

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵麦 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 麦落 麦		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.6g	11.9g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	71.3g
昼食	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	584mg	810mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 麴とえのきのさっと煮 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 卵		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 麦落 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	22.4g	27.6g
間食	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	10.9g	65.3g
	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	760mg	925mg
	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン インゲンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 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	ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.0g	22.3g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.2g	71.5g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	16.0g	70.9g
	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	752mg	1003mg	ナトリウム	769mg	997mg
合計	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	614kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.2g	57.1g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	30.9g	34.3g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	45.0g	210.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.4g	207.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2069mg	2775mg	ナトリウム	1976mg	2601mg	ナトリウム	2113mg	2732mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g
	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	854kcal	1643kcal	エネルギー	815kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	37.9g	41.3g	脂質	37.6g	41.0g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.3g	236.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2145mg	2851mg	ナトリウム	2050mg	2675mg	ナトリウム	2190mg	2809mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

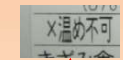


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ときのこの和え物		卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え		卵麦 乳麦 麦落	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮		卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.6g	8.9g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	15.5g	57.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	584mg	585mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ		麦 麦 卵	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		麦 卵乳麦 麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	22.4g	25.7g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	760mg	761mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン インゲンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 切干と菜の花のおひたし		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え		乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	42.4g	168.1g
	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.3g	197.0g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2190mg	2193mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

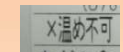


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ	卵 麦 卵乳	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ さつま芋の甘露煮 レインボーサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き みそポテト 春雨とツナのサラダ	卵 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 276kcal	519kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 295kcal	538kcal	エネルギー 263kcal	506kcal	エネルギー 274kcal	517kcal
たんぱく質 4.8g	8.9g	たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 4.0g	8.1g	たんぱく質 8.0g	12.1g
脂質 19.3g	19.9g	脂質 16.7g	17.3g	脂質 18.7g	19.3g	脂質 18.9g	19.5g	脂質 16.7g	17.3g
炭水化物 19.7g	72.5g	炭水化物 36.3g	89.1g	炭水化物 24.6g	77.4g	炭水化物 20.5g	73.3g	炭水化物 21.6g	74.4g
ナトリウム 537mg	538mg	ナトリウム 478mg	479mg	ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 510mg	511mg	ナトリウム 434mg	435mg
カリウム 314mg	375mg	カリウム 383mg	444mg	カリウム 411mg	472mg	カリウム 447mg	508mg	カリウム 384mg	445mg
リン 67mg	132mg	リン 80mg	145mg	リン 125mg	190mg	リン 63mg	128mg	リン 101mg	166mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.1g	1.1g
★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー 菜の花のクリーム煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大豆と人参の煮物 スイートおさつ	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 363kcal	606kcal	エネルギー 307kcal	550kcal	エネルギー 370kcal	613kcal	エネルギー 368kcal	611kcal	エネルギー 375kcal	618kcal
たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 12.5g	16.6g
脂質 23.1g	23.7g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 20.9g	20.9g	脂質 24.0g	24.6g	脂質 13.1g	13.7g
炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 26.2g	79.0g	炭水化物 34.4g	87.2g	炭水化物 23.1g	75.9g	炭水化物 51.7g	104.5g
ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 772mg	773mg	ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム 870mg	871mg	ナトリウム 438mg	439mg
カリウム 537mg	598mg	カリウム 437mg	498mg	カリウム 434mg	495mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 938mg	999mg
リン 145mg	210mg	リン 150mg	215mg	リン 142mg	207mg	リン 164mg	229mg	リン 193mg	258mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.1g	1.1g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ キャベツの和風カレー煮 スパトマト炒め	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ひとくちがんと煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 法蓮草ソテー キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ	乳麦 乳麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め パスタのクリーム煮 切干大根のカレーきんぴら	麦 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 338kcal	581kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 316kcal	559kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 351kcal	594kcal
たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 11.5g	15.6g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 9.2g	13.3g
脂質 16.6g	17.2g	脂質 26.5g	27.1g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 24.8g	25.4g
炭水化物 34.1g	86.9g	炭水化物 13.9g	66.7g	炭水化物 27.6g	80.4g	炭水化物 31.6g	84.4g	炭水化物 21.8g	74.6g
ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 763mg	764mg	ナトリウム 828mg	829mg	ナトリウム 613mg	614mg	ナトリウム 642mg	643mg
カリウム 391mg	452mg	カリウム 448mg	448mg	カリウム 520mg	581mg	カリウム 702mg	763mg	カリウム 391mg	452mg
リン 144mg	209mg	リン 158mg	223mg	リン 142mg	207mg	リン 176mg	241mg	リン 122mg	187mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 1000kcal	1729kcal
たんぱく質 28.2g	40.5g	たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 27.4g	42.1g	たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 29.7g	42.0g
脂質 59.0g	60.8g	脂質 60.1g	61.9g	脂質 57.2g	59.0g	脂質 61.4g	63.2g	脂質 54.6g	56.4g
炭水化物 81.1g	239.5g	炭水化物 76.4g	234.8g	炭水化物 86.6g	245.0g	炭水化物 75.2g	233.6g	炭水化物 95.1g	253.5g
ナトリウム 1920mg	1923mg	ナトリウム 2013mg	2016mg	ナトリウム 2092mg	2095mg	ナトリウム 1993mg	1996mg	ナトリウム 1514mg	1517mg
カリウム 1242mg	1425mg	カリウム 1207mg	1390mg	カリウム 1365mg	1548mg	カリウム 1677mg	1860mg	カリウム 1713mg	1896mg
リン 356mg	551mg	リン 388mg	583mg	リン 409mg	604mg	リン 403mg	598mg	リン 416mg	611mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 3.8g	3.8g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1048kcal	1777kcal
たんぱく質 28.6g	40.9g	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 27.7g	40.0g	たんぱく質 30.1g	42.4g
脂質 59.1g	60.9g	脂質 60.2g	62.0g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 54.7g	56.5g
炭水化物 92.6g	251.0g	炭水化物 91.9g	250.3g	炭水化物 98.1g	256.5g	炭水化物 90.4g	248.8g	炭水化物 106.6g	265.0g
ナトリウム 1923mg	1926mg	ナトリウム 2016mg	2019mg	ナトリウム 2095mg	2098mg	ナトリウム 1994mg	1997mg	ナトリウム 1517mg	1520mg
カリウム 1298mg	1481mg	カリウム 1267mg	1450mg	カリウム 1421mg	1604mg	カリウム 1734mg	1917mg	カリウム 1769mg	1952mg
リン 362mg	557mg	リン 395mg	590mg	リン 415mg	610mg	リン 406mg	601mg	リン 422mg	617mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 3.8g	3.8g

※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。  
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

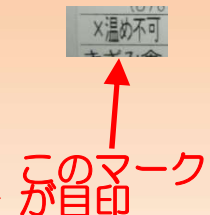


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵 乳 麦 乳 麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵 麦 卵 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえきのきさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え		卵 麦 麦落 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮		麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 みそポテト		麦 乳 麦 乳 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		麦 乳 麦 麦 卵 乳 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	127mg	204mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食 ◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 春雨ちゃんぽん		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		卵 乳 麦 麦落 卵 乳 麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		麦 乳 麦落 麦 乳 麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ		乳 麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		乳 麦 乳 麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	52.4g	241.1g	炭水化物	55.3g	244.0g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1860mg	1863mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1238mg	1454mg	カリウム	1565mg	1781mg
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	415mg	646mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	898kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.5g	46.6g
炭水化物		89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	86.2g	274.9g
ナトリウム		2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1866mg	1869mg
カリウム		1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1685mg	1901mg
リン		546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	421mg	652mg	リン	531mg	762mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g

※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。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

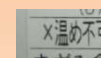


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表（やわらか普通食）

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦 落	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮
	白菜と挽肉のとりみ煮		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	切干大根煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のスープ煮
	キャロットラペ	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おかからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	コーンサラダ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	147kcal	419kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	212kcal	484kcal
	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.3g
	脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	13.8g	14.8g
	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	22.0g	78.6g	炭水化物	14.4g	71.2g
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	サワラの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	ちらし寿司の具	卵麦か	★やわらかごはん180g
	キャベツの漬物柚子風味	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か	豚バラとキャベツの炒め物	麦	赤魚のごま焼
	五色煮豆	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	カリフラワーのピクルス		人参と春雨のサラダ	乳麦	ピーマンソテー
	わかめとパプリカの和え物	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすのミートソース煮
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	213kcal	490kcal	エネルギー	352kcal	622kcal	エネルギー	225kcal	490kcal
	蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	7.1g	12.8g
	脂質	9.3g	11.0g	脂質	21.7g	22.6g	脂質	9.5g	10.4g
	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	26.6g	82.6g
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	鶏のカレー照煮込み	麦	白身魚の味噌煮		豚肉とザーサイの中華炒め	麦か	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	焼肉塩炒め
	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	大豆と人参の煮物	麦	切干とインゲンの煮物
	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	金時豆煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	若芽ともやしの酢の物
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	289kcal	559kcal	エネルギー	225kcal	492kcal	エネルギー	285kcal	556kcal
	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.0g	21.6g	蛋白質	14.6g	20.4g
	脂質	17.3g	18.2g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	20.0g	77.3g	炭水化物	34.0g	90.8g	炭水化物	24.6g	81.8g
合	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	鶏のカレー照煮込み	麦	白身魚の味噌煮		豚肉とザーサイの中華炒め	麦か	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	焼肉塩炒め
	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	大豆と人参の煮物	麦	切干とインゲンの煮物
	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	金時豆煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	若芽ともやしの酢の物
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	649kcal	1468kcal	エネルギー	753kcal	1568kcal	エネルギー	629kcal	1443kcal
	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	36.9g	54.9g	蛋白質	28.2g	45.9g
	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	28.9g	31.7g
	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	81.5g	252.1g	炭水化物	63.9g	235.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表（刻み食）

3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)															
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー													
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g															
豚肉ときのこの炒め物			麦	白菜と厚揚げの中華そば煮			乳麦	落卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め			麦	豚肉と大根のヒリ辛煮			麦											
白菜と挽肉のとりみ煮				ごぼうとさつま揚げの炒り煮			卵麦		切干大根煮			麦	白菜のスープ煮			乳麦											
キャロットラペ			麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ			卵乳麦		おかからと玉ねぎのサラダ			卵乳麦	コーンサラダ			卵乳麦											
★味噌汁			麦	★味噌汁			麦		★味噌汁			麦	★味噌汁			麦											
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット								
エネルギー			147kcal	306kcal	エネルギー			176kcal	335kcal	エネルギー			212kcal	371kcal	エネルギー			119kcal	278kcal	エネルギー			202kcal	361kcal			
蛋白質			6.2g	9.9g	蛋白質			5.4g	9.1g	蛋白質			8.2g	11.9g	蛋白質			6.5g	10.2g	蛋白質			4.8g	8.5g			
脂質			5.9g	6.6g	脂質			7.2g	7.9g	脂質			13.8g	14.5g	脂質			4.6g	5.3g	脂質			14.6g	15.3g			
炭水化物			17.6g	50.6g	炭水化物			22.0g	55.0g	炭水化物			14.4g	47.4g	炭水化物			12.7g	45.7g	炭水化物			12.1g	45.1g			
ナトリウム			606mg	1046mg	ナトリウム			466mg	906mg	ナトリウム			696mg	1136mg	ナトリウム			588mg	1028mg	ナトリウム			617mg	1057mg			
食塩相当量			1.5g	2.7g	食塩相当量			1.2g	2.3g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			1.5g	2.6g	食塩相当量			1.6g	2.7g			
★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
サワラの照焼			麦	やわらかメンチカツ			卵乳麦		鶏肉のきのこあん			麦	ちらし寿司の具			卵麦か	豚バラとキャベツの炒め物			麦	赤魚のごま焼			麦			
キャベツの漬物柚子風味			麦	チンゲン菜ソテー			乳麦		豆腐と白菜ののり煮			卵麦か	人参と春雨のサラダ			麦	ピーマンソテー			乳麦	なすのミートソース煮			乳麦			
五色煮豆			卵麦	高野豆腐の炒り煮			麦		★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦			
わかめとパプリカの和え物			麦	バンバンジーサラダ			乳麦																				
★味噌汁			麦	★味噌汁			麦																				
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット			
エネルギー			213kcal	372kcal	エネルギー			352kcal	511kcal	エネルギー			174kcal	333kcal	エネルギー			225kcal	384kcal	エネルギー			226kcal	385kcal			
蛋白質			17.0g	20.7g	蛋白質			15.5g	19.2g	蛋白質			11.8g	15.5g	蛋白質			7.1g	10.8g	蛋白質			11.7g	15.4g			
脂質			9.3g	10.0g	脂質			21.7g	22.4g	脂質			8.1g	8.8g	脂質			9.5g	10.2g	脂質			14.3g	15.0g			
炭水化物			15.2g	48.2g	炭水化物			25.5g	58.5g	炭水化物			12.8g	45.8g	炭水化物			26.6g	59.6g	炭水化物			14.1g	47.1g			
ナトリウム			994mg	1434mg	ナトリウム			942mg	1382mg	ナトリウム			672mg	1112mg	ナトリウム			1092mg	1532mg	ナトリウム			581mg	1021mg			
食塩相当量			2.5g	3.6g	食塩相当量			2.4g	3.5g	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			2.8g	3.9g	食塩相当量			1.5g	2.6g			
★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
鶏のカレー照煮込み			麦	白身魚の味噌煮				豚肉とザーサイの中華炒め			麦か	鶏団子のトマト煮			卵乳麦	焼肉塩炒め			麦か								
インゲンソテー			乳麦	人参のきんぴら			麦	キャベツの麻婆あんかけ			麦落	大豆と人参の煮物			麦	切干とインゲンの煮物			麦								
キャベツとベーコンの煮浸し			卵乳麦	金時豆煮			麦	若芽と油揚げのおひたし			麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ			卵麦	若芽ともやしの酢の物			麦								
玉子スパサラダ			卵乳麦	ハムと春雨のサラダ			卵乳麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦								
★味噌汁			麦	★味噌汁			麦																				
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット			
エネルギー			289kcal	448kcal	エネルギー			225kcal	384kcal	エネルギー			210kcal	369kcal	エネルギー			285kcal	444kcal	エネルギー			194kcal	353kcal			
蛋白質			12.2g	15.9g	蛋白質			16.0g	19.7g	蛋白質			11.4g	15.1g	蛋白質			14.6g	18.3g	蛋白質			12.1g	15.8g			
脂質			17.3g	18.0g	脂質			2.6g	3.3g	脂質			11.4g	12.1g	脂質			14.8g	15.5g	脂質			9.2g	9.9g			
炭水化物			20.0g	53.0g	炭水化物			34.0g	67.0g	炭水化物			15.7g	48.7g	炭水化物			24.6g	57.6g	炭水化物			15.6g	48.6g			
ナトリウム			846mg	1286mg	ナトリウム			787mg	1227mg	ナトリウム			824mg	1264mg	ナトリウム			867mg	1307mg	ナトリウム			886mg	1326mg			
食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.0g	3.1g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.3g	3.4g			
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット			
エネルギー			649kcal	1126kcal	エネルギー			753kcal	1230kcal	エネルギー			596kcal	1073kcal	エネルギー			629kcal	1106kcal	エネルギー			622kcal	1099kcal			
蛋白質			35.4g	46.5g	蛋白質			36.9g	48.0g	蛋白質			31.4g	42.5g	蛋白質			28.2g	39.3g	蛋白質			28.6g	39.7g			
脂質			32.5g	34.6g	脂質			31.5g	33.6g	脂質			33.3g	35.4g	脂質			28.9g	31.0g	脂質			38.1g	40.2g			
炭水化物			52.8g	151.8g	炭水化物			81.5g	180.5g	炭水化物			42.9g	141.9g	炭水化物			63.9g	162.9g	炭水化物			41.8g	140.8g			
ナトリウム			2446mg	3766mg	ナトリウム			2195mg	3515mg	ナトリウム			2192mg	3512mg	ナトリウム			2547mg	3867mg	ナトリウム			2084mg	3404mg			
食塩相当量			6.2g	9.6g	食塩相当量			5.6g	8.9g	食塩相当量			5.6g	8.9g	食塩相当量			6.5g	9.8g	食塩相当量			5.4g	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



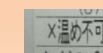
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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て完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表（ムース食）

3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦
	一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	71kcal		エネルギー	76kcal		エネルギー	124kcal		エネルギー	87kcal		エネルギー	105kcal
	蛋白質	1.9g		蛋白質	0.7g		蛋白質	3.9g		蛋白質	2.6g		蛋白質	2.6g
	脂質	2.5g		脂質	3.8g		脂質	7.2g		脂質	3.3g		脂質	4.8g
	炭水化物	11.0g		炭水化物	10.8g		炭水化物	9.9g		炭水化物	12.6g		炭水化物	13.3g
	ナトリウム	557mg		ナトリウム	425mg		ナトリウム	492mg		ナトリウム	561mg		ナトリウム	584mg
	食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.1g		食塩相当量	1.3g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.5g
★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦
	法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	208kcal		エネルギー	168kcal		エネルギー	149kcal		エネルギー	213kcal		エネルギー	170kcal
	蛋白質	6.9g		蛋白質	4.4g		蛋白質	3.3g		蛋白質	6.0g		蛋白質	8.9g
	脂質	11.5g		脂質	8.8g		脂質	6.4g		脂質	12.7g		脂質	7.2g
	炭水化物	19.2g		炭水化物	16.7g		炭水化物	19.4g		炭水化物	18.7g		炭水化物	17.3g
	ナトリウム	904mg		ナトリウム	847mg		ナトリウム	836mg		ナトリウム	794mg		ナトリウム	927mg
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.4g
★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	164kcal		エネルギー	146kcal		エネルギー	161kcal		エネルギー	193kcal		エネルギー	283kcal
	蛋白質	8.1g		蛋白質	6.7g		蛋白質	6.1g		蛋白質	9.4g		蛋白質	4.5g
	脂質	7.7g		脂質	5.7g		脂質	7.0g		脂質	7.2g		脂質	20.1g
	炭水化物	15.4g		炭水化物	16.7g		炭水化物	19.7g		炭水化物	24.5g		炭水化物	20.4g
	ナトリウム	637mg		ナトリウム	745mg		ナトリウム	822mg		ナトリウム	647mg		ナトリウム	804mg
	食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.0g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	443kcal		エネルギー	390kcal		エネルギー	434kcal		エネルギー	493kcal		エネルギー	558kcal
	蛋白質	16.9g		蛋白質	11.8g		蛋白質	13.3g		蛋白質	18.0g		蛋白質	16.0g
	脂質	21.7g		脂質	18.3g		脂質	20.6g		脂質	23.2g		脂質	32.1g
	炭水化物	45.6g		炭水化物	44.2g		炭水化物	49.0g		炭水化物	55.8g		炭水化物	51.0g
	ナトリウム	2098mg		ナトリウム	2017mg		ナトリウム	2150mg		ナトリウム	2002mg		ナトリウム	2315mg
	食塩相当量	5.3g		食塩相当量	5.2g		食塩相当量	5.5g		食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.9g

★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。

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

## お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



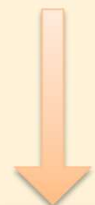
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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