂質	6.0g		脂質	15.4g		脂質	9.9g
炭水化物		55.6g	炭水化物		58.1g	炭水化物		53.2g	炭水化物		56.4g	炭水化物		55.8g
		55.6g			58.1g			53.2g			56.4g			55.8g
		55.6g			58.1g			53.2g			56.4g			55.8g
		55.6g			58.1g			53.2g			56.4g			55.8g
ナトリウム		1333mg	ナトリウム		1414mg	ナトリウム		1215mg	ナトリウム		1341mg	ナトリウム		1411mg
		1333mg			1414mg			1215mg			1341mg			1411mg
		1333mg			1414mg			1215mg			1341mg			1411mg
		1333mg			1414mg			1215mg			1341mg			1411mg
食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g
		3.4g			3.6g			3.1g			3.4g			3.6g
		3.4g			3.6g			3.1g			3.4g			3.6g
		3.4g			3.6g			3.1g			3.4g			3.6g
★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	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	466kcal		エネルギー	463kcal		エネルギー	418kcal		エネルギー	465kcal		エネルギー	485kcal
	蛋白質	19.7g		蛋白質	19.7g		蛋白質	18.3g		蛋白質	13.7g		蛋白質	17.5g
	脂質	21.5g		脂質	20.7g		脂質	17.9g		脂質	25.4g		脂質	25.3g
炭水化物		165.2g	炭水化物		165.1g	炭水化物		160.7g	炭水化物		160.7g	炭水化物		162.9g
		165.2g			165.1g			160.7g			160.7g			162.9g
		165.2g			165.1g			160.7g			160.7g			162.9g
		165.2g			165.1g			160.7g			160.7g			162.9g
ナトリウム		3620mg	ナトリウム		3738mg	ナトリウム		3679mg	ナトリウム		3656mg	ナトリウム		3795mg
		3620mg			3738mg			3679mg			3656mg			3795mg
		3620mg			3738mg			3679mg			3656mg			3795mg
		3620mg			3738mg			3679mg			3656mg			3795mg
食塩相当量		9.2g	食塩相当量		9.6g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		9.7g
		9.2g			9.6g			9.3g			9.3g			9.7g
		9.2g			9.6g			9.3g			9.3g			9.7g
		9.2g			9.6g			9.3g			9.3g			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。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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

