



## 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 1.7g	431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 808mg 2.1g	185kcal 11.3g 8.6g 17.1g 657mg 1.7g	444kcal 16.6g 9.9g 71.6g 847mg 2.2g	193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	449kcal 18.9g 9.0g 71.2g 811mg 2.1g	185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g
★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キヤロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 乳麦え 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ プロッコリー 麸とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 うま塩キャベツ マクロニと法蓮草のソテー 麸と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦か 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 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 食塩相当量	248kcal 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	504kcal 21.5g 11.8g 73.6g 960mg 2.4g	240kcal 13.8g 13.1g 71.1g 785mg 2.0g	504kcal 19.4g 14.0g 73.2g 1012mg 2.6g	231kcal 15.3g 13.1g 73.2g 589mg 1.5g	497kcal 14.7g 12.3g 73.2g 815mg 2.1g	252kcal 20.4g 13.7g 73.0g 788mg 2.0g	511kcal 15.3g 13.7g 73.0g 953mg 2.4g	238kcal 15.9g 12.4g 14.2g 722mg 1.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g
★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスター ド人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g	221kcal 15.0g 10.2g 71.1g 708mg 1.8g	476kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 2.4g	223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g	222kcal 13.7g 12.5g 13.2g 764mg 1.9g	484kcal 19.4g 13.4g 68.9g 990mg 2.5g	186kcal 16.0g 9.9g 8.7g 595mg 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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 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	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	1411kcal 55.4g 33.8g 214.9g 2754mg 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	639kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	1425kcal 55.7g 34.1g 216.0g 2683mg 6.9g	667kcal 42.8g 33.1g 48.7g 213.1g 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	830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg 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	835kcal 47.4g 38.3g 78.0g 2229mg 5.7g	1608kcal 63.1g 40.8g 242.7g 2830mg 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	840kcal 46.6g 37.2g 80.4g 2116mg 5.4g	1626kcal 63.1g 41.1g 244.9g 2760mg 7.1g	667kcal 49.7g 40.1g 77.6g 2209mg 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	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	1389kcal 56.9g 35.0g 235.8g 2735mg 6.8g	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	865kcal 65.6g 43.1g 242.0g 2828mg 7.2g	1642kcal 65.6g 43.1g 242.0g 2209mg 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	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	1596kcal 63.0g 42.1g 235.8g 2735mg 7.0g	609kcal 40.7g 32.4g 203.9g 2661mg 6.8g

# お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる  
メニューはそのまま  
開封して盛付けます。



## 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。

※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。

※〔◎〕は開食になります。開食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

「○」は間長になります。間長はヌードルを参考にして自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。

※おかげのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

本研究では、どの程度の組合員様は夫婦のひきはぎ家庭にて御用意したこと。

# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 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 食塩相当量	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 743mg 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	177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 1.7g	370kcal 14.2g 8.5g 57.9g 661mg 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	185kcal 11.3g 8.6g 17.1g 657mg 1.7g	378kcal 14.6g 9.1g 59.0g 658mg 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	193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	386kcal 17.1g 8.7g 58.4g 584mg 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	185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g	378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 744mg 1.9g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麸とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 うま塩キャベツ マカラニと法蓮草のソテー 麸と若芽の酢の物	麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	麦 乳麦 麦 乳麦					
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	248kcal 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	441kcal 19.7g 11.5g 60.6g 734mg 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	240kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	433kcal 17.1g 13.6g 59.0g 786mg 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	231kcal 9.5g 13.1g 18.3g 589mg 1.5g	424kcal 12.8g 13.6g 60.2g 590mg 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	252kcal 15.3g 12.4g 19.0g 788mg 2.0g	445kcal 18.6g 12.9g 60.9g 789mg 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	238kcal 15.9g 12.4g 14.2g 722mg 1.8g	431kcal 19.2g 12.9g 56.1g 723mg 1.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ	麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 葉の花としめじの和え物	麦 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	210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 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	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 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	223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 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	222kcal 13.7g 12.5g 13.2g 764mg 1.9g	415kcal 17.0g 13.0g 55.1g 765mg 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	186kcal 16.0g 9.9g 8.7g 595mg 1.5g	379kcal 19.3g 10.4g 50.6g 596mg 1.5g
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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	1217kcal 49.6g 32.8g 175.9g 2156mg 5.5g	639kcal 49.6g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	1218kcal 49.1g 31.7g 177.2g 2042mg 5.2g	667kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2116mg 5.2g	1246kcal 49.1g 31.7g 174.4g 2138mg 5.2g	609kcal 52.7g 34.6g 174.4g 2138mg 5.4g	1246kcal 42.8g 33.1g 174.4g 2138mg 5.4g	609kcal 50.6g 34.6g 174.4g 2138mg 5.2g	1188kcal 40.7g 32.4g 174.4g 2060mg 5.2g	1395kcal 56.7g 33.9g 163.8g 2063mg 5.2g	
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	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	830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2288mg 5.9g	835kcal 47.4g 38.3g 78.0g 2229mg 5.7g	1414kcal 57.3g 39.8g 203.7g 2232mg 5.7g	840kcal 46.6g 37.2g 80.4g 2116mg 5.4g	1419kcal 56.5g 38.7g 206.1g 2119mg 5.2g	865kcal 49.7g 40.1g 77.6g 2209mg 5.6g	1444kcal 59.6g 41.6g 203.3g 2212mg 5.6g	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	1444kcal 56.7g 41.0g 195.7g 2137mg 5.4g	1395kcal 56.7g 41.0g 195.7g 2137mg 5.4g			

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ	卵麦 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	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	
たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	
脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	
炭水化物	24.4g	27.2g	炭水化物	26.1g	28.9g	炭水化物	24.2g	27.0g	炭水化物	
ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	
カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	
リン	121mg	180mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	
食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量		
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 フレンチマカロニ	麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 春雨とツナのサラダ	乳 麦 卵	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦落か 卵麦	
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	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	
たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	
脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	
炭水化物	27.3g	30.1g	炭水化物	31.6g	38.4g	炭水化物	33.1g	35.9g	炭水化物	
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	
カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	
リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg	リン	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	
食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量		
◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし パインキャロットラペ	麦 麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ	卵麦 卵乳麦 卵麦	
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	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	
たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	
脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	
炭水化物	32.0g	34.8g	炭水化物	31.7g	38.4g	炭水化物	31.7g	38.5g	炭水化物	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	
カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	
リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量		
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	
エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	
脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	
炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	
カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	
リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg	リン	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー
たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	
炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	
カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1777mg	1960mg	カリウム	
リン	438mg	633mg	リン	383mg	578mg	リン	350mg	545mg	リン	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	
食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量		

\*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。

\*「◎」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。

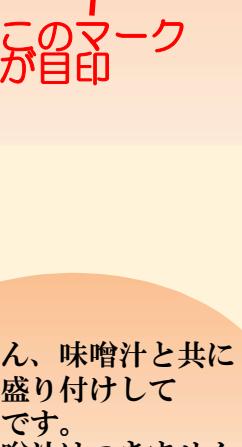
## お食事の作り方



- 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



- 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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦 卵麦
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	214kcal 9.4g 12.6g 16.1g 533mg 401mg 124mg	504kcal 14.3g 13.3g 79.0g 534mg 473mg 201mg	197kcal 10.2g 12.1g 13.1g 597mg 585mg 153mg	487kcal 15.1g 12.8g 76.0g 598mg 657mg 230mg	239kcal 6.7g 12.3g 13.0g 472mg 287mg 1.2g	529kcal 11.6g 13.0g 87.6g 473mg 359mg 1.2g	181kcal 10.9g 9.1g 78.8g 488mg 487mg 1.2g	471kcal 15.8g 9.1g 74.1g 489mg 559mg 257mg	180kcal 8.9g 11.5g 74.1g 530mg 421mg 117mg
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g
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 こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロックリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦落か 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	284kcal 17.7g 15.9g 16.6g 873mg 642mg 199mg	574kcal 22.6g 16.6g 16.6g 874mg 714mg 276mg	304kcal 12.6g 19.9g 20.6g 593mg 566mg 192mg	594kcal 17.5g 20.6g 83.5g 594mg 638mg 269mg	320kcal 16.0g 19.9g 16.8g 700mg 529mg 85mg	610kcal 20.9g 20.6g 79.7g 701mg 601mg 162mg	332kcal 11.8g 17.5g 79.7g 868mg 577mg 189mg	622kcal 16.7g 18.2g 94.8g 869mg 649mg 266mg	331kcal 17.0g 18.1g 24.2g 842mg 664mg 158mg
食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g
間食	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○みかん(缶)150g
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 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 カリウム リン	300kcal 13.0g 17.7g 21.3g 798mg 382mg 156mg	590kcal 17.9g 18.4g 84.2g 799mg 454mg 233mg	259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 308mg	549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg	243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 179mg	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg	326kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg	616kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg	278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g
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
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	798kcal 40.1g 46.2g 54.0g 2204mg 1425mg 479mg	1668kcal 54.8g 48.3g 242.7g 2207mg 1641mg 710mg	760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg	1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg	802kcal 38.9g 46.4g 53.6g 1881mg 1826mg 347mg	1672kcal 53.6g 48.5g 242.3g 1884mg 1748mg 578mg	839kcal 38.8g 42.4g 53.5g 1884mg 1726mg 578mg	1709kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1961mg 1712mg 770mg	789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1964mg 1712mg 511mg
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
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	926kcal 40.9g 46.4g 84.9g 2210mg 1545mg 493mg	1796kcal 55.6g 48.5g 273.6g 2213mg 1761mg 724mg	886kcal 39.6g 45.4g 80.5g 1883mg 1725mg 582mg	1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg 813mg	898kcal 39.7g 46.6g 76.6g 1887mg 1375mg 359mg	1768kcal 54.4g 48.7g 265.3g 1890mg 1591mg 590mg	967kcal 54.3g 42.6g 106.2g 1967mg 1591mg 553mg	1837kcal 40.2g 44.7g 294.9g 1970mg 1832mg 784mg	915kcal 54.9g 49.7g 81.2g 1918mg 1720mg 517mg
食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g

\*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。

\*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



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）

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麸の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ボトフ キヤベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦						
栄養価	エネルギー 111kcal	おかずセット 389kcal	エネルギー 147kcal	おかずセット 413kcal	エネルギー 173kcal	おかずセット 438kcal	エネルギー 79kcal	おかずセット 356kcal	エネルギー 120kcal	おかずセット 394kcal						
蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質 8.2g	13.9g	蛋白質 6.2g	12.0g	蛋白質 3.4g	9.7g	蛋白質 8.7g	15.0g						
脂質	3.8g	5.5g	脂質 5.5g	6.4g	脂質 11.5g	12.4g	脂質 0.6g	2.3g	脂質 5.2g	6.2g						
炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物 15.4g	71.7g	炭水化物 12.6g	69.0g	炭水化物 15.4g	71.9g	炭水化物 10.8g	68.4g						
ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム 717mg	1160mg	ナトリウム 622mg	1088mg	ナトリウム 460mg	902mg	ナトリウム 746mg	1188mg						
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g						
昼食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 チンゲン菜ソテー 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦						
栄養価	エネルギー 310kcal	おかずセット 582kcal	エネルギー 268kcal	おかずセット 534kcal	エネルギー 227kcal	おかずセット 497kcal	エネルギー 195kcal	おかずセット 472kcal	エネルギー 243kcal	おかずセット 509kcal						
蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質 8.6g	14.2g	蛋白質 14.6g	20.5g	蛋白質 13.2g	19.4g	蛋白質 13.3g	19.0g						
脂質	18.6g	19.6g	脂質 14.0g	14.9g	脂質 12.2g	13.1g	脂質 8.9g	9.9g	脂質 13.8g	14.7g						
炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物 22.9g	78.9g	炭水化物 14.4g	71.6g	炭水化物 14.5g	72.6g	炭水化物 16.3g	72.8g						
ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム 834mg	1276mg	ナトリウム 927mg	1368mg	ナトリウム 929mg	1370mg	ナトリウム 776mg	1243mg						
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.2g						
夕食	★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麸の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ボテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野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 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦						
栄養価	エネルギー 274kcal	おかずセット 544kcal	エネルギー 233kcal	おかずセット 514kcal	エネルギー 248kcal	おかずセット 521kcal	エネルギー 382kcal	おかずセット 648kcal	エネルギー 230kcal	おかずセット 506kcal						
蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質 11.8g	18.3g	蛋白質 8.3g	14.5g	蛋白質 13.3g	19.1g	蛋白質 10.2g	16.6g						
脂質	15.4g	16.4g	脂質 9.7g	11.4g	脂質 10.2g	11.2g	脂質 25.9g	26.8g	脂質 12.7g	14.4g						
炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物 24.0g	81.3g	炭水化物 30.0g	87.3g	炭水化物 23.2g	79.5g	炭水化物 19.1g	75.5g						
ナトリウム	715mg	1159mg	ナトリウム 961mg	1402mg	ナトリウム 1007mg	1449mg	ナトリウム 815mg	1258mg	ナトリウム 713mg	1154mg						
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.8g	2.9g						
合計	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	卵乳麦 695kcal 28.0g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	乳麦 648kcal 46.4g 41.5g 231.0g 3338mg 8.4g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	卵乳麦 1461kcal 29.1g 32.7g 62.3g 3838mg 6.3g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	乳麦 1456kcal 47.0g 33.9g 57.0g 2556mg 9.8g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	卵乳麦 1476kcal 29.9g 36.7g 227.9g 3905mg 6.6g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	乳麦 593kcal 48.2g 35.4g 224.0g 3530mg 5.7g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	卵乳麦 1409kcal 32.2g 31.7g 46.2g 2235mg 5.7g	★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	乳麦 1476kcal 50.6g 35.3g 216.7g 3585mg 9.1g

★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

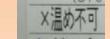
- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麸の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ボトフ キヤベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 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 111kcal 5.4g 3.8g 13.3g 588mg 1.5g	フルセット 270kcal 9.1g 4.5g 46.3g 1028mg 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 147kcal 8.2g 5.5g 15.4g 717mg 1.8g	フルセット 306kcal 11.9g 6.2g 48.4g 1157mg 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 173kcal 6.2g 11.5g 12.6g 622mg 1.6g	フルセット 332kcal 9.9g 12.2g 45.6g 1062mg 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 79kcal 7.1g 1.3g 48.4g 460mg 1.2g	フルセット 238kcal 12.4g 5.2g 10.8g 900mg 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 8.7g 5.9g 43.8g 746mg 1.9g	フルセット 279kcal 12.4g 5.9g 43.8g 1186mg 3.0g	
昼食															
★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー <sup>1</sup> 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 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 310kcal 13.6g 18.6g 21.9g 708mg 1.8g	フルセット 469kcal 17.3g 19.3g 54.9g 1148mg 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 268kcal 12.3g 14.0g 22.9g 834mg 2.1g	フルセット 427kcal 14.6g 14.7g 55.9g 1274mg 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 227kcal 18.3g 12.2g 14.4g 927mg 2.4g	フルセット 386kcal 19.5kcal 12.9g 47.4g 1367mg 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 195kcal 13.2g 8.9g 14.5g 929mg 2.4g	フルセット 354kcal 16.9g 9.6g 47.5g 1369mg 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 243kcal 13.3g 13.8g 16.3g 776mg 2.0g	フルセット 402kcal 17.0g 14.5g 49.3g 1216mg 3.1g	
夕食															
★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麸の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ボテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 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 274kcal 9.0g 15.4g 25.0g 715mg 1.8g	フルセット 433kcal 12.7g 16.1g 58.0g 1155mg 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 233kcal 11.8g 9.7g 24.0g 961mg 2.4g	フルセット 392kcal 15.5g 10.4g 57.0g 1401mg 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 248kcal 8.3g 10.2g 30.0g 1007mg 2.6g	フルセット 407kcal 12.0g 10.9g 63.0g 1447mg 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 382kcal 13.3g 25.9g 23.2g 815mg 2.1g	フルセット 541kcal 17.0g 26.6g 56.2g 1255mg 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 230kcal 10.2g 12.7g 19.1g 713mg 1.8g	フルセット 389kcal 13.9g 13.4g 52.1g 1153mg 2.9g	
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 695kcal 28.0g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	フルセット 1172kcal 39.1g 39.9g 159.2g 3331mg 8.4g	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 648kcal 28.6g 29.2g 62.3g 2512mg 6.3g	フルセット 1125kcal 39.7g 31.3g 161.3g 3832mg 9.7g	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 648kcal 29.1g 33.9g 57.0g 2556mg 6.6g	フルセット 1125kcal 40.2g 36.0g 156.0g 3876mg 9.9g	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 656kcal 29.9g 35.4g 53.1g 2204mg 5.7g	フルセット 1133kcal 41.0g 37.5g 152.1g 3524mg 9.0g	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 593kcal 32.2g 31.7g 46.2g 2235mg 5.7g	フルセット 1070kcal 43.3g 33.8g 145.2g 3555mg 9.0g	

★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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦
<b>朝 食</b>									
栄養価 エネルギー	おかずセット 253kcal	フルセット エネルギー 92kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 269kcal	フルセット エネルギー 122kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 299kcal	フルセット エネルギー 136kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質
脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	3.9g	4.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質
炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物
ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量
<b>昼 食</b>									
★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質
脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質
炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物
ナトリウム	816mg	1338mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量
<b>夕 食</b>									
★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き プロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー
蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質
脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質
炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物
ナトリウム	789mg	1311mg	ナトリウム	766mg	1288mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量
<b>合 計</b>									
栄養価 エネルギー	397kcal	928kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー
蛋白質	13.9g	25.0g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質
脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	29.5g	31.6g	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質
炭水化物	47.2g	161.5g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物
ナトリウム	2152mg	3718mg	ナトリウム	2029mg	3595mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	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