



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソーススマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦落 卵 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 卵麦 麦 麦									
	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	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	424kcal 14.0g 9.1g 69.5g 831mg 2.1g	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	157kcal 12.1g 5.5g 15.0g 602mg 1.5g	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	413kcal 17.2g 6.2g 69.7g 749mg 1.9g	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	140kcal 7.5g 8.2g 10.7g 674mg 1.7g	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	396kcal 12.8g 8.9g 65.9g 846mg 2.2g	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	184kcal 8.7g 8.7g 18.0g 759mg 1.9g	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	450kcal 14.6g 10.3g 72.9g 985mg 2.5g	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	161kcal 8.8g 9.3g 13.1g 732mg 1.9g	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	425kcal 14.4g 9.3g 69.2g 959mg 2.4g
	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	272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 844mg 2.1g	526kcal 22.0g 16.2g 70.2g 992mg 2.5g	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	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	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	491kcal 21.2g 12.4g 69.8g 979mg 2.5g	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	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g	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	509kcal 22.0g 13.0g 72.6g 666mg 1.7g	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	226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g	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	480kcal 17.5g 12.8g 72.0g 865mg 2.2g	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	209kcal 11.7g 11.2g 15.7g 668mg 1.7g	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	463kcal 16.9g 12.0g 70.2g 841mg 2.1g
	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	201kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	467kcal 20.5g 11.0g 70.3g 1000mg 2.5g	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	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	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	486kcal 19.7g 15.4g 66.1g 1050mg 2.7g	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	238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	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	500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g	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	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	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	500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	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	267kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.0g	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	534kcal 24.2g 14.0g 73.8g 1024mg 2.6g
	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	638kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	1417kcal 56.5g 36.3g 210.0g 2823mg 7.1g	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	611kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g	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	1390kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2778mg 7.1g	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	614kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	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	1405kcal 55.7g 35.6g 206.1g 2509mg 6.4g	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	646kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	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	1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g	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	637kcal 38.9g 32.0g 47.6g 2181mg 5.6g	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	1422kcal 55.5g 35.3g 213.2g 2197mg 7.1g
	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	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1614kcal 64.2g 43.3g 237.8g 2899mg 7.3g	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	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	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	1597kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2852mg 7.3g	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	811kcal 63.4g 39.2g 67.7g 1957mg 6.4g	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	1602kcal 63.1g 42.6g 233.9g 2585mg 6.4g	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	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	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	1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g	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	834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	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	1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 7.3g
	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	1411kcal 14.7g 11.0g 10.2g 1005mg 2.0g	286kcal 20.5g 11.0g 66.1g 823mg 2.5g	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	1390kcal 13.8g 15.4g 66.1g 1050mg 2.7g	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	238kcal 19.7g 15.4g 67.6g 997mg 2.0g	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	1405kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g	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	240kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	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	246kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	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	267kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.0g	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	274kcal 24.2g 14.0g 73.8g 1024mg 2.6g		
	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	1411kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	286kcal 56.5g 36.3g 210.0g 2823mg 7.1g	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	1417kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g	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	238kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2778mg 7.1g	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	1405kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	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	240kcal 55.7g 35.6g 206.1g 2509mg 6.4g	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	246kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	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	243kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g	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	267kcal 38.9g 32.0g 47.6g 2181mg 5.6g	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	274kcal 55.5g 35.3g 213.2g 2197mg 7.1g
	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	1411kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	286kcal 64.2g 43.3g 237.8g 2899mg 7.3g	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	1818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	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	1597kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2852mg 7.3g	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	1811kcal 63.4g 39.2g 67.7g 1957mg 6.4g	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	1602kcal 63.1g 42.6g 233.9g 2585mg 6.4g	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	1847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	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	1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g	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	1834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	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	1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 7.3g
	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	1411kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	286kcal 56.5g 36.3g 210.0g 2823mg 7.1g	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	1417kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g	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	238kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2778mg 7.1g	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	1405kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	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	240kcal 55.7g 35.6g 206.1g 2509mg 6.4g	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	246kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	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	243kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g	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	267kcal 38.9g 32.0g 47.6g 2181mg 5.6g	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	274kcal 55.5g 35.3g 213.2g 2197mg 7.1g
	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	1411kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	286kcal 64.2g 43.3g 237.8g 2899mg 7.3g	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	1818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	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	1597kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2852mg 7.3g	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	1811kcal 63.4g 39.2g 67.7g 1957mg 6.4g	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	1602kcal 63.1g 42.6g 233.9g 2585mg 6.4g	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	1847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	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	1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg 7.3g	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	1834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	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	1619kcal 63.2g 42.3g 241.0g 2900mg 7.3g
	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	1411kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	286kcal 56.5g 36.3g 210.0g 2823mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食															

# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20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						
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦落 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	卵麦 卵麦 麦						
朝食	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						
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	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 1.6g	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	157kcal 12.1g 5.5g 15.0g 602mg 1.5g	350kcal 15.4g 6.0g 56.9g 603mg 1.5g	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	140kcal 7.5g 8.2g 10.7g 674mg 1.7g	333kcal 10.8g 8.7g 52.6g 675mg 1.7g	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	184kcal 8.7g 8.7g 18.0g 759mg 1.9g	377kcal 12.0g 9.2g 59.9g 760mg 1.9g	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	161kcal 8.8g 8.4g 13.1g 732mg 1.9g	354kcal 12.1g 8.9g 55.0g 733mg 1.9g	
★ごはん120g サワラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮	麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じやが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 卵麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落						
昼食	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						
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	272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 844mg 2.1g	465kcal 20.3g 15.9g 58.1g 845mg 2.1g	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	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 1.9g	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	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g	429kcal 19.0g 11.8g 58.7g 441mg 1.1g	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	226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g	419kcal 15.7g 12.5g 59.5g 718mg 1.8g	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	209kcal 11.7g 11.2g 15.7g 668mg 1.7g	402kcal 15.0g 11.7g 57.6g 669mg 1.7g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	麦 乳麦 麦						
夕食	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						
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	201kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	394kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 2.0g	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	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g	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	238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	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	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 768mg 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g	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	267kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.0g	460kcal 21.7g 12.9g 60.7g 798mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	638kcal 40.4g 32.6g 46.6g 2259mg 5.7g	1217kcal 50.3g 34.1g 172.3g 2262mg 5.7g	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	611kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2152mg 5.4g	1190kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2155mg 5.5g	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	614kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	1193kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	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	646kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 5.5g	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	637kcal 38.9g 32.0g 47.6g 2184mg 5.6g	1216kcal 48.8g 33.5g 173.3g 2197mg 5.6g	
合計(間食込)	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	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 58.0g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g	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	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 57.9g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g	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	811kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g	1390kcal 56.1g 40.7g 193.4g 1960mg 5.0g	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	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 56.3g 39.1g 207.0g 2261mg 5.7g	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	834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20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			
★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え	卵 卵乳麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 春雨とツナのサラダ	乳麦 卵麦 卵			
朝食	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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	261kcal 4.1g 14.7g 27.5g 524mg 419mg 82mg	504kcal 8.2g 15.3g 80.3g 525mg 480mg 147mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	271kcal 4.2g 11.0g 90.9g 416mg 514mg 74mg	514kcal 8.3g 11.6g 90.9g 417mg 575mg 139mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	225kcal 6.3g 14.4g 17.6g 621mg 320mg 82mg	468kcal 10.4g 15.0g 70.4g 467mg 381mg 147mg			
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	296kcal 6.5g 10.6g 22.1g 538mg 349mg 107mg	541kcal 10.6g 22.7g 70.3g 539mg 410mg 172mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	298kcal 6.5g 14.0g 15.3g 468mg 451mg 127mg	541kcal 10.6g 22.7g 70.3g 539mg 410mg 172mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	226kcal 12.9g 14.6g 68.1g 451mg 512mg 192mg	469kcal 12.9g 14.6g 68.1g 512mg 539mg 192mg			
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	304kcal 9.8g 18.5g 26.5g 754mg 520mg 175mg	566kcal 13.9g 19.1g 79.3g 755mg 581mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	384kcal 8.7g 27.1g 24.2g 556mg 294mg 96mg	627kcal 12.8g 27.7g 77.0g 557mg 355mg 161mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	343kcal 9.5g 22.4g 79.3g 845mg 450mg 147mg	586kcal 13.6g 23.0g 89.5g 846mg 511mg 212mg			
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	323kcal 9.8g 18.5g 26.5g 754mg 520mg 175mg	566kcal 13.9g 19.1g 79.3g 755mg 581mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	378kcal 8.7g 24.1g 36.7g 709mg 463mg 91mg	621kcal 10.9g 24.7g 89.5g 710mg 524mg 156mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	378kcal 10.9g 21.1g 86.9g 778mg 448mg 141mg	621kcal 15.0g 21.7g 86.9g 779mg 509mg 206mg			
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g		
	◎黄桃(缶) ○みかん(缶)	75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g			
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトーネ 揚げと人参の煮びたし マッシュサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかかマヨサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	323kcal 9.8g 18.5g 26.5g 754mg 520mg 175mg	566kcal 13.9g 19.1g 79.3g 755mg 581mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	384kcal 8.7g 27.1g 24.2g 556mg 294mg 96mg	627kcal 12.8g 27.7g 77.0g 557mg 355mg 161mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	343kcal 9.5g 22.4g 79.3g 845mg 450mg 147mg	586kcal 13.6g 23.0g 89.5g 846mg 511mg 212mg	378kcal 8.7g 24.1g 36.7g 709mg 463mg 91mg		
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	323kcal 9.8g 18.5g 26.5g 754mg 520mg 175mg	566kcal 13.9g 19.1g 79.3g 755mg 581mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	378kcal 8.7g 24.1g 36.7g 709mg 463mg 91mg	621kcal 10.9g 21.1g 86.9g 778mg 448mg 141mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	378kcal 10.9g 21.1g 86.9g 779mg 509mg 206mg	621kcal 15.0g 21.7g 86.9g 779mg 509mg 206mg			
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g		
	◎黄桃(缶) ○みかん(缶)	75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g			
	★ごはん150g 白身フライ オニオソソテー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ピーマンソテー みそポテト 人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 じゃが芋のそぼろあん 春雨のサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油煮 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	卵麦 麦 卵	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	390kcal 10.5g 25.5g 29.1g 695mg 418mg 130mg	633kcal 14.6g 26.1g 81.9g 696mg 479mg 195mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	325kcal 11.6g 18.1g 27.9g 762mg 594mg 126mg	568kcal 15.7g 18.7g 80.7g 763mg 655mg 126mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	396kcal 9.1g 19.3g 43.8g 744mg 472mg 191mg	639kcal 13.2g 19.9g 96.6g 745mg 533mg 182mg	614kcal 11.1g 21.5g 33.5g 569mg 533mg 123mg	310kcal 13.1g 22.1g 86.3g 611mg 630mg 184mg	553kcal 17.2g 13.3g 87.3g 612mg 705mg 237mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g
夕食	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	974kcal 24.4g 58.7g 83.1g 1973mg 1357mg 387mg	1703kcal 36.7g 60.5g 241.5g 1976mg 1540mg 582mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	980kcal 24.5g 56.2g 90.2g 1734mg 1402mg 296mg	1709kcal 36.8g 58.0g 248.6g 1737mg 1585mg 491mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	964kcal 24.9g 56.1g 87.9g 2210mg 1242mg 491mg	1693kcal 37.2g 57.9g 246.3g 2213mg 1425mg 352mg	1710kcal 15.2g 22.1g 243.9g 1890mg 1425mg 547mg	986kcal 30.5g 61.4g 86.1g 1893mg 1666mg 597mg	1715kcal 42.8g 56.5g 244.5g 1927mg 1441mg 420mg
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1028kcal 24.8g 58.8g 98.6g 1976mg 1417mg 394mg	1767kcal 37.1g 60.6g 257.0g 1979mg 1600mg 589mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1028kcal 24.9g 58.1g 101.7g 1740mg 1458mg 302mg	1750kcal 37.2g 58.0g 260.1g 2211mg 1641mg 497mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1027kcal 25.2g 56.2g 103.1g 2214mg 1299mg 355mg	1756kcal 37.5g 57.9g 261.5g 1893mg 1482mg 550mg	1768kcal 30.8g 61.5g 259.4g 1896mg 1543mg 409mg	1778kcal 43.1g 58.4g 259.1g 1931mg 1498mg 604mg	
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1038kcal 24.8g 58.8g 98.6g 1976mg 1417mg 394mg	1767kcal 37.1g 60.6g 257.0g 1979mg 1600mg 589mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1028kcal 24.9g 58.1g 101.7g 1740mg 1458mg 302mg	1750kcal 37.2g 58.0g 260.1g 2211mg 1641mg 497mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1027kcal 25.2g 56.2g 103.1g 2214mg 1299mg 355mg	1756kcal 37.5g 57.9g 261.5g 1893mg 1482mg 550mg	1768kcal 30.8g 61.5g 259.4g 1896mg 1543mg 409mg	1778kcal 43.1g 58.4g 259.1g 1931mg 1498mg 604mg	
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1038kcal 24.8g 58.8g 98.6g 1976mg 1417mg 394mg	1767kcal 37.1g 60.6g 257.0g 1979mg 1600mg 589mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1028kcal 24.9g 58.1g 101.7g 1740mg 1458mg 302mg	1750kcal 37.2g 58.0g 260.1g 2211mg 1641mg 497mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1027kcal 25.2g 56.2g 103.1g 2214mg 1299mg 355mg	1756kcal 37.5g 57.9g 261.5g 1893mg 1482mg 550mg	1768kcal 30.8g 61.5g 259.4g 1896mg 1543mg 409mg	1778kcal 43.1g 58.4g 259.1g 1931mg 1498mg 604mg	
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.0g

\*献立は予告なく変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20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180g 揚げ豆腐のところがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麸の甘酢炒め コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごママヨ和え	卵麦か 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	166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	6.3g	11.2g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	307mg	379mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	113mg	190mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	103mg	180mg	リン	111mg	188mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鰯の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし	乳 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ	乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め キャベツのビーナッツ和え	麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ	麦 卵麦	★ごはん180g アジのカレー焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ	麦 卵麦 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	319kcal	609kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	250kcal	540kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	11.0g	73.9g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	506mg	578mg
	リン	203mg	280mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	67mg	144mg	リン	217mg	294mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バインップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バインップル(缶)150g							
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンバンジーサラダ	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ	卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦卵	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ	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	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	286kcal	576kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	561mg	633mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg	リン	197mg	274mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
夕食	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	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	286kcal	576kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	561mg	633mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg	リン	197mg	274mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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					
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	49.7g	51.8g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.3g	254.0g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	43.2g	231.9g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1297mg	1513mg	カリウム	1302mg	1518mg
	リン	535mg	766mg	リン	519mg	750mg	リン	524mg	755mg	リン	372mg	603mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	49.9g	52.0g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	95.8g	284.5g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	73.7g	262.4g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1416mg	1632mg
	リン	549mg	780mg	リン	525mg	756mg	リン	538mg	769mg	リン	384mg	615mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 794-3000 or via email at [mhwang@ucla.edu](mailto:mhwang@ucla.edu).

# 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

## ファンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



# 週間献立表（やわらか普通食）

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20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	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶴ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 136kcal	フルセット 408kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 120kcal	フルセット 388kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 158kcal	フルセット 428kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 190kcal	フルセット 456kcal			
	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	3.9g	10.8g	蛋白質	11.7g	17.5g
	脂質	5.8g	6.8g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.1g	8.9g	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	16.3g	73.6g	炭水化物	16.5g	73.1g	炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	16.0g	72.5g
ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	629mg	1074mg	ナトリウム	590mg	1031mg	ナトリウム	506mg	947mg	ナトリウム	551mg	1018mg	
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 ピーマンソテー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンブルー <sup>(1/2)</sup> 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦			
	栄養価 エネルギー	おかずセット 257kcal	フルセット 523kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 251kcal	フルセット 527kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 257kcal	フルセット 529kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 244kcal	フルセット 511kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 231kcal	フルセット 512kcal
	蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	12.8g	19.2g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	18.4g	24.4g	蛋白質	11.2g	17.7g
	脂質	15.6g	16.5g	脂質	11.4g	13.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	5.6g	7.3g
	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	23.9g	80.3g	炭水化物	19.6g	76.4g	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	33.7g	91.0g
ナトリウム	1022mg	1464mg	ナトリウム	1021mg	1462mg	ナトリウム	894mg	1335mg	ナトリウム	790mg	1234mg	ナトリウム	728mg	1169mg	
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵乳麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからラフア ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからラフア ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			
	栄養価 エネルギー	おかずセット 242kcal	フルセット 512kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 267kcal	フルセット 543kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 249kcal	フルセット 524kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 220kcal	フルセット 486kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 272kcal	フルセット 545kcal
	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	9.8g	16.0g
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	14.2g	15.3g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	15.2g	16.2g
	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	17.4g	75.0g	炭水化物	19.4g	77.7g	炭水化物	25.3g	81.7g	炭水化物	25.0g	82.2g
ナトリウム	688mg	1129mg	ナトリウム	714mg	1157mg	ナトリウム	948mg	1390mg	ナトリウム	1034mg	1476mg	ナトリウム	835mg	1278mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 635kcal	フルセット 1443kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 638kcal	フルセット 1458kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 664kcal	フルセット 1481kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 614kcal	フルセット 1430kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 693kcal	フルセット 1513kcal
	蛋白質	29.8g	47.5g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質	32.6g	51.1g	蛋白質	32.7g	51.2g
	脂質	33.6g	36.4g	脂質	29.8g	33.5g	脂質	37.5g	40.3g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	29.2g	32.8g
	炭水化物	53.8g	224.3g	炭水化物	57.8g	228.4g	炭水化物	51.2g	223.5g	炭水化物	56.3g	226.5g	炭水化物	74.7g	245.7g
	ナトリウム	2183mg	3532mg	ナトリウム	2364mg	3693mg	ナトリウム	2432mg	3756mg	ナトリウム	2330mg	3657mg	ナトリウム	2114mg	3465mg
食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- 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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20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	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶴ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 136kcal 8.3g 5.8g 16.3g 473mg 1.2g	フルセット 295kcal 5.6g 6.5g 49.3g 913mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 120kcal 9.3g 4.2g 16.5g 629mg 1.6g	フルセット 279kcal 4.0g 4.9g 49.5g 1069mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 158kcal 7.7g 9.8g 12.2g 590mg 1.5g	フルセット 317kcal 3.9g 10.5g 45.2g 1030mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 7.6g 7.1g 18.1g 506mg 1.3g	フルセット 309kcal 11.7g 7.8g 51.1g 946mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 190kcal 15.4g 9.1g 16.0g 551mg 1.4g	フルセット 349kcal 11.7g 9.1g 49.0g 991mg 2.5g
昼食	★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンブルー <sup>(U/B)</sup> 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	麦 麦 麦 麦 麦			
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	フルセット 416kcal 14.1g 16.3g 51.7g 1462mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 2.6g	フルセット 410kcal 16.5g 12.1g 56.9g 1461mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 16.5g 13.3g 19.6g 894mg 2.3g	フルセット 416kcal 20.2g 13.3g 52.6g 1334mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 790mg 2.0g	フルセット 403kcal 22.1g 13.2g 45.9g 1230mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 11.2g 5.6g 33.7g 728mg 1.9g	フルセット 390kcal 14.9g 6.3g 66.7g 1168mg 3.0g
夕食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	麦 麦 麦 麦 麦			
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	フルセット 401kcal 18.5g 12.9g 51.8g 1128mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 267kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	フルセット 426kcal 20.3g 14.9g 50.4g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.4g	フルセット 408kcal 14.2g 15.8g 52.4g 1388mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 10.3g 8.4g 25.3g 1034mg 2.6g	フルセット 379kcal 14.0g 9.1g 58.3g 1474mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 272kcal 9.8g 15.2g 25.0g 835mg 2.1g	フルセット 431kcal 13.5g 15.9g 58.0g 1275mg 3.2g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 635kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	フルセット 1112kcal 40.9g 35.7g 152.8g 3503mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 2364mg 6.0g	フルセット 1115kcal 46.1g 31.9g 156.8g 3684mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 2432mg 6.2g	フルセット 1141kcal 42.1g 39.6g 150.2g 3752mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 614kcal 32.6g 28.0g 56.3g 2330mg 5.9g	フルセット 1091kcal 43.7g 30.1g 155.3g 3650mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 693kcal 32.7g 29.2g 74.7g 2114mg 5.4g	フルセット 1170kcal 43.8g 31.3g 173.7g 3434mg 8.7g

★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。

## 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（ムース食）

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	
朝食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 272kcal	フルセット 272kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 272kcal	フルセット 284kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 248kcal	フルセット 248kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 275kcal
昼食										
★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 えんどう豆とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 プロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 342kcal	フルセット 177kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 354kcal	フルセット 179kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 356kcal	フルセット 156kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 333kcal
夕食										
★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 376kcal	フルセット 190kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 367kcal	フルセット 133kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 310kcal	フルセット 237kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 414kcal
合計										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 459kcal	フルセット 990kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 462kcal	フルセット 993kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 419kcal	フルセット 950kcal	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 464kcal

★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。

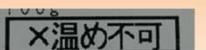
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

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°C 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



お皿に盛付けて完成です

### 電子レンジの参考条件

600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ

【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