

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 千草焼き ひき肉のエスニック炒め コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 落麦 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	181kcal	436kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	9.9g	15.5g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	13.3g	68.5g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g
ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	598mg	828mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鰯系玉子・えのき)	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 落麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 落麦 卵乳麦 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	237kcal	496kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g
脂質	12.5g	13.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g
炭水化物	18.5g	72.5g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.0g	72.7g
ナトリウム	763mg	928mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	650mg	876mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん150g ホッケの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 落麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 落麦 卵乳麦 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	214kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	214kcal	470kcal
たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.7g
脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	15.8g	70.5g
ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	783mg	930mg
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g
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	632kcal	1402kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal
たんぱく質	40.8g	56.3g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	41.8g	58.2g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	39.4g	56.1g
脂質	30.6g	33.5g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.7g	34.9g
炭水化物	47.3g	211.1g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	36.9g	203.2g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	47.3g	213.0g
ナトリウム	2050mg	2693mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1888mg	2597mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	2024mg	2624mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g
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	830kcal	1600kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
たんぱく質	47.7g	63.2g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	49.5g	65.9g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.5g
脂質	37.6g	40.5g	脂質	39.7g	41.6g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.7g	41.9g
炭水化物	76.2g	240.0g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	64.7g	231.0g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	76.2g	241.9g
ナトリウム	2124mg	2767mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1964mg	2673mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2101mg	2701mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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にください。  
 ※「◎」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16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20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120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	卵麦 落麦 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	181kcal	374kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 落麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	麦 落麦 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	237kcal	430kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.0g	58.9g
ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	650mg	651mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g ホッケの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	卵乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え	麦 落麦 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	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	783mg	784mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.4g	49.3g
脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.7g	33.2g
炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	47.3g	173.0g
ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	830kcal	1409kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.8g	56.7g
脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.7g	40.2g
炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	76.2g	201.9g
ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2101mg	2104mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	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にください。  
 ※「◎」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16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト	卵麦 麦か	★ごはん150g がんとどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパ	麦 乳麦 卵乳麦						
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	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	7.7g	11.8g	
脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.9g	20.5g	
炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.0g	79.8g	
ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	700mg	701mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	362mg	423mg	
リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	108mg	173mg	リン	95mg	160mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.8g	
★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ツナのマヨパスタ 大根なます	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 大根とひき肉のクリーム煮 レインボー春雨	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 乳麦 麦 卵麦						
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	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.5g	14.6g	
脂質	17.0g	17.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	24.9g	25.5g	
炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	19.7g	72.5g	
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	429mg	490mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	358mg	419mg	
リン	177mg	242mg	リン	118mg	183mg	リン	124mg	189mg	リン	144mg	209mg	リン	105mg	170mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g										
★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 スイートパンプ キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ 塩ゆでアスパラ きんぴられんこん ポテトサラダ	麦 麦 卵乳						
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	340kcal	583kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	
たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
脂質	25.9g	26.5g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	18.7g	19.3g	
炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	32.9g	85.7g	
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	648mg	649mg	
カリウム	372mg	433mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	530mg	591mg	
リン	120mg	185mg	リン	122mg	187mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	216mg	281mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	
たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	
脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	63.5g	65.4g	
炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.4g	235.8g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	79.6g	238.0g	
ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1165mg	1348mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1250mg	1433mg	
リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	リン	329mg	524mg	リン	392mg	587mg	リン	416mg	611mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal
たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.6g	65.4g	
炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	107.6g	266.0g	炭水化物	95.1g	253.5g	
ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	
カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1605mg	1788mg	カリウム	1310mg	1493mg	
リン	403mg	598mg	リン	340mg	535mg	リン	336mg	531mg	リン	398mg	593mg	リン	423mg	618mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	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。  
 ※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16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 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 183kcal	473kcal	エネルギー 187kcal	477kcal	エネルギー 239kcal	529kcal	エネルギー 176kcal	466kcal	エネルギー 166kcal	456kcal
たんぱく質 7.6g	12.5g	たんぱく質 5.6g	10.5g	たんぱく質 11.7g	16.6g	たんぱく質 10.8g	15.7g	たんぱく質 7.0g	11.9g
脂質 11.5g	12.2g	脂質 8.8g	9.5g	脂質 12.7g	13.4g	脂質 7.4g	8.1g	脂質 8.6g	9.3g
炭水化物 12.3g	75.2g	炭水化物 22.2g	85.1g	炭水化物 20.2g	83.1g	炭水化物 15.8g	78.7g	炭水化物 16.0g	78.9g
ナトリウム 558mg	559mg	ナトリウム 650mg	651mg	ナトリウム 701mg	702mg	ナトリウム 640mg	641mg	ナトリウム 614mg	615mg
カリウム 429mg	501mg	カリウム 262mg	334mg	カリウム 485mg	557mg	カリウム 481mg	553mg	カリウム 292mg	364mg
リン 99mg	176mg	リン 121mg	198mg	リン 163mg	240mg	リン 167mg	244mg	リン 78mg	155mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 乳麦 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 281kcal	571kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 345kcal	635kcal	エネルギー 328kcal	618kcal
たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 16.9g	21.8g	たんぱく質 18.0g	22.9g
脂質 17.6g	17.6g	脂質 18.0g	18.0g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 22.4g	23.1g	脂質 18.8g	19.5g
炭水化物 16.4g	79.3g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 29.6g	92.5g	炭水化物 19.0g	81.9g	炭水化物 19.9g	82.8g
ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 723mg	724mg
カリウム 539mg	611mg	カリウム 515mg	587mg	カリウム 449mg	521mg	カリウム 421mg	493mg	カリウム 517mg	589mg
リン 189mg	266mg	リン 181mg	258mg	リン 131mg	208mg	リン 217mg	294mg	リン 93mg	170mg
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 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパンソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦 乳麦 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 304kcal	594kcal	エネルギー 285kcal	575kcal	エネルギー 290kcal	580kcal	エネルギー 303kcal	593kcal	エネルギー 326kcal	616kcal
たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 10.8g	15.7g	たんぱく質 14.5g	19.4g
脂質 13.7g	14.4g	脂質 15.2g	15.9g	脂質 14.0g	14.7g	脂質 15.6g	16.3g	脂質 13.9g	14.6g
炭水化物 28.0g	90.9g	炭水化物 17.7g	80.6g	炭水化物 22.9g	85.8g	炭水化物 29.0g	91.9g	炭水化物 32.7g	95.6g
ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 698mg	699mg	ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 702mg	703mg
カリウム 539mg	611mg	カリウム 571mg	643mg	カリウム 492mg	592mg	カリウム 428mg	500mg	カリウム 801mg	873mg
リン 185mg	262mg	リン 99mg	176mg	リン 167mg	244mg	リン 142mg	219mg	リン 194mg	271mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 768kcal	1638kcal	エネルギー 759kcal	1629kcal	エネルギー 828kcal	1698kcal	エネルギー 824kcal	1694kcal	エネルギー 820kcal	1690kcal
たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 38.6g	53.3g	たんぱく質 38.5g	53.2g	たんぱく質 38.5g	53.2g	たんぱく質 39.5g	54.2g
脂質 42.1g	44.2g	脂質 41.3g	43.4g	脂質 42.1g	44.2g	脂質 45.4g	47.5g	脂質 41.3g	43.4g
炭水化物 56.7g	245.4g	炭水化物 58.3g	247.0g	炭水化物 72.7g	261.4g	炭水化物 63.8g	252.5g	炭水化物 68.6g	257.3g
ナトリウム 1764mg	1767mg	ナトリウム 1981mg	1984mg	ナトリウム 2193mg	2196mg	ナトリウム 2041mg	2044mg	ナトリウム 2039mg	2042mg
カリウム 1507mg	1723mg	カリウム 1348mg	1564mg	カリウム 1454mg	1670mg	カリウム 1330mg	1546mg	カリウム 1610mg	1826mg
リン 473mg	704mg	リン 401mg	632mg	リン 461mg	692mg	リン 526mg	757mg	リン 365mg	596mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.2g	5.2g
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 894kcal	1764kcal	エネルギー 887kcal	1757kcal	エネルギー 924kcal	1794kcal	エネルギー 952kcal	1822kcal	エネルギー 948kcal	1818kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.3g	55.0g
脂質 42.3g	44.4g	脂質 41.5g	43.6g	脂質 42.3g	44.4g	脂質 45.6g	47.7g	脂質 41.5g	43.6g
炭水化物 87.2g	275.9g	炭水化物 89.2g	277.9g	炭水化物 95.7g	284.4g	炭水化物 94.7g	283.4g	炭水化物 99.5g	288.2g
ナトリウム 1766mg	1769mg	ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 2199mg	2202mg	ナトリウム 2047mg	2050mg	ナトリウム 2045mg	2048mg
カリウム 1621mg	1837mg	カリウム 1468mg	1684mg	カリウム 1567mg	1783mg	カリウム 1450mg	1666mg	カリウム 1730mg	1946mg
リン 479mg	710mg	リン 415mg	646mg	リン 473mg	704mg	リン 540mg	771mg	リン 379mg	610mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.2g	5.2g
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 894kcal	1764kcal	エネルギー 887kcal	1757kcal	エネルギー 924kcal	1794kcal	エネルギー 952kcal	1822kcal	エネルギー 948kcal	1818kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.3g	55.0g
脂質 42.3g	44.4g	脂質 41.5g	43.6g	脂質 42.3g	44.4g	脂質 45.6g	47.7g	脂質 41.5g	43.6g
炭水化物 87.2g	275.9g	炭水化物 89.2g	277.9g	炭水化物 95.7g	284.4g	炭水化物 94.7g	283.4g	炭水化物 99.5g	288.2g
ナトリウム 1766mg	1769mg	ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 2199mg	2202mg	ナトリウム 2047mg	2050mg	ナトリウム 2045mg	2048mg
カリウム 1621mg	1837mg	カリウム 1468mg	1684mg	カリウム 1567mg	1783mg	カリウム 1450mg	1666mg	カリウム 1730mg	1946mg
リン 479mg	710mg	リン 415mg	646mg	リン 473mg	704mg	リン 540mg	771mg	リン 379mg	610mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.2g	5.2g

## 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

### 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。

※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。



# 週間献立表（やわらか普通食）

3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20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	
★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 切干大根のカレーきんぴら ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参しりしり ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
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 130kcal 6.8g 7.2g 9.6g 478mg 1.2g	フルセット 402kcal 12.5g 8.1g 67.3g 920mg 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 139kcal 8.7g 5.7g 13.3g 746mg 1.9g	フルセット 412kcal 14.8g 6.7g 70.6g 1188mg 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 178kcal 6.1g 10.8g 12.9g 505mg 1.3g	フルセット 449kcal 11.9g 11.7g 70.4g 947mg 2.4g	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 144kcal 6.4g 8.8g 9.8g 601mg 1.5g	フルセット 414kcal 12.3g 9.7g 67.1g 1067mg 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 113kcal 5.4g 5.5g 11.3g 492mg 1.3g	フルセット 395kcal 11.9g 7.2g 68.9g 934mg 2.4g
★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 麦落か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 白菜と揚げの旨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★五目ごはん 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 法蓮草 鶏肉と白菜の春雨炒め ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
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 12.0g 12.6g 19.2g 928mg 2.4g	フルセット 515kcal 18.2g 13.6g 76.5g 1394mg 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 252kcal 11.0g 16.2g 16.1g 846mg 2.2g	フルセット 523kcal 16.8g 17.1g 73.3g 1289mg 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 268kcal 12.4g 13.9g 19.7g 757mg 1.9g	フルセット 559kcal 19.7g 15.4g 79.4g 1724mg 4.4g	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 234kcal 14.3g 8.4g 25.7g 972mg 2.5g	フルセット 517kcal 21.2g 10.2g 83.0g 1413mg 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 306kcal 17.4g 18.8g 16.1g 866mg 2.2g	フルセット 573kcal 23.1g 19.7g 72.5g 1310mg 3.3g
★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参煮 白花豆煮 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 ツナと大豆の炒め煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ 鶏のうま煮 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 白菜ときこの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 塩枝豆 キャベツとベーコンの煮浸し ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
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 252kcal 14.8g 9.0g 27.7g 626mg 1.6g	フルセット 528kcal 21.2g 10.7g 84.1g 1067mg 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 212kcal 14.4g 6.8g 22.1g 737mg 1.9g	フルセット 477kcal 20.2g 7.7g 78.5g 1203mg 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 257kcal 16.8g 11.5g 20.1g 706mg 1.8g	フルセット 531kcal 23.2g 12.5g 77.5g 1150mg 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 273kcal 12.7g 15.9g 19.9g 712mg 1.8g	フルセット 540kcal 18.2g 16.8g 76.3g 1154mg 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 228kcal 12.5g 13.9g 13.8g 795mg 2.0g	フルセット 505kcal 18.7g 14.9g 71.9g 1236mg 3.1g
★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



- 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16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20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		
豚肉と大根の煮物	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		厚焼玉子	卵麦	
キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		竹輪のごま炒め	麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		ポテコンサラダ	卵乳麦		人参しりしり	麦		一夜漬(大根)	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	130kcal	289kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	11.3g	44.3g
ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	505mg	945mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	492mg	932mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚肉のジンギスカン風	麦		鶏の幽庵焼き	麦		肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦		サワラのごま醤油焼	麦	
ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		白菜と揚げの旨煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草	麦	
パンサンスー	卵乳麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		ナスと麩の炒め煮	麦		菜の花の菜種和え	卵麦		鶏肉と白菜の春雨炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		春雨の酢の物	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	243kcal	402kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	306kcal	465kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	17.4g	21.1g
脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	18.8g	19.5g
炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g
ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	866mg	1306mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の煮付け	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		白身魚の生姜煮	麦		とんかつ	卵麦		鶏肉のマーマレード煮	麦	
人参煮	麦		菜の花	麦		人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		塩枝豆	麦	
白花豆煮	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		鶏のうま煮	麦		白菜ときこの煮物	麦		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	
キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
★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	252kcal	411kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	12.5g	16.2g
脂質	9.0g	9.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	13.8g	46.8g
ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	706mg	1146mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	795mg	1235mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	625kcal	1102kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	35.3g	46.4g
脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	38.2g	40.3g
炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	41.2g	140.2g
ナトリウム	2032mg	3352mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	1968mg	3288mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2153mg	3473mg
食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	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



- 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16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20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		
がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦	
大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		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	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g
炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g
ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か	
★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	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	202kcal	376kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.4g	11.1g
炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g
ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	1014mg	1537mg
食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の干切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	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	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	206kcal	380kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.7g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g
ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	849mg	1372mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	437kcal	959kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.8g	28.2g
脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.6g	30.7g
炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g
ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1859mg	3428mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	2468mg	4037mg
食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g

★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。 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。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。 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**1.5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