



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	朝食	乳麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)
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		ご飯セット 436kcal 15.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	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	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	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	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	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	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	
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		181kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	421kcal 14.8g 9.8g 12.4g 906mg 2.3g	184kcal 13.0g 11.1g 16.4g 850mg 1.6g	446kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.2g	181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g	438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.1g	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 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		10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	14.8g 10.4g 68.0g 881mg 2.3g	11.1g 10.1g 12.4g 906mg 2.3g	13.0g 11.1g 16.4g 850mg 1.6g	12.2g 10.1g 17.1g 620mg 2.1g	13.9g 9.0g 14.5g 818mg 2.1g
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)
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		おかず 500kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	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	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	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	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	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	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	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
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		241kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	246kcal 18.8g 14.6g 71.9g 919mg 2.3g	501kcal 17.5g 12.7g 16.7g 539mg 1.4g	241kcal 22.6g 13.5g 71.3g 765mg 1.4g	505kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g	241kcal 21.2g 13.7g 69.9g 686mg 1.6g	505kcal 15.4g 16.7g 69.9g 628mg 1.6g	531kcal 21.7g 16.7g 72.8g 854mg 1.7g
◎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	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g
★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦落 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 乳麦 卵麦 カ 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ¹ チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)
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		おかず 458kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 2.1g	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	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	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	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	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	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	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
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		202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	233kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g	487kcal 15.2g 10.5g 19.3g 830mg 2.5g	196kcal 20.2g 11.3g 73.3g 978mg 2.5g	452kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	188kcal 21.5g 10.4g 64.8g 856mg 2.2g	442kcal 11.8g 8.2g 64.8g 925mg 2.7g	422kcal 16.9g 9.0g 73.7g 1073mg 1.8g
◎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	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g
合計	合計(間食込)	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	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	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	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	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	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	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	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
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		624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	1394kcal 56.8g 32.3g 212.8g 2714mg 6.8g	633kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.2g	1409kcal 57.6g 34.6g 212.0g 2649mg 6.9g	621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 5.0g	1403kcal 55.7g 35.2g 206.3g 2619mg 6.9g	627kcal 39.4g 30.2g 52.3g 2168mg 5.6g	1411kcal 55.8g 33.5g 217.5g 2770mg 7.0g
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	合計(間食込)	822kcal 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	1592kcal 63.7g 39.3g 241.7g 2788mg 7.0g	834kcal 49.1g 38.4g 77.3g 2125mg 5.4g	1610kcal 65.0g 41.6g 240.9g 2726mg 6.9g	1600kcal 47.0g 39.5g 67.8g 1986mg 5.0g	1600kcal 63.4g 42.2g 234.1g 2695mg 6.9g	1610kcal 63.7g 40.5g 245.7g 2244mg 7.2g	1632kcal 47.5g 43.2g 77.7g 2846mg 5.2g
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	合計(間食込)	846kcal 47.5g 40.0g 77.7g 2032mg 5.2g	1632kcal 64.2g 9.0g 243.4g 2632mg 6.7g	846kcal 64.2g 43.2g 243.4g 2632mg 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ください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	アレルゲン 乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物	アレルゲン 麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	アレルゲン 卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	アレルゲン 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	アレルゲン 卵麦 麦 麦
	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	ご飯セット 374kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	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	ご飯セット 347kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	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	ご飯セット 377kcal 12.3g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	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	ご飯セット 184kcal 7.4g 10.6g 16.4g 620mg 1.6g	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	ご飯セット 152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 615mg 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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 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	181kcal 10.7g 10.6g 16.4g 620mg 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	181kcal 12.2g 7.5g 18.9g 616mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 591mg 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	374kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	347kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 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	377kcal 12.3g 8.2g 12.4g 679mg 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	377kcal 7.4g 10.6g 16.4g 620mg 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	345kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 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 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 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	181kcal 10.6g 58.3g 621mg 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	181kcal 15.5g 60.8g 616mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	347kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 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	347kcal 13.8g 12.7g 58.6g 539mg 1.4g	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	347kcal 13.2g 12.8g 55.7g 540mg 1.4g	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	347kcal 13.3g 13.3g 55.7g 686mg 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	345kcal 14.3g 14.8g 59.0g 628mg 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	374kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	374kcal 17.0g 12.7g 59.8g 755mg 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	374kcal 17.5g 13.2g 61.7g 539mg 1.4g	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	374kcal 18.9g 13.8g 55.7g 687mg 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	374kcal 18.7g 15.0g 56.0g 629mg 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	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 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 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 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 10.6g 58.3g 621mg 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	184kcal 15.5g 60.8g 616mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 1.5g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	アレルゲン 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ	アレルゲン 麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	アレルゲン 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	アレルゲン 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	アレルゲン 麦 麦 麦
	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	ご飯セット 434kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	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	ご飯セット 439kcal 17.0g 13.8g 59.8g 755mg 1.9g	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	ご飯セット 439kcal 17.5g 13.2g 61.7g 539mg 1.4g	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	ご飯セット 434kcal 15.6g 12.8g 55.7g 686mg 1.7g	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	ご飯セット 451kcal 18.7g 15.0g 56.0g 628mg 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	241kcal 13.7g 13.3g 17.9g 687mg 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	246kcal 17.0g 13.8g 59.8g 688mg 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	246kcal 17.5g 13.2g 61.7g 830mg 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	241kcal 15.6g 12.8g 55.7g 831mg 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	241kcal 18.9g 15.7g 51.7g 604mg 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	374kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	374kcal 17.0g 12.7g 59.8g 755mg 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	374kcal 17.5g 13.2g 61.7g 539mg 1.4g	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	374kcal 18.9g 13.8g 55.7g 686mg 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	374kcal 18.7g 15.0g 56.0g 629mg 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	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 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 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 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 10.6g 58.3g 621mg 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	184kcal 15.5g 60.8g 616mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	374kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	374kcal 17.0g 12.7g 59.8g 755mg 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	374kcal 17.5g 13.2g 61.7g 539mg 1.4g	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	374kcal 18.9g 13.8g 55.7g 686mg 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	374kcal 18.7g 15.0g 56.0g 629mg 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	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 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 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 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 10.6g 58.3g 621mg 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	184kcal 15.5g 60.8g 616mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	152kcal 8.0g 7.5g 14.5g 616mg 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	152kcal 11.3g 7.9g 14.5g 592mg 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	347kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 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	347kcal 17.0g 12.7g 59.8g 755mg 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	347kcal 17.5g 13.2g 61.7g 539mg 1.4g	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	347kcal 18.9g 13.8g 55.7g 686mg 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	345kcal 15.5g 7.5g 56.4g 629mg 1.5g
間食	◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリ									

週間献立表(たんぱく40g管理食)

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごま Mayo 和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト	卵麦 麦か	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパ	麦 乳麦 卵乳麦											
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 カリウム リン 食塩相当量	312kcal 5.9g 14.0g 38.5g 375mg 537mg 99mg 1.0g	555kcal 10.0g 14.6g 91.3g 376mg 598mg 164mg 1.0g	253kcal 7.4g 11.5g 11.8g 711mg 406mg 111mg 1.8g	496kcal 11.5g 12.4g 81.9g 712mg 467mg 176mg 1.8g	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 食塩相当量	273kcal 6.3g 15.3g 29.1g 545mg 279mg 77mg 1.4g	516kcal 10.4g 15.9g 80.0g 546mg 340mg 142mg 1.4g	263kcal 10.0g 11.2g 30.9g 627mg 472mg 137mg 1.6g	506kcal 14.1g 11.8g 83.7g 628mg 533mg 202mg 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 食塩相当量	312kcal 7.1g 19.1g 27.9g 698mg 401mg 117mg 1.8g	555kcal 11.8g 19.1g 80.7g 699mg 462mg 182mg 1.8g								
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											
★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンプ 大根とひき肉のクリーム煮	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麸と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鰯のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 乳麦 麦 卵麦	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 食塩相当量	306kcal 11.6g 15.3g 28.4g 702mg 476mg 151mg 1.8g	549kcal 15.7g 15.9g 81.2g 703mg 537mg 216mg 1.8g	376kcal 13.9g 19.9g 33.7g 603mg 606mg 134mg 1.5g	619kcal 18.0g 20.5g 86.5g 604mg 667mg 199mg 1.5g	317kcal 12.0g 21.0g 21.2g 712mg 479mg 130mg 1.8g	560kcal 12.9g 21.6g 74.0g 713mg 540mg 195mg 1.8g	378kcal 16.1g 26.5g 76.2g 650mg 554mg 163mg 1.7g	621kcal 10.5g 24.9g 19.7g 651mg 615mg 228mg 1.7g	341kcal 14.6g 25.5g 72.5g 808mg 358mg 105mg 2.1g	584kcal 10.5g 25.5g 19.7g 809mg 419mg 170mg 2.1g
間食	○黄桃(缶)	75g	○パイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g										
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛坦々麺 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ	乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつまいの黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ	麦 卵麦 卵乳麦え										
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	340kcal 6.8g 25.9g 21.9g 796mg 372mg 120mg 2.0g	583kcal 10.9g 26.5g 74.7g 797mg 433mg 185mg 2.0g	335kcal 9.7g 21.6g 24.6g 831mg 515mg 126mg 2.1g	578kcal 13.8g 22.2g 77.4g 832mg 515mg 191mg 2.1g	372kcal 10.5g 23.4g 29.2g 639mg 442mg 128mg 1.6g	615kcal 14.6g 24.0g 82.0g 640mg 503mg 193mg 1.6g	336kcal 7.3g 15.0g 43.9g 785mg 571mg 140mg 2.0g	579kcal 11.4g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 205mg 2.0g	316kcal 8.1g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 205mg 1.8g	559kcal 12.2g 19.9g 80.4g 693mg 562mg 137mg 1.8g										
合計(間食込)	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 食塩相当量	958kcal 24.3g 55.2g 88.8g 1873mg 1385mg 370mg 4.8g	1687kcal 36.6g 57.0g 247.2g 1876mg 1568mg 563mg 4.8g	964kcal 31.0g 53.3g 87.4g 2145mg 1466mg 371mg 5.4g	1693kcal 43.3g 55.1g 245.8g 2148mg 1649mg 566mg 5.4g	962kcal 25.6g 59.7g 77.6g 1896mg 1200mg 335mg 4.8g	1691kcal 37.9g 61.5g 236.0g 1899mg 1383mg 530mg 4.8g	977kcal 29.3g 52.1g 98.2g 2062mg 1200mg 440mg 5.3g	1706kcal 41.6g 53.9g 256.6g 2065mg 1383mg 635mg 5.3g	969kcal 26.3g 62.7g 75.2g 2199mg 1321mg 359mg 5.7g	1698kcal 38.6g 64.5g 233.6g 2202mg 1504mg 554mg 5.7g										
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 カリウム リン 食塩相当量	1022kcal 24.7g 55.3g 104.3g 1876mg 1445mg 377mg 4.8g	1751kcal 37.0g 57.1g 262.7g 1879mg 1628mg 572mg 4.8g	1027kcal 31.3g 53.4g 102.6g 2146mg 1523mg 374mg 5.4g	1756kcal 43.6g 55.2g 261.0g 2149mg 1706mg 569mg 5.4g	1026kcal 26.0g 59.8g 93.1g 1899mg 1260mg 342mg 4.8g	1755kcal 38.3g 61.6g 251.5g 1902mg 1443mg 537mg 4.8g	1025kcal 29.7g 52.2g 109.7g 2065mg 1653mg 446mg 5.3g	1754kcal 42.0g 54.0g 268.1g 2068mg 1836mg 641mg 5.3g	1033kcal 26.7g 62.8g 90.7g 2202mg 1381mg 366mg 5.7g	1762kcal 39.0g 64.6g 249.1g 2205mg 1564mg 561mg 5.7g									

*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。



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60g管理食)

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちゃん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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 カリウム リン 食塩相当量	225kcal 7.8g 13.7g 18.5g 569mg 529mg 107mg 1.4g	515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 1.4g	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 食塩相当量	192kcal 6.5g 8.9g 22.4g 714mg 269mg 92mg 1.8g	482kcal 11.4g 9.6g 85.3g 715mg 341mg 169mg 1.8g	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 食塩相当量	239kcal 11.7g 12.7g 20.2g 701mg 485mg 163mg 1.8g	529kcal 16.6g 13.4g 83.1g 702mg 557mg 240mg 1.7g	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 食塩相当量	481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg 1.6g	166kcal 7.0g 8.6g 78.3g 614mg 292mg 78mg 1.6g	456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g	
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				
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き プロッコリー [※] 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き プロッコリー [※] 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 乳麦	296kcal 18.0g 22.9g 16.8g 732mg 496mg 87mg 1.9g	586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 731mg 568mg 164mg 1.9g
間食	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	296kcal 18.0g 22.9g 16.8g 732mg 496mg 87mg 1.9g	586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 731mg 568mg 164mg 1.9g	
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 食塩相当量	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g	571kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 611mg 266mg 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 食塩相当量	287kcal 15.1g 18.0g 18.4g 633mg 515mg 181mg 1.6g	577kcal 20.0g 17.3g 81.3g 634mg 587mg 258mg 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 食塩相当量	299kcal 10.0g 15.4g 29.7g 772mg 472mg 134mg 2.0g	589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg 2.0g	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 食塩相当量	345kcal 16.9g 22.4g 91.0g 743mg 421mg 217mg 1.9g	635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 744mg 493mg 294mg 1.9g	296kcal 18.0g 16.8g 16.4g 731mg 496mg 87mg 1.9g	586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 732mg 568mg 164mg 1.9g
夕食	○みかん(缶)150g	○パイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー [※] 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー [※] 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	348kcal 13.8g 18.7g 18.6g 19.3g	638kcal 13.8g 18.7g 18.6g 19.3g
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	348kcal 13.8g 18.7g 18.6g 19.3g	638kcal 13.8g 18.7g 18.6g 19.3g	
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 食塩相当量	281kcal 15.3g 13.9g 21.7g 590mg 507mg 180mg 1.5g	571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 579mg 257mg 1.5g	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 食塩相当量	285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 176mg 1.8g	575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 543mg 176mg 1.8g	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 食塩相当量	290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g	580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g	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 食塩相当量	303kcal 10.8g 14.0g 29.0g 658mg 428mg 142mg 1.7g	593kcal 15.7g 16.3g 91.9g 659mg 500mg 219mg 1.7g	348kcal 13.8g 16.3g 91.2g 651mg 808mg 213mg 1.7g	638kcal 18.7g 19.3g 91.2g 652mg 880mg 290mg 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	348kcal 13.8g 18.7g 18.6g 19.3g	638kcal 13.8g 18.7g 18.6g 19.3g	
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 カリウム リン 食塩相当量	787kcal 38.7g 44.5g 56.6g 1804mg 1575mg 476mg 4.5g	1657kcal 53.4g 46.6g 245.3g 1807mg 1791mg 707mg 4.5g	674kcal 39.5g 41.4g 58.5g 2045mg 1355mg 372mg 5.2g	1634kcal 54.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1571mg 603mg 5.2g	1698kcal 53.2g 42.1g 72.8g 2191mg 1477mg 464mg 5.6g	1698kcal 53.2g 44.2g 261.5g 2194mg 1693mg 695mg 5.6g	1709kcal 53.3g 45.7g 256.1g 2194mg 1693mg 758mg 5.6g	1709kcal 53.3g 47.8g 256.1g 2070mg 1636mg 527mg 5.6g	1709kcal 53.3g 44.0g 256.1g 2073mg 1579mg 758mg 5.6g	810kcal 38.8g 44.1g 60.7g 1996mg 1596mg 378mg 5.2g	1680kcal 53.5g 46.1g 249.4g 1999mg 1596mg 609mg 5.2g	
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 カリウム リン 食塩相当量	883kcal 39.5g 44.7g 79.6g 1810mg 1688mg 488mg 4.5g	1753kcal 54.2g 46.8g 268.3g 1813mg 1904mg 719mg 4.5g	890kcal 40.1g 41.6g 89.0g 2047mg 1469mg 378mg 5.2g	1760kcal 54.8g 43.7g 277.7g 2050mg 1685mg 609mg 5.2g	956kcal 39.3g 42.3g 103.7g 2197mg 1597mg 478mg 5.6g	1826kcal 54.0g 44.4g 292.4g 2200mg 1813mg 709mg 5.6g	935kcal 54.1g 45.9g 279.1g 2076mg 1813mg 539mg 5.3g	1805kcal 39.6g 48.0g 90.4g 2079mg 1692mg 770mg 5.2g	938kcal 54.3g 44.2g 91.6g 2002mg 1716mg 392mg 5.2g	1808kcal 54.3g 46.3g 280.3g 2005mg 1932mg 623mg 5.2g		

*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。

*「①」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。

*ナトリウムは調理後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

このマーク
が目印



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

ワンポイントアドバイス

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

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表（やわらか普通食）

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 445kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 140kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 128kcal	フルセット 402kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 112kcal
	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.2g
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.0g
	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	72.8g	炭水化物	13.5g
ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	375mg	817mg	ナトリウム	674mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	
昼食	★やわらかごはん180g ハツシドボークのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g バーベキューイング 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー	おかずセット 253kcal	フルセット 519kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 254kcal	フルセット 526kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 211kcal	フルセット 487kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 241kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	14.2g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	9.4g
	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	26.1g
ナトリウム	926mg	1393mg	ナトリウム	880mg	1321mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	978mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	
夕食	★やわらかごはん180g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草 白菜と厚揚げの中華そば いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と玉ねぎのソテー なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 465kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 287kcal	フルセット 565kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 308kcal	フルセット 575kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 201kcal
	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	10.8g
	脂質	10.2g	11.2g	脂質	17.7g	19.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	11.3g
	炭水化物	16.7g	73.0g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.9g
ナトリウム	730mg	1173mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	935mg	1379mg	ナトリウム	729mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	
合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 624kcal	フルセット 1429kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 681kcal	フルセット 1505kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 647kcal	フルセット 1464kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 619kcal
	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g
	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g
	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	

★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

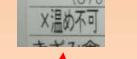


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印

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



ワンポイントアドバイス

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

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 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 175kcal 7.0g 7.4g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 334kcal 10.7g 8.1g 51.5g 1054mg 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 140kcal 8.2g 4.9g 14.6g 631mg 1.6g	フルセット 299kcal 11.9g 5.6g 47.6g 1071mg 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 128kcal 5.4g 5.1g 15.2g 375mg 1.0g	フルセット 287kcal 9.1g 5.8g 48.2g 815mg 2.1g	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 177kcal 11.9g 10.0g 13.5g 674mg 1.7g	フルセット 336kcal 8.2g 10.7g 46.5g 1114mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g	フルセット 271kcal 9.7g 4.5g 46.6g 1030mg 2.6g	
昼食															
★全粥240g ハツシドボーケのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 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 253kcal 11.6g 14.7g 19.6g 926mg 2.4g	フルセット 412kcal 15.3g 15.4g 52.6g 1366mg 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 254kcal 14.2g 13.3g 18.3g 880mg 2.2g	フルセット 413kcal 17.9g 14.0g 51.3g 1320mg 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 211kcal 11.7g 10.5g 17.1g 720mg 1.8g	フルセット 370kcal 15.4g 11.2g 50.1g 1160mg 3.0g	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 241kcal 14.2g 9.4g 26.1g 978mg 2.5g	フルセット 400kcal 17.9g 10.1g 59.1g 1418mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 256kcal 12.3g 15.2g 18.2g 785mg 2.0g	フルセット 415kcal 16.0g 15.9g 51.2g 1225mg 3.1g	
夕食															
★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ¹ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 麦	麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 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 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 730mg 1.9g	フルセット 355kcal 14.4g 10.9g 49.7g 1170mg 3.0g	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 287kcal 8.0g 17.7g 22.2g 835mg 2.1g	フルセット 446kcal 11.7g 18.4g 55.2g 1275mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 308kcal 12.4g 18.3g 24.8g 935mg 2.4g	フルセット 467kcal 16.1g 19.0g 57.8g 1375mg 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 201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 729mg 1.9g	フルセット 360kcal 14.5g 12.0g 46.9g 1169mg 3.0g	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 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1125mg 2.9g	フルセット 419kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g	
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 624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 2270mg 5.9g	フルセット 1101kcal 40.4g 34.4g 153.8g 3590mg 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 681kcal 30.4g 35.9g 55.1g 2346mg 5.9g	フルセット 1158kcal 41.5g 38.0g 154.1g 3666mg 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 647kcal 29.5g 33.9g 57.1g 2030mg 5.2g	フルセット 1124kcal 40.6g 36.0g 156.1g 3350mg 8.6g	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 619kcal 33.2g 30.7g 153.5g 2381mg 6.1g	フルセット 1096kcal 44.3g 32.8g 152.5g 3701mg 9.4g	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 628kcal 33.5g 31.5g 51.0g 2500mg 6.4g	フルセット 1105kcal 44.6g 33.6g 150.0g 3820mg 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。

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（ムース食）

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 280kcal	フルセット 103kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 319kcal	フルセット 142kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 274kcal	フルセット 97kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質
脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質
炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物
ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 370kcal	フルセット 193kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 373kcal	フルセット 196kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 339kcal	フルセット 211kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質
脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物
ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麸の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 385kcal	フルセット 208kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 350kcal	フルセット 173kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 373kcal	フルセット 196kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質
脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物
ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム
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
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 1035kcal	フルセット 504kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 1042kcal	フルセット 511kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 986kcal	フルセット 455kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質
脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g	脂質
炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物
ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2262mg	3828mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量

★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。

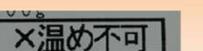
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 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**。

(i) 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