

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 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	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 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	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	453kcal 19.5g 10.2g 70.9g 900mg 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	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	420kcal 14.5g 9.2g 67.9g 995mg 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	169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g	428kcal 17.8g 6.7g 71.8g 938mg 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	152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 73.3g 715mg 1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー <sup>®</sup> ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦落 麦 麦					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 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	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 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	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 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	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 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	215kcal 14.7g 11.7g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 71.7g 1049mg 2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
夕食	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンバンジー <sup>®</sup> ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスター焼 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 乳麦 麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g	458kcal 25.0g 9.8g 65.6g 1023mg 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	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.6g	473kcal 16.8g 13.3g 71.0g 1008mg 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	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 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	260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 2.2g	527kcal 24.7g 15.8g 70.3g 846mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	605kcal 42.5g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g	1392kcal 59.3g 33.9g 205.3g 2709mg 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	641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	1423kcal 56.8g 36.0g 212.3g 2737mg 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	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 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	629kcal 43.1g 29.2g 51.1g 2172mg 5.6g	1411kcal 59.1g 32.9g 215.0g 2792mg 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	635kcal 39.9g 30.5g 48.3g 1942mg 4.9g	1424kcal 56.9g 33.9g 214.3g 2567mg 6.5g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	812kcal 48.6g 37.1g 72.6g 2137mg 5.4g	1599kcal 65.4g 41.0g 237.2g 2783mg 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	838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	1620kcal 64.5g 43.0g 240.1g 2813mg 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	821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg 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	836kcal 49.2g 36.3g 83.0g 2246mg 5.8g	1618kcal 65.2g 40.0g 246.9g 2866mg 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	832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g	1621kcal 64.6g 40.9g 242.1g 2643mg 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。



- 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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	卵 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 乳麦 麦													
朝食	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 212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	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	187kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g	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	380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 649mg 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	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	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	358kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g	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	362kcal 16.0g 5.4g 17.8g 774mg 2.0g	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	152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	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	345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g						
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	卵 乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー <sup>®</sup> ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け	麦 落 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 201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 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	243kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 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	436kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 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	252kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 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	445kcal 19.5g 14.5g 13.4g 762mg 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	200kcal 16.2g 14.0g 55.3g 763mg 2.0g	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	393kcal 19.5g 10.1g 59.9g 781mg 2.0g	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 14.8g 10.1g 59.9g 823mg 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	408kcal 14.7g 10.6g 58.7g 824mg 2.1g				
間食	◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g														
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンバンジー	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベペロンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスター焼 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビナッツ味噌和え	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 麦 乳麦 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 192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g	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	211kcal 22.4g 8.7g 52.6g 798mg 2.0g	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	404kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	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	203kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 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	396kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 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	260kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 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	453kcal 18.9g 14.2g 57.2g 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	268kcal 22.2g 14.7g 57.2g 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	461kcal 18.5g 14.7g 56.0g 631mg 1.6g				
合計	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 605kcal 42.5g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g	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	1184kcal 52.4g 31.5g 166.4g 2066mg 5.2g	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	641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	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	1202kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g	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	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	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	1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g	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	629kcal 43.1g 29.2g 51.1g 2172mg 5.6g	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	1208kcal 53.0g 30.7g 176.8g 2175mg 5.6g	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	635kcal 39.9g 30.5g 48.3g 1942mg 4.9g	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	1214kcal 49.8g 32.0g 174.0g 1945mg 4.9g		
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	812kcal 48.6g 37.1g 72.6g 2137mg 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	1391kcal 58.5g 38.6g 198.3g 2140mg 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	838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 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	1417kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 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	821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 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	1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 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	1199kcal 49.5g 37.8g 195.6g 2246mg 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	836kcal 49.2g 36.3g 83.0g 2249mg 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	1415kcal 59.1g 37.8g 208.7g 2249mg 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	832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1411kcal 57.5g 39.0g 201.8g 2021mg 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。

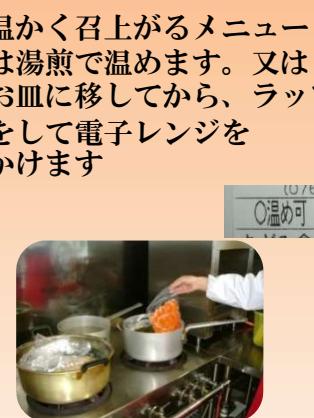
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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40g管理食)

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ペークコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごママヨ和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	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	295kcal 7.7g 11.8g 12.4g 39.3g 549mg 574mg	538kcal 11.8g 4.4g 8.5g 15.7g 92.1g 635mg	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	257kcal 11.8g 4.4g 8.5g 15.7g 77.8g 421mg	500kcal 12.4g 15.3g 25.0g 550mg 760mg 482mg	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	231kcal 15.7g 4.7g 18.8g 628mg 400mg 92mg	474kcal 15.9g 8.8g 71.6g 629mg 461mg 157mg	493kcal 11.5g 11.0g 78.5g 568mg 521mg 145mg	267kcal 6.9g 11.0g 18.3g 770mg 582mg 210mg	510kcal 11.0g 18.9g 72.3g 771mg 482mg 140mg	205mg				
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	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	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
★ごはん150g ポテトロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え	乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スペゲティサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	麦 乳 卵 麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	麦 乳 卵 麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	麦 乳 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	324kcal 9.4g 16.0g 35.7g 872mg 265mg 103mg	567kcal 13.5g 16.6g 88.5g 873mg 326mg 168mg	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	360kcal 7.9g 26.1g 23.2g 554mg 597mg 116mg	603kcal 12.0g 26.7g 76.0g 555mg 658mg 116mg	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	361kcal 13.3g 19.9g 29.7g 633mg 640mg 181mg	604kcal 17.4g 20.5g 82.5g 634mg 579mg 246mg	356kcal 11.4g 22.9g 80.1g 691mg 521mg 113mg	599kcal 10.5g 23.5g 79.4g 692mg 411mg 178mg	323kcal 14.6g 19.2g 79.4g 765mg 472mg 116mg	566kcal 10.5g 19.8g 79.4g 766mg 472mg 181mg	1.9g	1.9g		
食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g				
間食	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○パイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○みかん(缶)	75g				
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	1.9g	1.9g
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				
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	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg	583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg	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	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg	622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 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	367kcal 10.1g 17.3g 43.0g 429mg 492mg 135mg	610kcal 14.2g 17.9g 95.8g 430mg 553mg 200mg	608kcal 11.0g 22.5g 29.4g 542mg 573mg 110mg	608kcal 15.1g 23.1g 82.2g 543mg 573mg 175mg	404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 542mg 573mg 110mg	647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 757mg 402mg 139mg	647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg 463mg 204mg	1.9g	1.9g	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g			
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				
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	959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg	1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg	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	996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg	1725kcal 37.5g 65.1g 237.0g 2097mg 1670mg 527mg	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	959kcal 28.1g 52.5g 91.5g 1690mg 1471mg 408mg	1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 1693mg 1654mg 603mg	1700kcal 25.7g 59.2g 82.4g 1801mg 1471mg 368mg	971kcal 38.0g 61.0g 240.8g 1804mg 1654mg 563mg	994kcal 26.7g 61.8g 78.3g 1804mg 1676mg 536mg	1723kcal 39.0g 63.6g 236.7g 2292mg 1234mg 395mg	1723kcal 39.0g 63.6g 236.7g 2295mg 1417mg 590mg	5.8g	5.8g	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g			

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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

温め不可

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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガイモの洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	乳麦 落乳麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵乳麦 落乳麦 卵麦	★ごはん180g 千草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮	卵 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	223kcal 6.1g 14.2g 19.4g 559mg 508mg 100mg	513kcal 11.0g 14.9g 82.3g 560mg 580mg 177mg	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	218kcal 9.6g 14.5g 79.0g 749mg 458mg 176mg	508kcal 14.5g 13.5g 77.4g 750mg 530mg 253mg	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	176kcal 10.8g 8.7g 14.5g 569mg 498mg 142mg	466kcal 15.7g 9.4g 77.4g 570mg 570mg 219mg	219kcal 13.2g 11.6g 84.9g 607mg 490mg 187mg	509kcal 9.2g 7.1g 7.8g 608mg 490mg 116mg	455kcal 14.1g 7.8g 77.0g 613mg 370mg 193mg		
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g	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	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 プロコッキーのペペロンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまヨネース	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 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	275kcal 16.5g 15.0g 17.2g 717mg 532mg 93mg	565kcal 21.4g 15.7g 80.1g 718mg 604mg 170mg	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	297kcal 16.0g 16.0g 22.3g 664mg 519mg 174mg	587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg	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	278kcal 11.0g 21.0g 10.4g 695mg 362mg 149mg	568kcal 15.9g 21.7g 73.3g 696mg 434mg 226mg	335kcal 18.0g 15.7g 28.4g 538mg 486mg 256mg	625kcal 22.9g 16.4g 91.3g 539mg 558mg 333mg	276kcal 16.5g 14.0g 19.1g 665mg 445mg 72mg	566kcal 21.4g 14.7g 82.0g 666mg 517mg 149mg	
食塩相当量	1.8g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックススマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g サフランの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キヤベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	卵 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 乳麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 乳麦
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	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	272kcal 16.6g 15.4g 14.5g 684mg 471mg 211mg	562kcal 21.5g 16.1g 77.4g 685mg 543mg 288mg	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	272kcal 13.9g 13.9g 22.0g 667mg 544mg 162mg	562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 544mg 239mg	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	303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 616mg 202mg	593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg	286kcal 15.7g 16.6g 15.2g 540mg 622mg 186mg	576kcal 20.6g 15.9g 15.9g 547mg 803mg 263mg	315kcal 13.5g 23.0g 21.3g 666mg 803mg 204mg	605kcal 18.4g 23.7g 74.5g 667mg 538mg 281mg	
食塩相当量	1.7g	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	食塩相当量	1.7g	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	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	770kcal 39.2g 44.6g 51.1g 1960mg 1511mg 404mg	1640kcal 53.9g 46.7g 239.8g 1963mg 1727mg 635mg	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	787kcal 39.5g 42.7g 60.4g 2080mg 1521mg 512mg	1657kcal 54.2g 44.8g 249.1g 2083mg 1737mg 743mg	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	757kcal 38.8g 45.6g 46.7g 1989mg 1410mg 493mg	1627kcal 53.5g 47.7g 235.4g 1992mg 1626mg 724mg	840kcal 42.0g 41.8g 71.7g 1691mg 1635mg 552mg	1710kcal 56.7g 43.9g 260.4g 1694mg 1851mg 783mg	756kcal 39.2g 44.1g 44.8g 1691mg 1635mg 558mg	1626kcal 53.9g 46.2g 233.5g 1944mg 1209mg 392mg	
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	
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	898kcal 40.0g 44.8g 82.0g 1966mg 1631mg 418mg	1678kcal 54.7g 46.9g 270.7g 1969mg 1847mg 649mg	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	883kcal 40.3g 42.9g 83.4g 2086mg 1634mg 524mg	1753kcal 55.0g 45.0g 272.1g 2089mg 1850mg 755mg	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	885kcal 39.6g 45.8g 77.6g 1995mg 1530mg 507mg	1755kcal 54.3g 47.9g 266.3g 1998mg 1746mg 738mg	966kcal 42.6g 42.0g 102.2g 1693mg 1749mg 558mg	1836kcal 57.3g 44.1g 290.9g 1696mg 1965mg 789mg	884kcal 40.0g 44.3g 75.7g 1950mg 1329mg 406mg	1754kcal 54.7g 46.4g 264.4g 1953mg 1545mg 637mg	
食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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（やわらか普通食）

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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 寄せ豆腐のうすあん せんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 麸と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 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 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	フルセット 433kcal 14.3g 9.4g 11.6g 1076mg 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 191kcal 12.8g 12.5g 15.3g 662mg 1.7g	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 459kcal 7.2g 2.5g 10.0g 1106mg 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 354kcal 13.1g 3.4g 66.4g 1292mg 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 362kcal 11.7g 3.4g 67.8g 1010mg 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 414kcal 6.9g 8.0g 11.0g 587mg 1.5g	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	フルセット 420kcal 12.8g 8.9g 70.1g 1028mg 2.6g				
昼食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー <sup>1</sup> キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 人参のきな粉和え 坦々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 420kcal 12.8g 8.9g 70.1g 1028mg 2.6g							
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 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	フルセット 546kcal 20.9g 16.1g 76.9g 1484mg 3.8g	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 207kcal 14.3g 10.2g 15.4g 738mg 1.9g	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	フルセット 479kcal 20.6g 12.4g 72.7g 1204mg 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 269kcal 15.0g 14.1g 24.1g 702mg 1.8g	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	フルセット 554kcal 21.5g 14.1g 82.4g 1143mg 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 494kcal 11.1g 10.3g 78.5g 861mg 2.2g	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	フルセット 220kcal 17.3g 11.3g 78.5g 1304mg 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 286kcal 11.6g 16.4g 22.5g 719mg 1.8g	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	フルセット 559kcal 17.6g 17.4g 79.8g 1161mg 3.0g
夕食	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター <sup>1</sup> 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー <sup>1</sup> 蕪と揚げの煮物 キヤウのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	フルセット 494kcal 11.1g 10.3g 78.5g 861mg 2.2g	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	フルセット 589kcal 18.6g 19.4g 82.4g 1093mg 2.8g	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	フルセット 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	フルセット 479kcal 18.1g 7.5g 78.4g 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 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 458kcal 19.5g 9.6g 72.4g 1118mg 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 201kcal 10.7g 9.7g 20.1g 917mg 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	フルセット 478kcal 17.0g 16.3g 76.6g 1359mg 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 258kcal 22.0g 14.6g 19.3g 821mg 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	フルセット 524kcal 12.4g 18.4g 75.7g 1263mg 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 317kcal 18.6g 19.4g 82.4g 652mg 1.7g	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	フルセット 589kcal 18.6g 19.4g 82.4g 1093mg 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	フルセット 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	フルセット 479kcal 18.1g 7.5g 78.4g 1327mg 3.4g

★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。



- 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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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 寄せ豆腐のうすあん せんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 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 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	フルセット 316kcal 11.6g 8.4g 48.3g 1075mg 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 191kcal 10.7g 11.6g 15.3g 1102mg 1.7g	フルセット 350kcal 7.2g 12.3g 48.3g 826mg 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 89kcal 10.9g 3.2g 10.0g 1266mg 2.1g	フルセット 248kcal 6.1g 2.5g 43.0g 567mg 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 96kcal 9.8g 3.2g 11.9g 1007mg 1.4g	フルセット 255kcal 6.9g 8.0g 44.9g 587mg 2.6g	エネルギー 141kcal 10.6g 8.7g 11.0g 1027mg 1.5g	300kcal 10.6g 8.7g 44.0g 1027mg 2.6g
昼食													
★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 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 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	フルセット 436kcal 18.6g 15.9g 53.0g 1479mg 3.8g	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 207kcal 14.3g 9.2g 15.4g 738mg 1.9g	フルセット 366kcal 18.0g 9.9g 48.4g 1178mg 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 269kcal 15.0g 12.4g 24.1g 702mg 1.8g	フルセット 428kcal 18.7g 13.1g 57.1g 1142mg 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 220kcal 11.1g 10.3g 20.9g 861mg 2.2g	エネルギー 286kcal 14.8g 11.0g 53.9g 1301mg 3.3g	エネルギー 286kcal 11.6g 16.4g 22.5g 719mg 1.8g	445kcal 15.3g 17.1g 55.5g 1159mg 2.9g
夕食													
★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター <sup>レ</sup> 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦落	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦				
食													
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 344kcal 17.1g 9.3g 48.1g 1116mg 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 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.3g	フルセット 360kcal 14.4g 8.7g 53.1g 1357mg 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 258kcal 16.3g 13.7g 19.3g 821mg 2.1g	フルセット 417kcal 20.0g 14.4g 52.3g 1261mg 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 317kcal 12.4g 18.4g 25.2g 652mg 1.7g	エネルギー 476kcal 16.1g 19.1g 58.2g 1092mg 2.8g	エネルギー 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	372kcal 16.0g 7.3g 55.0g 1325mg 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 619kcal 36.2g 31.5g 50.4g 2350mg 5.9g	フルセット 1096kcal 47.3g 33.6g 149.4g 3670mg 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 599kcal 32.0g 28.8g 50.8g 2317mg 5.9g	フルセット 1076kcal 43.1g 30.9g 149.8g 3637mg 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 616kcal 38.5g 28.6g 53.4g 2349mg 6.0g	フルセット 1093kcal 49.6g 30.7g 152.4g 3669mg 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 633kcal 29.6g 31.2g 58.0g 2080mg 5.3g	エネルギー 640kcal 40.7g 33.3g 157.0g 3400mg 8.7g	エネルギー 640kcal 30.8g 31.0g 155.5g 2191mg 5.6g	1117kcal 41.9g 33.1g 154.5g 3511mg 8.9g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方

- 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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	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
<b>朝食</b>									
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
エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー
蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質
脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質
炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物
ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量
<b>昼食</b>									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦
きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	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
<b>昼食</b>									
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
エネルギー	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質
炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物
ナトリウム	854mg	1376mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	833mg	1355mg	ナトリウム
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量
<b>夕食</b>									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のろし煮	乳麦
油揚と菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦
若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリーヌ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	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
<b>合計</b>									
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
エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー
蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質
脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質
炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物
ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量
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
エネルギー	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー
蛋白質	14.0g	25.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質
脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質
炭水化物	55.1g	169.4g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物
ナトリウム	2224mg	3790mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2219mg	3785mg	ナトリウム
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	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。

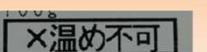
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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