



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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロックリーの玉子とじ 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 油揚げと葉の花の煮物 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・巻麩)	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(巻麩・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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	430kcal 15.5g 9.4g 69.0g 873mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	140kcal 8.2g 4.7g 17.8g 616mg 1.6g	399kcal 13.3g 6.0g 71.8g 781mg 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	150kcal 8.9g 7.5g 12.6g 772mg 2.0g	417kcal 14.7g 9.1g 67.6g 999mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	185kcal 10.3g 8.8g 17.7g 549mg 1.4g	452kcal 16.2g 9.9g 73.6g 776mg 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	199kcal 5.6g 13.0g 15.5g 584mg 1.5g	472kcal 11.9g 14.7g 71.3g 810mg 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 麩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・おつゆ麩)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	469kcal 18.6g 10.5g 72.4g 1054mg 2.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	237kcal 14.0g 11.6g 18.9g 684mg 1.7g	494kcal 19.0g 12.4g 73.9g 912mg 2.3g	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	189kcal 14.2g 7.8g 16.2g 676mg 1.7g	449kcal 19.7g 8.8g 71.2g 903mg 2.3g	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	200kcal 12.7g 8.8g 17.8g 675mg 1.7g	456kcal 17.8g 9.5g 72.5g 822mg 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	216kcal 22.4g 8.6g 10.9g 760mg 1.9g	475kcal 27.6g 9.9g 65.3g 925mg 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		◎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かか 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 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	★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					
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	241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 662mg 1.7g	507kcal 22.9g 13.5g 73.1g 888mg 2.3g	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	271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	281kcal 17.0g 15.6g 16.2g 621mg 1.6g	538kcal 22.3g 16.4g 71.5g 873mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	262kcal 17.2g 12.9g 17.4g 752mg 1.9g	528kcal 23.1g 14.5g 72.4g 1003mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	262kcal 11.2g 9.2g 16.0g 769mg 2.0g	455kcal 16.3g 10.0g 70.9g 997mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	630kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2189mg 5.6g	1406kcal 57.0g 33.4g 214.5g 2815mg 7.2g	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	648kcal 40.7g 31.5g 52.5g 2102mg 5.3g	1419kcal 55.8g 34.4g 216.2g 2721mg 6.9g	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	620kcal 40.1g 30.9g 45.0g 2069mg 5.3g	1404kcal 56.7g 34.3g 210.3g 2775mg 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	647kcal 40.2g 30.5g 52.9g 1976mg 5.0g	1436kcal 57.1g 33.9g 218.5g 2601mg 6.7g	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	647kcal 39.2g 30.8g 42.4g 2113mg 5.4g	1402kcal 55.8g 34.6g 207.5g 2732mg 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	837kcal 46.9g 37.3g 50.2g 2263mg 5.8g	1613kcal 63.1g 40.5g 246.4g 2889mg 7.4g	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	845kcal 48.4g 38.5g 52.5g 2178mg 5.5g	1616kcal 63.5g 41.4g 216.2g 2797mg 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	819kcal 48.0g 37.9g 45.0g 2145mg 5.5g	1603kcal 64.6g 41.3g 238.5g 2851mg 7.2g	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	854kcal 46.3g 37.6g 84.8g 2050mg 5.2g	1643kcal 63.2g 41.0g 250.4g 2675mg 6.9g	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	854kcal 46.6g 37.8g 71.3g 2190mg 5.6g	1603kcal 63.2g 41.6g 236.4g 2809mg 7.2g

お食事の作り方

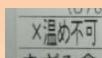
- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。



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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク が目印

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



ファンポイントアドバイス

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

週間献立表(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 豚肉と野菜の生姜炒め プ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 せんまいとミニチの煮物 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	卵麦 乳麦 麦					
朝食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	367kcal 13.6g 9.1g 55.9g 622mg 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	140kcal 8.2g 4.7g 17.8g 616mg 1.6g	333kcal 11.5g 5.2g 59.7g 617mg 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	150kcal 8.9g 7.5g 12.6g 772mg 2.0g	343kcal 12.2g 8.0g 54.5g 773mg 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	185kcal 10.3g 8.8g 17.7g 549mg 1.4g	378kcal 13.6g 9.3g 59.6g 550mg 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	199kcal 5.6g 13.0g 15.5g 584mg 1.5g	392kcal 8.9g 13.5g 57.4g 585mg 1.5g
★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 麸とえのきのさつと煮 和風サラダ	麦 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	卵麦 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	237kcal 14.0g 11.6g 60.8g 684mg 1.7g	430kcal 17.3g 12.1g 60.8g 685mg 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	189kcal 14.2g 7.8g 16.2g 676mg 1.7g	382kcal 17.5g 8.3g 58.1g 677mg 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	200kcal 12.7g 8.8g 17.8g 675mg 1.7g	393kcal 16.0g 9.3g 59.7g 676mg 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	216kcal 22.4g 8.6g 10.9g 760mg 1.9g	409kcal 25.7g 9.1g 52.8g 761mg 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									
★ごはん120g まぐろかつ 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 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	★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					
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	241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 662mg 1.7g	434kcal 20.3g 12.4g 60.1g 663mg 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	271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 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	281kcal 17.0g 15.6g 16.2g 621mg 1.6g	474kcal 20.3g 16.1g 58.1g 622mg 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	262kcal 17.2g 12.9g 17.4g 622mg 1.9g	455kcal 20.5g 13.4g 59.3g 752mg 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	199kcal 11.2g 9.2g 16.0g 753mg 2.0g	392kcal 14.5g 9.7g 16.0g 769mg 2.0g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	630kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2189mg 5.6g	1209kcal 50.7g 31.7g 175.9g 2192mg 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	648kcal 40.7g 31.5g 52.5g 2102mg 5.3g	1227kcal 50.6g 33.0g 178.2g 2105mg 5.3g	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	620kcal 40.1g 30.9g 45.0g 2069mg 5.3g	1199kcal 50.0g 32.4g 170.7g 2072mg 5.3g	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	647kcal 40.2g 30.5g 52.9g 1976mg 5.0g	1226kcal 50.1g 32.0g 178.6g 1979mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	614kcal 39.2g 30.8g 42.4g 1979mg 5.0g	1193kcal 49.1g 32.3g 168.1g 2113mg 5.0g
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	837kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2263mg 5.8g	1416kcal 56.8g 38.8g 207.8g 2266mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	845kcal 48.4g 38.5g 80.3g 2178mg 5.5g	1424kcal 58.3g 40.0g 206.0g 2181mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	819kcal 48.0g 37.9g 73.2g 2145mg 5.5g	1398kcal 57.9g 39.4g 198.9g 2148mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	854kcal 46.3g 37.6g 84.8g 2050mg 5.2g	1433kcal 56.2g 39.1g 210.5g 2053mg 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	815kcal 46.6g 37.8g 71.3g 2190mg 5.6g	1394kcal 56.5g 39.3g 197.0g 2193mg 5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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)

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 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 野菜笹かまぼこ 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 キャベツのピリ辛マヨネーズ	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
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	276kcal 4.8g 19.3g 19.7g 537mg 314mg 67mg	519kcal 8.9g 19.9g 72.5g 538mg 375mg 132mg	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	322kcal 5.4g 16.7g 36.3g 478mg 383mg 80mg	565kcal 9.5g 17.3g 89.1g 479mg 444mg 145mg	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	295kcal 11.6g 19.3g 24.6g 645mg 411mg 125mg	538kcal 11.6g 19.3g 77.4g 646mg 472mg 190mg	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	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
★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 スパッティー 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 レインボーカップ春雨	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 明太ボテトサラダ	麦 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
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 カリウム リン	363kcal 10.6g 23.1g 27.3g 693mg 537mg 145mg	606kcal 14.7g 23.7g 80.1g 694mg 598mg 210mg	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	307kcal 9.6g 16.9g 26.2g 772mg 437mg 150mg	550kcal 13.7g 17.5g 79.0g 773mg 498mg 215mg	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	370kcal 10.8g 20.3g 34.4g 619mg 495mg 142mg	613kcal 14.9g 20.9g 87.2g 620mg 434mg 207mg	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	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
○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
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 ひとくちちゃんも煮 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マニ炒め 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
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	338kcal 12.8g 16.6g 34.1g 690mg 391mg 144mg	581kcal 16.9g 17.2g 86.9g 691mg 452mg 209mg	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	347kcal 11.9g 26.5g 13.9g 763mg 387mg 158mg	590kcal 16.0g 27.1g 66.7g 764mg 448mg 223mg	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	316kcal 11.5g 18.2g 27.6g 828mg 520mg 142mg	559kcal 15.6g 18.8g 80.4g 829mg 581mg 207mg	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	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.6g
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	977kcal 28.2g 59.0g 81.1g 1920mg 1242mg 356mg	1706kcal 40.5g 60.8g 239.5g 1923mg 1425mg 551mg	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	976kcal 26.9g 60.1g 76.4g 2013mg 1207mg 388mg	1705kcal 39.2g 61.9g 234.8g 2016mg 1390mg 583mg	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	981kcal 29.8g 57.2g 86.6g 2092mg 1365mg 409mg	1710kcal 42.1g 59.0g 245.0g 2095mg 1548mg 604mg	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	5.0g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.1g

*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)

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	麦 乳麦 乳麦	★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 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 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	172kcal 9.8g 9.6g 12.8g 656mg 446mg 126mg	462kcal 14.7g 10.3g 75.7g 657mg 518mg 203mg	199kcal 10.5g 11.8g 13.3g 666mg 395mg 133mg	489kcal 15.4g 12.5g 76.2g 667mg 467mg 210mg	196kcal 14.0g 9.3g 15.6g 530mg 714mg 207mg	486kcal 18.9g 10.0g 78.5g 782mg 786mg 284mg	206kcal 7.5g 14.4g 12.4g 781mg 210mg 110mg	496kcal 12.4g 15.1g 75.3g 782mg 282mg 187mg	193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg
食塩相当量	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
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	172kcal 9.8g 9.6g 12.8g 656mg 446mg 126mg	462kcal 14.7g 10.3g 75.7g 657mg 518mg 203mg	199kcal 10.5g 11.8g 13.3g 666mg 395mg 133mg	489kcal 15.4g 12.5g 76.2g 667mg 467mg 210mg	196kcal 14.0g 9.3g 15.6g 530mg 714mg 207mg	486kcal 18.9g 10.0g 78.5g 782mg 786mg 284mg	206kcal 7.5g 14.4g 12.4g 781mg 210mg 110mg	496kcal 12.4g 15.1g 75.3g 782mg 282mg 187mg	193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg
食塩相当量	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
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 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 切干大根のパンバンジー	乳麦 麦落か 麦	★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 乳麦 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 鶏のマスター焼 チンゲン菜とピーマンのソテー せんまいとミニチの煮物 みそポテト	麦 乳麦 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
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	319kcal 15.7g 23.4g 10.5g 690mg 417mg 209mg	609kcal 20.6g 24.1g 73.4g 730mg 489mg 286mg	239kcal 11.4g 13.7g 17.1g 731mg 472mg 135mg	529kcal 16.3g 14.4g 80.0g 853mg 544mg 212mg	346kcal 11.5g 23.5g 21.4g 84.3g 465mg 159mg	636kcal 16.4g 24.2g 84.0g 854mg 537mg 236mg	272kcal 14.9g 12.7g 24.0g 86.9g 574mg 127mg	562kcal 19.8g 13.4g 86.9g 630mg 646mg 204mg	279kcal 11.3g 18.0g 19.5g 651mg 530mg 154mg
食塩相当量	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
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	○みかん(缶)150g	○パイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○温め可
★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	卵乳麦 麦 乳	★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	麦 麦か 麦 卵乳麦 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 麦落 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
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	293kcal 13.9g 11.6g 35.3g 808mg 705mg 205mg	583kcal 18.8g 12.3g 98.2g 809mg 777mg 282mg	328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg	618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg	281kcal 13.5g 15.1g 20.5g 735mg 361mg 154mg	571kcal 18.4g 15.8g 83.4g 736mg 433mg 231mg	280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg	570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg	298kcal 15.8g 17.4g 78.9g 718mg 609mg 204mg
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
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	784kcal 39.4g 44.6g 58.6g 2154mg 1568mg 540mg	1654kcal 54.1g 46.7g 247.3g 2157mg 1784mg 771mg	766kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2172mg 1227mg 475mg	1636kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2175mg 1443mg 706mg	823kcal 39.0g 47.9g 57.5g 2118mg 1540mg 520mg	1693kcal 53.7g 50.0g 246.2g 2121mg 1796mg 751mg	758kcal 38.9g 43.8g 52.4g 2124mg 1238mg 413mg	1628kcal 53.6g 45.9g 241.1g 2127mg 1454mg 646mg	770kcal 38.6g 44.3g 55.3g 2124mg 1238mg 413mg
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
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	910kcal 40.0g 44.8g 89.1g 2156mg 1682mg 546mg	1780kcal 54.7g 46.9g 277.8g 2159mg 1898mg 777mg	894kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2181mg 1347mg 489mg	1764kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2124mg 1563mg 720mg	1789kcal 54.5g 50.2g 80.5g 2127mg 1869mg 532mg	1754kcal 54.2g 48.1g 269.2g 2126mg 1568mg 763mg	1768kcal 54.1g 46.1g 271.6g 2129mg 1568mg 652mg	1770kcal 54.1g 46.4g 55.3g 1860mg 1565mg 517mg
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

*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

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	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン				
★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとろみ煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦				
朝食													
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 147kcal 6.2g 5.9g 17.6g 606mg 1.5g	フルセット 419kcal 12.3g 6.9g 74.8g 1047mg 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 176kcal 5.4g 7.2g 22.0g 466mg 1.2g	フルセット 454kcal 12.0g 8.9g 78.6g 910mg 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 212kcal 8.2g 14.8g 14.4g 696mg 1.8g	フルセット 484kcal 14.3g 14.8g 71.2g 1137mg 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 397kcal 12.7g 5.6g 71.1g 588mg 1.5g	フルセット 202kcal 4.8g 14.6g 12.1g 1030mg 2.6g	フルセット 469kcal 10.8g 15.5g 68.7g 617mg 1.6g	フルセット 469kcal 10.8g 15.5g 68.7g 1086mg 2.8g
昼食													
★やわらかごはん180g サフランの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー ¹ 高野豆腐の炒り煮 パンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー ¹ なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー ¹ なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー ¹ なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 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 213kcal 17.0g 9.3g 15.2g 994mg 2.5g	フルセット 490kcal 23.4g 11.0g 71.7g 1436mg 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 352kcal 15.5g 21.3g 22.6g 942mg 2.4g	フルセット 622kcal 174kcal 11.8g 9.8g 82.7g 1383mg 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 451kcal 174kcal 18.2g 9.8g 69.2g 1115mg 2.8g	フルセット 490kcal 225kcal 7.1g 9.5g 26.6g 1092mg 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 499kcal 226kcal 12.8g 10.4g 82.6g 1558mg 4.0g	フルセット 499kcal 226kcal 11.7g 14.3g 71.4g 581mg 1.5g	フルセット 499kcal 226kcal 17.9g 15.3g 71.4g 1023mg 2.6g	
夕食													
★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー ¹ キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻ヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 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 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 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 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 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 289kcal 12.2g 17.3g 20.0g 846mg 2.2g	フルセット 559kcal 18.1g 18.2g 77.3g 1312mg 3.3g	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 225kcal 16.0g 2.6g 34.0g 787mg 2.0g	フルセット 492kcal 21.6g 3.5g 90.8g 1229mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 210kcal 11.4g 11.4g 15.7g 824mg 2.1g	フルセット 481kcal 17.4g 12.4g 73.0g 1268mg 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 285kcal 14.6g 14.8g 24.6g 867mg 2.2g	フルセット 556kcal 20.4g 15.7g 81.8g 1310mg 3.3g	フルセット 194kcal 12.1g 9.2g 15.6g 886mg 2.3g	フルセット 470kcal 18.4g 10.9g 71.6g 1327mg 3.4g
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 649kcal 35.4g 32.5g 52.8g 2446mg 6.2g	フルセット 1468kcal 53.8g 36.1g 223.8g 3795mg 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 753kcal 36.9g 31.5g 81.5g 3522mg 8.9g	フルセット 1568kcal 54.9g 35.0g 252.1g 3522mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 596kcal 31.4g 33.3g 42.9g 3520mg 8.9g	フルセット 1416kcal 49.9g 37.0g 213.4g 3520mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 629kcal 28.2g 28.9g 63.9g 2547mg 6.5g	フルセット 1443kcal 45.9g 31.7g 235.5g 3898mg 9.9g	フルセット 622kcal 28.6g 38.1g 41.8g 2084mg 5.4g	フルセット 1438kcal 47.1g 41.7g 211.7g 3436mg 8.8g

★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

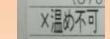


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

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 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとろみ煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦			
朝食												
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 147kcal 6.2g 5.9g 17.6g 606mg 1.5g	フルセット 306kcal 9.9g 6.6g 50.6g 1046mg 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 176kcal 5.4g 7.2g 22.0g 466mg 1.2g	フルセット 335kcal 9.1g 7.9g 55.0g 906mg 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 212kcal 8.2g 11.9g 14.4g 696mg 1.8g	フルセット 371kcal 6.5g 14.5g 47.4g 1136mg 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 278kcal 10.2g 5.3g 45.7g 588mg 2.6g	エネルギー 202kcal 4.8g 14.6g 12.1g 617mg 1.6g	361kcal 8.5g 15.3g 45.1g 1057mg 2.7g
昼食												
★全粥240g サフランの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー ¹ 高野豆腐の炒り煮 パンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦か 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー ¹ なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	エネルギー 202kcal 4.8g 14.6g 12.1g 45.1g 1057mg		
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 213kcal 17.0g 9.3g 15.2g 994mg 2.5g	フルセット 372kcal 20.7g 10.0g 48.2g 1434mg 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 352kcal 15.5g 21.7g 25.5g 942mg 2.4g	フルセット 511kcal 19.2g 22.4g 58.5g 1382mg 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 174kcal 11.8g 8.1g 12.8g 672mg 1.7g	フルセット 333kcal 15.5g 8.8g 45.8g 1112mg 2.8g	エネルギー 225kcal 7.1g 9.5g 26.6g 1092mg 2.8g	エネルギー 226kcal 10.8g 10.2g 59.6g 1532mg 3.9g	385kcal 11.7g 14.3g 14.1g 581mg 1.5g	
夕食												
★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー ¹ キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉とサーバイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦か 麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	エネルギー 226kcal 11.7g 14.3g 14.1g 1021mg		
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 289kcal 12.2g 17.3g 20.0g 846mg 2.2g	フルセット 448kcal 15.9g 18.0g 53.0g 1286mg 3.3g	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 225kcal 16.0g 2.6g 34.0g 787mg 2.0g	フルセット 384kcal 19.7g 3.3g 67.0g 1227mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 210kcal 11.4g 11.4g 15.7g 824mg 2.1g	フルセット 369kcal 15.1g 12.1g 48.7g 1264mg 3.2g	エネルギー 285kcal 14.6g 14.8g 24.6g 867mg 2.2g	エネルギー 444kcal 18.3g 15.5g 57.6g 1307mg 3.3g	エネルギー 194kcal 12.1g 9.2g 15.6g 886mg 2.3g	353kcal 15.8g 9.9g 48.6g 1326mg 3.4g
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 649kcal 35.4g 32.5g 52.8g 2446mg 6.2g	フルセット 1126kcal 46.5g 34.6g 151.8g 3766mg 9.6g	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 753kcal 36.9g 31.5g 81.5g 3515mg 5.6g	フルセット 1230kcal 48.0g 33.6g 180.5g 3512mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 596kcal 31.4g 33.3g 42.9g 2192mg 5.6g	フルセット 1073kcal 42.5g 35.4g 141.9g 3512mg 8.9g	エネルギー 629kcal 28.2g 28.9g 63.9g 2547mg 6.5g	エネルギー 1106kcal 39.3g 31.0g 162.9g 3867mg 9.8g	エネルギー 622kcal 28.6g 38.1g 41.8g 2084mg 5.4g	1099kcal 39.7g 40.2g 140.8g 3404mg 8.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

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



ワンポイントアドバイス

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

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表（ムース食）

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 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 245kcal	フルセット 76kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 250kcal	フルセット 124kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 298kcal	フルセット 87kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質
脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質
炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物
ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スペイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 382kcal	フルセット 168kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 342kcal	フルセット 149kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 323kcal	フルセット 213kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質
脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物
ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 338kcal	フルセット 146kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 320kcal	フルセット 161kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 335kcal	フルセット 193kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質
脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物
ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 965kcal	フルセット 390kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 912kcal	フルセット 434kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 956kcal	フルセット 493kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質
脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物
ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	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。

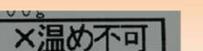
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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